

طب مکمل و اضطراب

دکتر کتابون قربانی

(Point) خاص که برای ایجاد آرامش مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌پردازیم. A: (Yin Tang Point): جهت پیدا کردن دقیق این نقطه می‌توان فاصله بین ۲ انتهای داخلی ابروها را در نظر گرفته، نقطه A درست در وسط این فاصله قرار دارد.

B: برای یافتن دقیق این نقطه نیز می‌توانید نقطه A را به طرف پیشانی و سر امتداد دهید، دقیقاً ۱/۵ سانتیمتر داخل خط رویش مو محل نقطه B است. برای افرادی که به دلیل ریزش مو، خط رویش موی آنها جابجا شده است باید خط رویش موی اولیه در نظر گرفته شود.

C: این نقطه بر روی لاله‌ی گوش قرار دارد. بعد از یافتن نقاط فوق با نوک انگشت اشاره خود بر روی این نقاط فشار وارد کنید تا حدی که ایجاد درد نکند و برای مدت ۳-۱ دقیقه این کار را ادامه دهید. می‌توانید به ترتیب از نقطه A این کار را شروع کنید و ادامه دهید تا به نقطه C برسید.

بهرتر است این عمل را در محیطی آرام و ساکت و با نور کم انجام دهید و با دهان باز نفس عمیق و شمرده بکشید.

لازم به ذکر است که اگر از تکنیک طب سوزنی در مورد این نقاط کمک گرفته شود، اثر درمانی بسیار موثرتری خواهد داشت که البته توسط خود بیمار قابل انجام نیست.

گیاه درمانی

۱- گیاهان داروئی متفاوتی در زمینه درمان اضطراب با توجه به علل ایجادکننده آن مورد مصرف قرار می‌گیرند که اثرات بسزایی نیز دارند ولی متأسفانه بسیاری از آنها در کشور ما وجود ندارند و فقط به نام ۲ گیاه داروئی که در حال حاضر در کشور موجود است اکتفا می‌کنیم. لازم به ذکر است که نحوه و میزان مصرف این گیاهان باید زیر نظر پزشک معالج باشد.

Gin Seng و Chinese yam

۲- ورزش: نکته آخر اینکه حرکات ورزشی بخصوص شنا، پیاده‌روی، یوگا، Tai Qi برای درمان اضطراب بسیار موثر هستند. □

بهترین مقاله را انتخاب کنید SMS ۳۰۰۰۷۴۶۸ کد این مقاله ۱۳۳۳-۴

اضطراب یکی از هیجان‌های طبیعی انسان است که در طول زندگی با درجات مختلف تجربه می‌شود و سطوحی از آن برای ایجاد تمرکز و عملکرد مفید، موثر است.

اضطراب زمانی حالت پاتولوژیک و بیمارگونه پیدا می‌کند که به طور مرتب در زندگی روزمره ظاهر شده و از نظر شدت نامتناسب با علت ایجاد کننده آن باشد، بدین معنی که در مقابل مسائل کم‌اهمیت، اضطراب شدیدی ایجاد شود.

علل پزشکی اضطراب می‌تواند بعضی از بیماری‌ها از جمله پرکاری تیروئید- کم خونی- اختلال استرس بعد از سانحه (PTSD) سندرم پیش از قاعدگی و یا سوء مصرف برخی از داروها از جمله لودوپا- آمفتامین- افدرین- بونکو دیاتورها (متسع کننده برونش) و یا حتی قطع مصرف بعضی از داروها از جمله نیزودیازپین‌ها باشد.

از دیدگاه طب سنتی شرق (TCM)، اضطراب یک هیجان یا احساس است که باعث عدم تعادل Shen (روح و فکر انسان) می‌شود. علل متفاوتی می‌توانند این عدم تعادل را ایجاد کنند، از جمله: افسردگی، خشونت، تعریق زیاد به علت تب و یا هر عامل دیگری، مصرف کافئین زیاد، غذاهایی با طعم تند، شکلات، مصرف زیاد الکل و غذاهای افزایش دهنده اشتها و... از علائم کلینیکی اضطراب می‌توان از تپش قلب، کاهش قدرت تمرکز، کم خوابی، تعریق و احساس تنگی نفس نام برد.

برای درمان باید علل ایجادکننده اضطراب کاملاً مشخص شود و سپس از تکنیک‌های درمانی طب سنتی در این راستا می‌توان کمک گرفت.

اغلب این افراد فویبای استفاده از سوزن دارند که در این صورت باید از تکنیک‌هایی غیر از طب سوزنی کمک گرفت و تعدادی از این بیماران تحت درمان داروی خاص هستند که به تدریج و با توجه به سیر بهبودی بیمار می‌توان از میزان مصرف داروها نیز کاست.

حال جهت کمک به ایجاد آرامش در افراد مضطرب به ذکر چند روش درمانی می‌پردازیم که در منزل به راحتی توسط خود بیمار قابل انجام است.

۱- Acu Pressure: بدین معنی که نقاط خاص در بدن، اندام‌ها، سر و صورت وجود دارند که با ایجاد فشار بر روی آن نقاط می‌توان از اثرات تسکین دهنده و یا درمانی آنها استفاده کرد. به طور مثال به ذکر ۳ نقطه