الاسترخاء وتصفية الذهن يساعدان على تخفيف الآلام

الاستخدام الجيّد للعقل والتفكير هو السرّ في القدرة الطبيعية على تخفيف الألم.. هذا ما أكّده عدد من المختصين الأمريكيين الذين قالوا – في دراسة نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية – إنّ استخدام العقل وتصفية الذهن يعتبران وسيلة طبيعية للتخلص من الآلام المزمنة دون تعاطي الأدوية الكيمائية المسكنة للألم. ويوضح بعض الخبراء أنّ الاسترخاء والتأمّل بعمق قد يساعدان على تخفيف الألم المزمن دون الحاجة إلى الجراحة أو العقاقير الدوائية، الأمر الذي يشكّل تغيراً مهما في المعتقدات الطبية التقليدية في الولايات المتحدة.

وقد أدرك خبراء الطب أنّ الاسترخاء علاج قيّم يستحق أن يُجرّب لمعالجة أوجاع أسفل الظهر والصداع والتهابات المفاصل وغيرها من الاعتلالات التي تسبب آلاماً مزمنة.

وكان الأطباء لسنوات عدة يصفون الأدوية والعقاقير الكيميائية المسكنة للألم لمعظم الأشخاص المصابين بآلام مزمنة في الظهر، والذين يعانون من الصداع وآلام المفاصل، إلّا أنّ آثارها الجانبية الشائعة كتآكل بطانة المعدة قلّصت من استخدامها بشكل كبير، وزادت الحاجة إلى اكتشاف وسائل طبيعية لتخفيف الألم. وبعكس العمليات الجراحية والأدوية القاتلة للألم التي تسبب إرهاقاً جسدياً ومادّياً فإنّ الاسترخاء – الذي يعتمد على الجلوس والتركيز على عملية التنفس – يحتاج إلى زيارات طبية قليلة ولا يسبب آثاراً جانبية مزعجة.

المقصود بالاسترخاء هو الحالة الذهنية البسيطة الناتجة عن تصفية الذهن والتخلص من الأفكار السلبية التي تشجع الألم، وذلك بالتركيز على تكرار كلمة أو صوت أو فكرة معينة أو التفكير بعدد مرات التنفس.

إنّ الأفكار السلبية المزعجة مثل طنين النحلات التي تدور حول الرأس، فإذا ضربتها أغضبتها ودفعتها لتلسعك وتؤلمك، أما إذا أهملتها فإنّها ستطن قليلاً ثمّ تتحرك بعيداً عنك، والاسترخاء كالتوتر تماماً ينشأ داخل الجسم ويؤثر فيه، فعندما يسترخي الإنسان ترتخي عضلاته المشدودة، ويبطء تنفسه ويقل ضغط دمه، وعمليات "الأيض" في جسمه، مقارنةً مع حالة التوتر أو القلق التي تهيئ الجسم للكر أو الفر فتشد العضلات، ويرتفع ضغط الدم، ويتسارع التنفس وتبدأ الآلام في مراحل مبكرة، مؤكداً أنّ الاسترخاء العميق لا يخفف الألم فقط، بل يقلل من حدة العواطف، والانفعالات المصاحبة له.

ويعرف الدكتور "دينيس تورك" – بروفيسور علوم التخدير وبحوث الألم في كلية الطب بجامعة واشنطن – عن اعتقاده بأنّ أسوأ حالة تنتاب الإنسان هي الشعور بالضعف والعجز وعدم القدرة على القيام بأي عمل، فمثلاً عندما يستيقظ الشخص في ساعة متأخرة من الليل بسبب صداع رهيب أو ألم شديد في الظهر، فإنّ الوساوس تتحكم به، وتجتاح عقله ونفسيته، ولكن لو استخدم تقنيات الاسترخاء جيّداً لاكتئاب بعض السيطرة على نفسه، فإنّ حالات التوتر والانزعاج التي تصيبه ستقل بشكل كبير.

وعلى الصعيد ذاته، أكّد الخبراء في جامعة روشيستر بولاية نيويورك، أنّ الاسترخاء بالجلوس على كرسي هزاز يمنح الإنسان شعوراً بالصحّة والسعادة ويجعله أكثر راحة، وأقل إحساساً بالألم.