

Psychische Begleiterkrankungen der Migräne: Stigma und Sorge können eine Hürde für die Suche nach notwendiger Unterstützung sein

Datum: 06.07.2021

Original Titel:

Psychiatric symptoms in migraine patients and their attitudes towards psychological support on stigmatization

DGP - Türkische Forscher ermittelten Einstellungen von Migränepatienten zum Thema psychologische Hilfestellung und Stigmatisierung. Demnach leiden Betroffene stärker unter psychiatrischen Symptomen als gesunde Kontrollen, aber nur eine Minderheit nahm professionelle Hilfe in Anspruch. Betroffenen könnte ein stärkeres öffentliches Bewusstsein für mögliche psychische Symptome und Unterstützungsangebote vielleicht weiterhelfen.

Die größte Hürde für eine gute Therapie ist oft die Sorge um Stigmatisierung - darum, was andere von einem denken. Daher direkt, ganz vorneweg: Nein, Sie spinnen nicht. Eventuell leiden Sie an Ängsten. Oder unter Depressionen. Möglicherweise treten bei Ihnen auch andere Symptome auf, aber all das ist ein Thema für ein vertrauliches Gespräch zwischen Arzt und Patient. Und Ärzte sind in erster Linie bemüht, Symptome einzuordnen und zu verstehen, wo sie herkommen. Eine persönliche Wertung ist dabei typischerweise eher irrelevant. Also, trauen Sie ruhig Ihrem Bauchgefühl, wenn belastende Symptome auftreten und gehen Sie das Thema mit ärztlicher Hilfe an, um eine diagnostizierbare Krankheit bestmöglich zu behandeln.

Unsichtbare Krankheiten machen einen noch lange nicht zum Spinner - und sind diagnostizierbar

Bei Migränepatienten ist das Thema Stigma allerdings ein großes Problem. Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, auch Übelkeit und Schwindel, sind typischerweise nicht für andere Menschen sichtbar. Erst wenn es einem wirklich elend geht, ist auch für jeden Außenstehenden klar, dass man ernsthaft krank ist. Bis dahin fühlen sich Betroffene aber oft in der Zwickmühle - still leiden und dabei kaum konzentriert und nicht produktiv sein, viel zu viele Mittel an viel zu vielen Tagen einnehmen (und so noch häufigere Kopfschmerzen provozieren), oder doch die Migräne im Bett verbringen und so Arbeitgeber, Kollegen und Familie hängenlassen. Neben den eigentlichen Attacken kommen so automatisch Stress, ein Mangel an Erholungsphasen und [Ängste](#) hinzu. All dies summiert sich auch leicht zu depressiven Symptomen auf. Psychische Symptome sind demnach absolut verständlich bei einer Migräneerkrankung und treten auch gehäuft auf - werden aber nur selten behandelt. Weshalb dies so ist, ist nicht ganz klar - der Knackpunkt hier könnten aber auch wiederum [Ängste](#) und Stigmatisierung sein. Türkische Forscher aus Psychiatrie und [Neurologie](#) ermittelten deswegen in dieser Untersuchung Einstellungen und Verhalten von Migränepatienten zum Thema psychologische Hilfestellung und Stigmatisierung.

Psychische Symptome sind bei Migräneerkrankungen keine Seltenheit

Dazu wurden 50 Patienten zwischen 18 und 49 Jahren mit einer diagnostizierten Migräne zur Teilnahme eingeladen. Zum Vergleich diente eine [Kontrollgruppe](#) mit 50 gesunden Menschen ähnlichen Alters. Mit verschiedenen Fragebögen wurde die jeweilige Haltung gegenüber der Suche nach professioneller Hilfe ermittelt, die sogenannte Selbststigmatisierung gegenüber Suche nach und Erhalt von professioneller Hilfe und ob die Personen vorhatten, sich psychologische Hilfe zu suchen. Zusätzlich wurden auch bei allen Teilnehmern verschiedene Symptome abgefragt.

Vergleich von Migränepatienten und Kontrollen: psychische Symptome und Sorge vor Stigma?

Im Vergleich der Symptome von Migränepatienten und Kontrollen zeigte sich, dass die Patienten messbar häufiger Unwohlsein auf körperliche Erkrankungen zurückführten (sogenannte Somatisierung), unter Ängsten und Phobien, Depression, Ärger, zwischenmenschlicher Empfindlichkeit und unter psychotischen Gedanken litten. Betroffene mit stärker ausgeprägten Symptomen hatten dabei auch ein ausgeprägteres Gefühl der Stigmatisierung als Betroffene mit weniger starken Symptomen. Migränepatienten mit stärkeren Symptomen suchten allerdings seltener Hilfe für ihre psychischen Probleme: nur 14 % der Betroffenen mit stärkeren psychischen Symptomen bemühten sich um Hilfe, im Vergleich zu immerhin 33 % der Personen aus der [Kontrollgruppe](#). Insgesamt unterschieden sich die Migräne- und die Kontrollgruppe allerdings nicht in ihrer Einschätzung von Selbststigmatisierung und im Einfluss von Stigma auf Suche nach und Annehmen von professioneller Hilfe.

Stigma ist wohl vor allem für psychisch stärker Betroffene eine Hürde

Obwohl also Migränepatienten eher unter psychiatrischen Symptomen leiden als gesunde Kontrollpersonen, nahm nur eine Minderheit dieser Betroffenen professionelle Hilfe in Anspruch. Besonders bei den am stärksten psychisch betroffenen Patienten könnte dies der Sorge um Stigmatisierung zuzuschreiben sein. Entsprechend könnte Betroffenen ein stärkeres öffentliches Bewusstsein für mögliche psychische Symptome und Unterstützungsangebote weiterhelfen - neutrale Hilfs- und Gesprächsangebote wie etwa die [Telefonseelsorge](#), für jüngere Menschen auch die [Nummer gegen Kummer](#), könnten also ein wichtiger Schritt sein, um sich besser gegenüber Problemen und Behandlungschancen öffnen zu können.

Referenzen:

Korkmaz S, Kazgan A, Korucu T, Gönen M, Yilmaz MZ, Atmaca M. Psychiatric symptoms in migraine patients and their attitudes towards psychological support on stigmatization. *J Clin Neurosci*. 2019;62:180-183. doi:10.1016/j.jocn.2018.11.035.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“