

Migrena, choć znana od wieków i opisywana już w starożytności, wciąż kryje w sobie wiele zagadek. Tajemniczości dodaje jej tzw. aura, obejmująca wrażenia, takie jak błyski i mroczki w oczach, a także objawy określane jako zespół Alicji w Krainie Czarów. Dotyczą one iluzji zmiany rozmiarów własnego ciała lub jego części, które wydają się zbyt małe lub zbyt duże w porównaniu do otoczenia. Jednakże migrena to przede wszystkim bardzo silny ból głowy, połączony zazwyczaj z nudnościami, wrażliwością na światło, dźwięki i zapach. To zaburzenie neurologiczne dotyka około 12% populacji rocznie i jest trzecią najczęściej występującą chorobą na świecie. Osoby dotknięte migreną opisują ból migrenowy jako nie do zniesienia. *"Za cóż mnie tak karzecie, o bogowie?... Tak, to bez wątpienia ta niezwykła, straszliwa choroba... hemicrania, przy której boli pół głowy... choroba, na którą nie ma lekarstwa, przed którą nie ma ratunku... (...)* W obolałej głowie prokuratora błysnęła nagle kusząca myśl o truciznie." Zarówno Lewis Carroll jak i Michaił Bułhakow sami doświadczali migreny i poprzez swoich bohaterów opisywali wrażenia oraz cierpienie związane z tą dolegliwością.

Obecnie istnieją leki uśmierzające migrenowy ból, ale nie zawsze są one skuteczne i zazwyczaj mają działanie krótkoterminowe. Co więcej, u niektórych pacjentów dochodzi do rozwinięcia się zespołu bólu głowy w wyniku nadmiernego stosowania leków przeciwbólowych. W leczeniu migreny podkreśla się znaczenie stosowania innych niż farmakologiczne oddziaływań na pacjenta. Dlatego bardzo ważne jest poszukiwanie takich zmiennych psychologicznych, które byłyby związane z występowaniem i nasileniem migreny a równocześnie byłyby to zmienne podatne na modyfikację, pod wpływem ćwiczeń i oddziaływań terapeutycznych. Jedną ze zmiennych psychologicznych o takim charakterze jest perspektywa czasowa, czyli tendencja do koncentracji na przeszłości, terażniejszości lub przyszłości, połączona z pozytywną lub negatywną oceną danego obszaru czasu.

Wyniki badań pokazują, że najczęściej zgłaszanym czynnikiem wyzwalającym migrenę jest stres. Zmieniające się dynamicznie warunki codziennego życia wymagają umiejętności dopasowania się do sytuacji i efektywnej reakcji na nią. Problemy z adaptacją do kolejnych wyzwań, jakie niesie współczesne życie, wywołują poczucie napięcia, dyskomfortu, utraty kontroli i przeciążenia. W radzeniu sobie z wymaganiami codzienności podstawowe znaczenie ma ustosunkowanie do czasu. Koncentracja na przyszłości sprzyja pracy i planowaniu dalszych działań. Koncentracja na przeszłości, na pozytywnych doświadczeniach dodaje pewności siebie i wzmacnia poczucie skuteczności w radzeniu sobie ze stresem. Koncentracja na „tu i teraz” z kolei pomaga się wyciszyć i odprężyć. Umiejętność koncentracji na przyszłości, na pozytywnie ocenianej przeszłości i terażniejszości określana jest mianem zrównoważonej perspektywy czasowej. Podkreśla się związek zrównoważonej perspektywy czasowej z elastycznością psychiczną oraz dobrostanem.

Celem projektu jest zbadanie zależności między perspektywą czasową i migreną oraz zbadanie wpływu stosowania aplikacji do ćwiczeń zrównoważonej perspektywy czasowej, na występowanie i nasilenie migreny. Migrenę ujmuje się jako efekt przeciążenia allostacyjnego, które ma miejsce pod wpływem przedłużającego się stresu. Ponadto, jedną z charakterystycznych cech pacjentów migrenowych jest sztywność, wyrażająca się problemami w dostosowaniu się do wymagań otoczenia. Dlatego przypuszczamy że zrównoważona perspektywa czasowa będzie ujemnie powiązana z nasileniem stresu oraz z częstością i nasileniem migreny oraz że ćwiczenie zrównoważonej perspektywy czasowej za pomocą aplikacji będzie wiązało się z łagodzeniem migreny. Przypuszczamy również, że efektem treningu zrównoważonej perspektywy czasowej będą zmiany w funkcjonalnej aktywności i w połączeniach w obrębie wyspy. Projekt składa się z dwóch badań: (1) badania przekrojowego i dzienników obserwacji oraz (2) badania randomizowanego kontrolowanego. Badaną grupę będą stanowiły osoby doświadczające migreny epizodycznej. Celem pierwszego badania będzie ogólna analiza zależności między zbalansowaną perspektywą czasową, stresem i migreną w grupie Polaków i Amerykanów doświadczających migreny epizodycznej. W badaniu drugim będziemy testować wpływ aplikacji mobilnej wzmacniającej zrównoważoną perspektywę czasową na częstość występowania i nasilenie migreny oraz związanej z nią niepełnosprawności.

Wyniki planowanych badań wzbogacą wiedzę dotyczącą psychologicznych uwarunkowań migreny. Zastosowanie aplikacji (the Time App) dostarczy wyników wskazujących na wpływ perspektywy czasowej na migrenę. Angielskojęzyczną wersję aplikacji przygotujemy we współpracy z naukowcami z Uniwersytetu Oksfordzkiego, którzy pomogą również w rozpowszechnianiu wyników badań. Ponadto w ocenie skuteczności treningu zbalansowanej perspektywy czasowej zastosujemy badanie neuroobrazowania mózgu, które będzie przeprowadzone w jednym z najlepszych na świecie ośrodków badawczych, w Massachusetts General Hospital (Harvard Medical School). Badanie to poszerzy również wiedzę na temat wciąż mało zbadanej struktury mózgu, jaką jest wyspa, określana jako „Tajemnicza Wyspa”.