



HOVEDPINE MED MENING

FORSTÅ OG BRUG
KROPPENS ADVARSLER TIL AT
OPNÅ STØRRE OVERSKUD

Af Marie Gaarden Bresson, krop-mulig.dk





HOVEDPINE kan dræne os for energi - men kan samtidig også bruges som et **SIGNAL** om, hvad der kan/bør gøres.

I denne e-bog beskriver jeg, hvad dine hovedpiner kan skyldes ud fra dine symptomer. Og hvordan du kan bruge denne information til at mindske hovedpine og få **STØRRE OVERSKUD** - helt konkret.

Baseret på mine erfaringer fra egen klinik og uddannelse som kropsterapeut, moderne smertevidenskab - og egne hovedpine-frustrationer!

Kh. Marie Gaarden Bresson

Totum Kropsterapeut & Smertecertificeret, cand.polit
Indehaver af krop-mulig



#1

FRUSTRATION



HVAD Frustrationshovedpine mærkes typisk som en trykkende eller dunkende fornemmelse i tindingerne eller omkring ørerne. Den dukker ofte op i situationer, hvor du føler dig presset, frustreret, irriteret, måske vred - eller når dine grænser bliver udfordret eller direkte overtrådt.

EKSEMPLER Det kan ske på arbejdet, når mails og krav vælter ind samtidig med, at kollegaen ved siden af forstyrrer, eller derhjemme, når alle vil have noget fra dig på samme tid – og du ikke har tid til at trække vejret eller sige fra.

HVAD KAN DU GØRE? Nogle gange kan vi i øjeblikket ikke ændre noget, men hovedpinen kan være et signal om, at der på lidt længere sigt skal laves noget om i fx arbejdsforholdene. Andre gange giver det mening at sige fra i selve øjeblikket - fx at bede om en time-out eller sige nej med eftertryk.



#1 FRUSTRATION

SITUATION

SIGNALER Mærkes typisk som tryk eller dunkende fornemmelse i tindingerne/omkring ørerne.



HVORNÅR Dukker op i situationer, hvor du føler dig presset, eller når dine grænser bliver udfordret eller overskredet.

HVOR Det kan ske på arbejdet, når mails og krav vælter ind, eller andetsteds, når alle vil have noget fra dig – og du ikke har tid til at trække vejret eller sige fra.

PRØV DETTE (TTT)

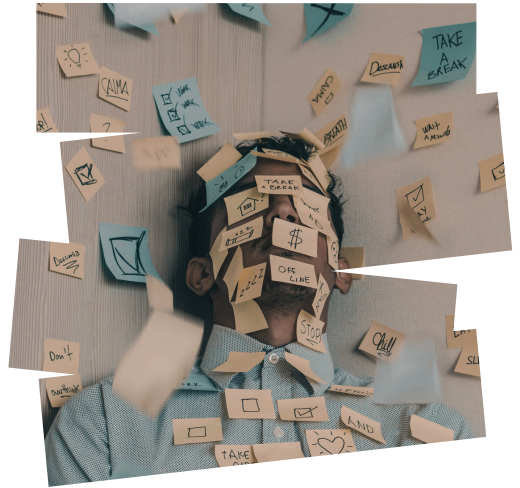
TJEK-UD (T) Tag om muligt en kort time-out - bare et par enkelte åndedrag kan give større mental klarhed.

TJEK-IND (T) Spørg dig selv, hvad der foregår. Føler du, at din grænse er (ved at blive) overskredet?

TAG HANDLING (T) Fjern dig fra situationen eller sig fra/til.



PRÆSTATION



HVAD Præstationshovedpine mærkes ofte som en tryk ovenpå hovedet og/eller over næseryggen. Den kan opstå før vigtige deadlines, men også når du “blot” presser dig selv for meget for at komme i mål.

EKSEMPLER Du vil SÅ gerne lykkes med en (arbejds-) opgave og glemmer/fortrænger at holde pauser. Med eller uden en deadline over hovedet.

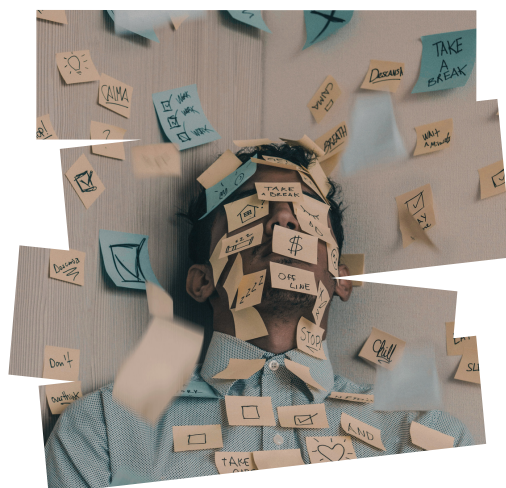
HVAD KAN DU GØRE? I øjeblikket vil du ofte have mulighed for at stoppe op. Selvom det måske ikke føles sådan. Men lidt ilt til hjernen vil både kunne gøre noget for dit velbefindende, og det vil faktisk også - langt oftest - virke positivt for din præstation. Hjernen har behov for pauser for at fungere optimalt.



#2 PRÆSTATION

SITUATION

SIGNALER Mærkes typisk som en trykken på toppen af hovedet.



HVORNÅR Dukker op i situationer, hvor du føler (indre) pres for at præstere. Primært ift. hjernearbejde.

HVOR Det kan bl.a. ske på arbejdet, hvis du ikke føler, at du kan tage en pause, og at det er enormt/for vigtigt at lykkes.

PRØV DETTE (TTT)

TJEK-UD (T) Tag om muligt en kort time-out - bare et par enkelte åndedrag kan give større mental klarhed.

TJEK-IND (T) Spørg dig selv, hvad der foregår. Presser du dig selv for meget?

TAG HANDLING (T) Dæmp presset og vær venlig overfor dig selv. Mind dig selv om, at det værste, der kan ske, faktisk ikke er så slemt.



#3

ANDRE FORMER



(ØJEN-) TRÆTHED, SØVNMANGEL, OVERSTIMULERING kan alle resultere i hovedpine, evt. med smerter ved øjnene. Hér er kuren at tage et (øjen-) hvil eller en pause (uden telefon-scroll), at opprioritere søvn generelt og *midlertidigt* nedbringe stimulering, såsom kraftigt lys, lyd og andre input.

DEHYDRERING, USUND KOST, ALKOHOL kan give hovedpine. Løsningen er “simpel”, omend den nogle gange kan kræve en stor indsats at indføre, hvis der er tale om gamle vaner.

BEKYMRING kan minde om træthed og overstimulering, da tanker og følelser, der kører i ring, kan udtrætte os mentalt og psykisk. Hér giver det mening at arbejde med sine tankevaner og øve sig i at hoppe af “tanketoget” gennem mentaltræning og/eller at føre dagbog.

PATOLOGISKE FAKTORER kan også medføre hovedpine - forholdsvis sjældent. Såsom decideret mangel på essentielle mineraler og vitaminer, grøn stær eller en hjernesvulst. Få gerne dette udelukket hos din praktiserende læge.



MÆRKE FOR MEGET EFTER

Hovedpine kan altså bruges som et **SIGNAL** om, hvad der kan/bør gøres. Skal du så hele tiden mærke efter, hvad din krop generelt fortæller dig? **NEJ!** Som med det meste i livet er det “alt med måde”. Lad din krops signaler være, medmindre kroppen larmer tilpas meget. Tag signalerne alvorligt, men led ikke kontinuerligt efter dem.

REPARATION & FOREBYGGELSE

Har du ondt i hovedet, men kan ikke agere på det i øjeblikket? Gør noget, når du efterfølgende kan:

- Hvis det er indekstængt frustration, kan det give mening at slå på en boksepude eller give den max gas med noget dans.
- Er det et behov for at præstere, så opøv venlighed overfor dig selv.

Generelt, så sørg for at indføre pauser - og gerne med bevægelse - og stop med at multitaske. Det kan forebygge mange hovedpiner.



TAK FOR NU!

Tak for, at du har læst med. Jeg håber, at du har fået både brugbar viden og konkrete værktøjer, der kan hjælpe dig til at mindske hovedpiner og opnå større overskud.

Denne e-bog er ikke udtømmende for emnet hovedpine, men den skulle meget gerne kunne hjælpe dig til at spotte, hvad din krop forsøger at fortælle dig.

Du kan på min [hjemmeside](#) finde mere viden om smerter og stress, og hvad du selv kan gøre.

Har du behov for hjælp til at få øje på uhensigtsmæssige mønstre, at få løsnet op for spændinger og gamle følelsesmæssige blokeringer? Jeg tilbyder kropsterapi i min klinik i Allerød.

Tilmeld dig mit nyhedsbrev for mere brugbar viden, tips og tricks til en hverdag med større overskud:

JA TAK TIL MERE

Spørgsmål eller kommentarer? Kontakt mig endelig:

marie@krop-mulig.dk | krop-mulig.dk



RETTIGHEDER

Denne e-bog er skrevet af mig, Marie Gaarden Bresson, og udgivet 5. august 2025.

Billederne i denne e-bog er fra unsplash fra følgende kunstnere:

- Noah Buscher
- Luis Villasmil
- Tom Caillarec

Du må meget gerne printe denne bog ud og dele den på både print og digitalt i sin helhed med andre. Du må også meget gerne citere mig med tydelig angivelse af kilde og min hjemmeside-adresse, krop-mulig.dk.

Citat uden kilde er selvfølgelig ikke tilladt, jf. Ophavsretsloven.

På forhånd tak!

Mh. Marie

marie@krop-mulig.dk | krop-mulig.dk

