

25/2020 - Managementaufgabe Stress

Managementaufgabe Stress

Management ist tatsächlich eine der wichtigsten Aufgaben von Menschen mit Migräne. Dabei geht es gar nicht um Kleinigkeiten wie Termine beim Arzt, oder ob man genug Triptan zuhause hat. Stress summiert sich aus vielen solcher kleinen Probleme auf, frisst gefühlt Zeit und Energie und kann so der Migräne weiter Antrieb geben. Der Umgang mit Stress, das Gefühl, nicht getrieben zu sein, sondern Dinge selbst in der Hand zu haben, auch bekannt als Selbstwirksamkeit – das sind Faktoren, die offenbar einen Unterschied bei Migräne machen können, berichtete eine Studie zur Belastung durch chronische Migräne. Entsprechend wichtig sind auch Programme, die Menschen helfen, in ihrer Arbeitswelt besser mit Stress umgehen zu lernen und so vorrangig depressive Symptome und Ängste lindern. Bei der Migräne kann man sich das auch sehr nützlich vorstellen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Nicht jede chronische Migräne ist gleich: Selbstwirksamkeit und Sport als wichtige Helfer](#)
- [Digitales Antistress-Programm für Arbeitnehmer: Verbesserung der Stressmanagement-Fähigkeiten](#)