



## درمان هیپنوتیزم سندرم پیش از قاعدگی (پی.ام.اس)

فراموش کاری، کاهش هوشیاری و بی خوابی است. در صورت عدم درمان مناسب، «پی.ام.اس» می تواند بر سلامت روانی فرد و تعاملات اجتماعی او، اثرات نامطلوب و غیرقابل جبرانی بگذارد. روابط بین فردی و خانوادگی خانم‌های مبتلا به «پی.ام.اس»، به دلیل نوسانات خلقی و تحریک پذیری بالا، دست‌خوش مشکلات جدی می شود. گاه این روابط، به حدی مختل می شود که ترمیم دوباره آن‌ها، غیرممکن یا بسیار دشوار است. مبتلایان، در یک سوم از ماه با علائم این بیماری دست‌به‌گریبان‌اند و در موارد شدید، دوسوم باقی را نیز در اضطراب و تنش ناشی از انتظار شروع علائم می‌گذرانند. هدف از درمان «پی.ام.اس»، کاهش علائم و کمک به شخص برای حفظ کارایی عمومی و کنترل هیجانات است. درمان‌های متداول عبارت‌اند از: آموزش به خود شخص و خانواده‌ی او برای درک بهتر

بسیاری از خانم‌ها در روزهای قبل از قاعدگی، با مشکلات جسمی و روحی به نام سندرم (بیماری) پیش از قاعدگی (پی.ام.اس) مواجه می‌شوند. علائم این بیماری شایع که حدود ۴۰ درصد خانم‌ها از آن رنج می‌برند، به‌طور معمول حدود یک‌هفته قبل از قاعدگی شروع می‌شود و طی ۲ تا ۳ روز پس از آغاز آن، به‌تدریج کاهش می‌یابد. گفته می‌شود این بیماری، حدود ۱۵۰ نشانه‌ی آزاردهنده دارد. عمده‌ترین نشانه‌های جسمی «پی.ام.اس» عبارت‌اند از: سردرد، کمردرد، افزایش اشتها و میل به غذاهای شیرین، تپش قلب، خستگی، سرگیجه و ضعف عمومی، افزایش موقت وزن، تورم اندام‌ها، دردناک شدن بافت سینه و ورم کردن. این سندرم با تغییرات خلقی و روحی فراوانی نیز همراه است. مهم‌ترین نشانه‌های روان‌شناختی «پی.ام.اس» شامل اضطراب، تنش عصبی، نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری، افسردگی، تمایل به گریه کردن،

نشانه‌ها و فراهم‌نمودن حمایت‌های روان‌شناختی لازم، ورزش، رژیم غذایی مناسب، هیپنوتیزم و در صورت نیاز، استفاده از دارودرمانی. در این میان، هیپنوتیزم با تأثیر مستقیم بر فرآیندهای فیزیولوژیک، از کارایی بسیار بالایی برخوردار است. براساس پژوهش‌های علمی موجود، امروزه تأثیر فرآیندهای ذهنی بر نشانه‌ها و حالات جسمی، به‌خوبی شناخته شده است. در واقع ذهن و بدن، دو واحد مجزا نیستند که هر کدام به‌تنهایی بیمار شوند بلکه باید آن‌ها را دو جزء از یک واحد متحدی به‌نام ذهن-بدن دانست.

از یک‌سو می‌دانیم که تمامی بیماری‌های به‌ظاهر جسمی، اثراتی غیرقابل انکار بر ذهن و روان آدمی می‌گذارند و از سوی دیگر، تمامی اختلال‌های به‌ظاهر روانی و عصبی، همیشه نشانه‌های واضح جسمی نیز دارند. اگرچه ساختار ژنتیکی فرد و میزان ترشح هورمون‌های زنانه، از عوامل مهم ایجادکننده‌ی «پی.ام.اس» است، اما هیپنوتیزم با اثرگذاری بر واحد ذهن-بدن، ابزار قدرتمندی برای کاهش هر دو دسته‌ی نشانه‌های جسمی و روحی این بیماری به‌شمار می‌رود. براساس پژوهش‌های انجام‌شده، تکنیک‌های تن‌آرامی و خودهیپنوتیزم، تأثیر قابل توجهی در کنترل علائم این بیماری دارد. در هیپنوتیزم، از قدرت شفادهندگی ذهن خود بیمار استفاده می‌شود، بنابراین نه‌تنها موجب هیچ‌گونه عارضه‌ی جانبی نمی‌شود، بلکه اثرات درمانی بسیار قدرتمند و پایداری نیز دارد.

هیپنوتیزم با چند مکانیسم به درمان «پی.ام.اس» کمک می‌کند: خانم‌های مبتلا به «پی.ام.اس» به‌خوبی می‌دانند که در شرایط پراسترس، نشانه‌های این بیماری، به‌صورت شدیدتری بروز می‌کند که خود، باعث ایجاد استرس و تنش‌های بیش‌تر می‌گردد و در واقع، چرخه‌ی معیوبی ایجاد می‌شود که به‌طور مستمر، بر شدت علائم جسمی و روانی فرد می‌افزاید. هیپنوتیزم، با مدیریت استرس، ایجاد آرامش و کنترل هیجانات ناخوشایند، این چرخه‌ی معیوب را قطع و نشانه‌ها را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد.

از انتهای برخی رشته‌های عصبی، دسته‌ای از مواد طبیعی به‌نام آندورفین‌ها ترشح می‌شوند. این ترشحات، ضددردهایی طبیعی هستند و ترشح‌شان در بدن، موجب کاهش درد و ایجاد حالاتی از سرخوشی و شغف می‌شود.

مطالعات به‌عمل آمده در مورد «پی.ام.اس»، نقش کاهش ترشح آندورفین‌ها را در ایجاد علائم این بیماری، ثابت نموده است. کاهش آندورفین‌ها، دلیل اصلی احساس درد، افزایش تحریک‌پذیری و همچنین افسردگی در مبتلایان به «پی.ام.اس» است. از سوی دیگر، مشخص شده که هیپنوتیزم، باعث افزایش طبیعی ترشح آندورفین‌ها از پایانه‌های عصبی می‌گردد. حتی می‌توان با تلقینات و تکنیک‌های مناسب هیپنوتیزمی، ترشح آندورفین‌ها را باز هم بیش‌تر نمود و بدین ترتیب، قسمت عمده‌ی نشانه‌های «پی.ام.اس» را کنترل کرد.

همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، تمامی فرآیندهای ذهنی و بدنی، متأثر از یکدیگرند. یکی از دلایل ایجاد یا تشدید نشانه‌های

«پی.ام.اس»، اختلال در ارتباط سالم و طبیعی ذهن و بدن است. توسط هیپنوتیزم می‌توان ذهن را برای ارتباطی سالم‌تر با بدن برنامه‌ریزی نمود و بدین ترتیب، فرد حتی بدون آن‌که آگاهانه تلاش نماید، در اعماق ذهن ناخودآگاه خویش، اثرات درمانی را دریافت می‌دارد.

بروز افسردگی و همچنین رفتارهای غیرقابل کنترل و مشکل‌آفرین در خانم‌های دچار «پی.ام.اس»، موجب اختلال در روابط بین‌فردی و خانوادگی آنان می‌شود. هیپنوتیزم، ابزار مناسبی برای کنترل هیجانات و رفتارهای غیرارادی افراد در موقعیت‌های پراسترس است. بدین ترتیب، حتی با وجود نامساعد بودن شرایط، فرد می‌تواند هیجانات و رفتارهای خویش را کنترل نماید.

همان‌طور که گفتیم، سردرد، کمردرد و دردناک‌شدن بافت سینه، از علائم جسمانی شایع در «پی.ام.اس» است. کنترل درد، یکی از مؤثرترین و بهترین کاربردهای هیپنوتیزم است. با استفاده از تکنیک‌های هیپنوتیزمی، حتی می‌توان دردهای شدید را به‌خوبی کنترل یا حتی برطرف نمود.

مدت زمان دوام نشانه‌ها در «پی.ام.اس» (از ابتدای بروز تا زمان فرونشانی کامل)، گاهی تا ده روز به‌طول می‌انجامد. افزایش اشتها و میل به غذاهای شیرین، در این مدت به‌نسبت طولانی (که هر ماه نیز تکرار می‌شود)، در درازمدت می‌تواند موجب افزایش قابل توجه وزن گردد. بارها دیده شده که خانم‌ها با وجود این‌که در شرایط معمول، با رعایت رژیم غذایی، قادر به کنترل مناسب وزن خود بوده‌اند، تنها به‌دلیل پُرخوری یا مصرف بیش‌ازحد شیرینی و شکلات در روزهای قبل از قاعدگی، دچار افزایش وزن شده‌اند.

هیپنوتیزم به‌عنوان ابزار قدرتمندی برای تقویت تمرکز و هوشیاری، اختلال‌های مربوط به این فرآیندهای مهم مغزی را که از نشانه‌های متداول «پی.ام.اس» است، برطرف می‌نماید.

خواب کافی، در کاهش تحریک‌پذیری و تنش‌های عصبی مبتلایان، بسیار مؤثر است. هیپنوتیزم با ایجاد آرامش عمیق جسمی و روانی، بی‌خوابی ناشی از «پی.ام.اس» را درمان می‌نماید.

از آنجایی‌که «پی.ام.اس» اختلالی است که هر ماه برای بیمار اتفاق می‌افتد، آموزش تکنیک قدرتمند و کارآمد خودهیپنوتیزم، فرد را به ابزار مؤثری برای رویارویی با علائم آن، مجهز می‌نماید. در واقع فرد با استفاده از خودهیپنوتیزم، نه‌تنها از دست نشانه‌های آزاردهنده‌ی این بیماری خلاص می‌شود، بلکه خود را در برابر استرس و بیماری‌های ناشی از آن، مصون می‌نماید.

### دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

### انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹