

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Kopfschmerz – was ist das?	9
1.1 Wie äußern sich Kopfschmerzen?	9
1.1.1 Migräne	12
1.1.2 Kopfschmerz vom Spannungstyp	14
1.1.3 Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch	17
1.1.4 Kopfschmerz im Rahmen psychischer Störungen	18
1.1.5 Clusterkopfschmerz	20
1.1.6 Posttraumatischer Kopfschmerz	21
1.1.7 Zervikogener Kopfschmerz	21
1.2 Wer hat Kopfschmerzen?	22
1.3 Wie entwickeln sich Kopfschmerzen weiter?	23
1.4 Wie wirken Kopfschmerzen auf andere?	24
2 Wie entsteht Kopfschmerz und warum geht er nicht von alleine weg?	25
2.1 Psychologische Gemeinsamkeiten von Kopfschmerz	25
2.2 Migräne	30
2.3 Kopfschmerz vom Spannungstyp	32
2.4 Kopfschmerz durch Medikamentenübergebrauch	33
2.5 Clusterkopfschmerz	36
2.6 Kopfschmerz, der auf psychische/psychosomatische Störungen zurückzuführen ist	36
3 Was kann man gegen Kopfschmerzen unternehmen? ...	38
3.1 Grundsätzliches	38
3.1.1 Wann sollte ich bei Kopfschmerzen zum Arzt gehen?	38
3.1.2 In welcher Reihenfolge sollte bei der Behandlung vorgegangen werden?	39
3.2 Kann man selber etwas gegen Kopfschmerzen unternehmen?	42
3.2.1 Selbstbeobachtung	42
3.2.2 Selbstmanagement	43

3.3	Wie sieht die Behandlung aus?	46
3.3.1	Die Diagnostik in der Schmerzpsychotherapie	46
3.3.2	Medikamentöse Behandlung bei Migräne und Kopfschmerz vom Spannungstyp	49
3.3.3	Medikamentenentzugsbehandlung	51
3.3.4	Spezifische psychotherapeutische Verfahren	53
3.4	Was darf ich von der Behandlung erwarten, was kann ich selbst zu ihr beitragen?	60
3.5	Fallgeschichte: Die Kopfschmerzen von Frau D.	64
	Anhang	69
	Literaturempfehlungen	69
	Wichtige Adressen	70
	Web-Adressen zum Thema Kopfschmerz	71
	Arbeitsblätter	75