Tájékoztató anyagok rendszeres fejfájásokat tapasztaló páciensek számára

[Tájékoztató a krónikus fájdalomról](https://semmelweis.hu/neurologia/files/2024/10/TAJEKOZTATO-A-KRONIKUS-FAJDALOMDALOMROL_felnott_202404.docx)

(*Forrás:* *Bethesda Kórház Fájdalom Ambulancia tájékoztató anyaga, felnőtt páciensek számára átalakította: Dr Hegedüs Katalin)*

Ismeretterjesztő videók a krónikus fájdalomról, valamint a migrén és a tenziós fejfájás elkülönítéséről

*(Forrás: Deutsches Kinderschmerzzentrum oktatóvideója, magyarra fordított verziót a Bethesda Kórház Fájdalom Ambulancia vezetőjének, Dr Major Jánosnak a szívességéből)*

<https://www.youtube.com/watch?v=coMkkKw1Dv0&t=1s>

https://www.youtube.com/watch?v=RLtyUVBZEiU&t=1s

Progresszív relaxáció hanganyag:

<https://medspot.hu/relaxacios-videok/?fbclid=IwAR1LBg8BVeJLRQp0w6mUFhyc2oM4qb7cZdPpKigPU96RMrLbylLkHX-iH9g>