

تنفس عمیق، مؤثرترین درمان تنش زدایی

هرجایی که هستید، بنشینید یا بایستید؛ نفس عمیقی بکشید و بعد هوا را بیرون دهید. هنگام دم فروردن، سینه‌ی شما بیشتر متبسط می‌شود یا شکم‌تان؟ اگر قفسه‌ی سینه‌تان بیشتر جلو می‌آید، در این صورت، مانند بیشتر مردم، کار اشتباهی می‌کنید. نفس عمیق دیگری بکشید و به این عمل ادامه دهید.

شیوه‌ی درمانی یادشده به حدی مؤثر و کارساز است که دکتر «جیمز اس. گوردون» رئیس مرکز پزشکی تن و روان در «واشنگتن دی‌سی» آن را به هر بیماری که برخورد می‌کند، از بیماران پیشرفته‌ی سرطانی گرفته تا کودکان دبستانی که دچار اختلال‌های کمبود توجه‌اند، می‌آموزد.

پزشک مذکور که در ضمن، استاد روان‌پزشکی بالینی در دانشکده‌ی پزشکی «جرج تاون» و نویسنده‌ی کتاب «جایگزین تلفیقی، درمان‌های مکمل و متداول» است، می‌گوید: «تنفس عمیق، شاید بهترین و یگانه‌درمان ضدتنشی انسان‌ها باشد.» او می‌افزاید: «هنگامی که هوا را به بخش تحتانی ریه‌های مان، یعنی جایی‌که تبادل اکسیژن به کاراترین شیوه صورت می‌گیرد، فرومی‌بریم، همه‌چیز دگرگون می‌شود. ضربان قلب، کُند می‌گردد؛ میزان فشار خون، کاهش پیدا می‌کند، عضله‌ها شل شده و ذهن، آرامش می‌یابد.»

مانند کودک نفس بکشید

به‌طور مسلم، هرکس طرز نفس کشیدن را می‌داند؛ ولی «گوردون» و سایر متخصصان رشته‌ی پزشکی اضطرابی تن و روان، بر این باورند که شمار بسیار اندکی از افراد جامعه‌ی صنعتی مغرب‌زمین، از روش صحیح تنفس آگاه هستند. به ما یاد داده شده که هوا را به روده‌های مان فروکشیم و قفسه‌ی سینه‌مان را باد کنیم. این همه فشار روانی که پیاپی به ما یورش می‌آورد، سبب می‌گردد که ماهیچه‌های مان منقبض شده و میزان تنفس مان افزایش یابد. در نتیجه، به‌طور عمده با استفاده از قسمت میانی و فوقانی شش‌ها، نفس‌های کوتاه می‌کشیم. از نوازندگان، خوانندگان و برخی ورزشکاران که بگذریم، کمتر کسی می‌داند هنگام تنفس، شکم باید منبسط شود.

«گوردون» می‌گوید: «اگر به نفس کشیدن کودک دقت کنید، می‌بینید که چگونه نفس‌های کوتاه و بلند می‌کشد و شکمش بالا و پایین می‌رود.» با افزایش سن، اغلب مردم تنفس شکمی را که مایه‌ی تندرستی است، رها ساخته و به تنفس کوتاه سینه‌ای روی می‌آورند. این عمل، ریه‌ها را که باید برای تأمین جریان اکسیژن کافی، عملکرد سریع‌تری داشته باشند، ضعیف می‌کند و قلب را که لازم است برای تأمین خون کافی جهت انتقال اکسیژن بر سرعت خود بیفزاید، تحت فشار قرار می‌دهد.

دکتر «آندرو ویل» مدیر برنامه‌ی پزشکی تلفیقی و استاد طب بالینی دانشگاه «آریزونا» طریقه‌ی تنفس صحیح را به تمامی بیمارانش می‌آموزد. او اظهار می‌دارد: «بر من یقین شده که مهار تنفس، به‌تنهایی پیامدهای جالبی را در پی دارد. از جمله این‌که، پرفشاری خون را می‌کاهد، سوء‌هاضمه‌ی مزمن را بهبود می‌بخشد، نگرانی را کاهش می‌دهد، مردم را وامی‌دارد که از مصرف داروهای ضداضطراب اعتیادآور بپرهیزند و خواب و



چرخه‌های انرژی را به وضع مطلوبی درآورند.»

او خاطر نشان می‌سازد: «برخلاف هر نوع کارکرد جسمانی، تنفس، تنها عملی است که شخص می‌تواند به‌طور کامل، آگاهانه و ناآگاهانه به آن دست یابد. دو دسته‌ی متفاوت عصبها و عضله‌ها، نفس کشیدن را به طور ارادی یا غیر عمدی منظم می‌کنند و این یگانه وظیفه‌ای است که از طریق آن، ذهن خودآگاه می‌تواند روی دستگاه عصبی خودکار یا غیر ارادی تأثیر گذارد. این دستگاه باعث می‌گردد که بدن در مواقع بحرانی، بیشتر به جنب‌وجوش بپردازد.»

مؤثرترین تنش‌زدا

«پاملا پیک»، دانشیار طب بالینی خانواده در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه «مریلند» و مؤلف کتاب «بعد از چهل سالگی با چربی‌ها بستیزید» نیز همان بیماران را تا حدودی به ورزش وامی‌داشت و به این ترتیب، تنفس را در برنامه‌ی معاینه‌های پزشکی‌اش می‌گنجاند. بنا به اظهار «پیک» او بیشتر وقت‌ها، آنان را برای پیاده‌روی و گفت‌وگو به خارج شهر می‌برد. در این حالت، آنان تمایل می‌یابند که درست نفس بکشند.

دانشیار مورد بحث را عقیده بر این است که در جهان پرتنش ما، واکنش جنگ و گریز که نیاکان ما را زنده نگه می‌داشت، به «جوش و خروشی» بدل شده است. اگر بعد از یورش فشار روحی به بدن، هیچ‌گونه بازتابی رخ نماند، هورمون‌های تنش‌زا که به شدت افزایش یافته‌اند، قادرند اشتها را تحریک کرده و سلول‌های چربی واقع در ژرفای درونی شکم را وادار به ذخیره‌کردن آن چه که آن‌ها «وزن سمی» می‌خوانند، کند. هم‌چنین او «یوگا» و «تای چی» را که متکی به تنفس عمیق شکمی‌اند، تأیید می‌کند. زمانی در بیمارستان‌ها، شیوه‌های تنفس به زنان آموخته می‌شد تا فقط هنگام زایمان به کار گیرند؛ اما امروزه برخی مؤسسه‌های پزشکی، این روش مداوا را به بیمارانی می‌آموزند که تحت درمان بیماری‌های گوناگون‌اند.

«جون سسکوویچ» پزشک بالینی مرکز پزشکی دانشگاه «دورهام» از سال ۱۹۹۰، تنفس شکمی را به ۱۸۰۰۰ مریضی که به معالجه‌شان می‌پرداخته، تعلیم داده است. به‌طور تقریبی، نیمی از بیماران او دچار سرطان‌اند و بقیه به بیماری‌های مختلف مبتلا می‌باشند. از آن جمله بیماری‌های قلبی، فیبروکیستی (گونه‌ای نقص مادرزاد و نامعمول که چندین غده مشتمل بر غده‌های مخاطی نایژه‌ها و غده‌های گوارشی را مبتلا می‌سازد) و اختلال‌های متفاوت ریوی.

در عرصه‌ی پژوهش

بر پایه‌ی یکی از چند بررسی علمی که پیرامون «تنفس شکمی» صورت گرفته، معلوم شده است زنان یائسه‌ای که با این راه‌کار، آشنایی داشتند، توانستند تعداد دفعه‌های گرگرفتگی خود را نزدیک به ۵۰ درصد کاهش دهند. به قول «رابرت فریمن» استاد روان‌شناس پزشکی و علوم اعصاب رفتاری دانشکده‌ی پزشکی دولتی «وین»، میزان متوسط تنفس انسان (شامل دم و بازدم) حدود ۱۵ تا ۱۶ چرخه در دقیقه است؛ اما به کمک آموزش، زنان می‌توانند از سرعت تنفس خود کاسته و آن را دقیق‌های به

هفت یا هشت چرخه برسانند.

طبق پژوهشی که «الیس دی‌دومز» دانشیار پزشکی دانشکده‌ی طب «هاروارد» و رئیس مرکز تن و روان ویژه‌ی تندرستی زنان، به اجرا درآورد، معین گردید که تنفس عمیق دیافراگمی و سایر اسلوب‌های تن و روانی را یارای آن هست که نشانه‌های شدید ناخوشی قبل از قاعدگی و نیز افسرده‌حالی را کاهش دهند. افزون بر این، بررسی‌های او حاکی است که درمان‌هایی از این دست هم، با ناباروری به مقابله برمی‌خیزند. بعد از تکمیل برنامه‌ی تن و روان برای زنان نازا که طی آن ۱۳۲ شرکت‌کننده انواع فنون شامل تنفس عمیق، درمان فشار روانی و دگرگونی‌های شیوه‌ی زندگی را فراگرفتند، بانهایت تعجب، در ظرف شش ماه، ۴۲ درصد زنان، باردار شدند. از آن جایی که دانش‌آموختگان این قبیل برنامه‌ها، شیوه‌های تنفسی و دیگر جنبه‌های مراقبت شخصی را در راه‌کارهای درمانی خویش به کار می‌بندند، امروزه آموزش روش تنفس به بیماران، به‌احتمال زیاد، بخش معمولی و متداول مراقبت‌های پزشکی را در آمریکا تشکیل می‌دهد. «آندرو ویل» استاد دانشگاه «آریزونا» اظهار می‌دارد: «نه تنها نوع کاربردها مؤثرند، بلکه چیزی مانند تنفس، مداخله‌ی به‌نسبت ارزانی شمرده می‌شود.»

طریقه‌ی تنفس شکمی

تنفس عمیق شکمی یا نفس کشیدن شکمی، نه تنها به ایجاد آرامش جسم کمک می‌کند، بلکه قادرست اثرهای منفی فشار روانی را خنثی سازد. در زیر، طریقه‌ی گام‌به‌گام این فن را شرح داده‌ایم:

۱. به پشت دراز بکشید و کتابی را روی شکم‌تان بگذارید. عضله‌های شکم‌تان را شل کنید و طوری نفس عمیق بکشید که کتاب بالا بیاید و موقعی که نفس‌تان را بیرون می‌دهید، به زمین بیفتد. در این‌گونه نفس کشیدن، هوا را به قسمت فوقانی سینه و نیز بخش تحتانی ریه‌ها فرومی‌برید و تمام حفره‌ی قفسه‌ی سینه را منبسط می‌کنید.
 ۲. راست بنشینید و دست راست‌تان را روی شکم و دست چپ‌تان را روی قفسه‌ی سینه‌ی خود قرار دهید. چنان نفس عمیقی بکشید که در حین دم و بازدم، دست راست شما بالا و پایین برود، درحالی که دست چپ‌تان به‌طور تقریبی بی‌حرکت بماند؛ هوا را از بینی به شش‌ها وارد ساخته و از همین عضو با دهان بیرون دهید و به این ترتیب، از احساس تنفس شکمی لذت می‌برید.
 ۳. ساعتی را طوری در مقابل چشمان‌تان قرار دهید که عقربه‌ی ثانیه‌شمارش به‌وضوح دیده شود. آهسته نفس بکشید، شکم‌تان را پنج ثانیه پر از هوا کنید و سپس بعد از پنج ثانیه‌ی دیگر، هوا را آهسته خارج سازید.
- در سرتاسر روز، تنفس شکمی بکنید؛ به‌طور نمونه موقع بیداری، پیش از خواب و در هر وضعیت پرتنش روزانه.

منبع: «Washington Post»



مترجم: ا. امیردیوانی

نویسنده، مترجم و پژوهشگر