

### Tippek krónikus fejfájásban szenvedőknek



A krónikus fájdalommal való együttélés nehéz feladat. A fizikai tünetek mellett a krónikus fájdalom szorongást és depressziót is okozhat, de befolyásolhatja a családjával, barátaival való kapcsolatát, a munkateljesítményét és az életminőségét. □

Pihenés, egy kis jegelés vagy éppen egy forró zuhany elegendő lehet a **tenziós fejfájás** megszűntetésére. Számos nem gyógyszeres kezelés segíthet a krónikus fejfájás súlyosságának és gyakoriságának csökkentésében. Próbálja meg az alábbi javaslatokat, és tapasztalja ki, hogy melyik a legjobb az Ön számára!

[Tovább>>>](#)