



روده‌ی تحریک‌پذیر هیپنوتیزم برای بیماری (آی.بی.اس)

نگران نباشید چراکه خوشبختانه این اختلال، خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناک دستگاه گوارش مانند خون‌ریزی‌های مزمن و سرطان را افزایش نمی‌دهد. جالب است بدانید هیچ یافته‌ی غیرطبیعی، در آزمایشات تشخیصی و بررسی‌های آندوسکوپی از دستگاه گوارش دیده نمی‌شود. در واقع «آی.بی.اس» اختلال عملکرد دستگاه گوارش در غیاب آسیب جسمی معده و روده است. این بیماری بیش‌تر در جمعیت‌های شهری و افراد در معرض استرس دیده می‌شود.

معمولاً اولین نشانه‌های «آی.بی.اس» پس از وقوع یک استرس شدید مانند فوت یکی از عزیزان، بروز مشکلات جدی شغلی یا خانوادگی و مانند آن ظاهر می‌شود. این نشانه‌ها هنگام فشارهای عصبی، شدت می‌یابند. مصرف نوشابه‌های گازدار، قهوه و چای پررنگ، شیر و هم‌چنین غذاهای نفاخ مانند حبوبات و کلم می‌توانند موجب تشدید علائم در برخی بیماران شوند. تاکنون هیچ درمان دارویی قطعی برای این بیماری معرفی نشده و داروهای اصلی کنترل‌کننده‌ی آن، شامل داروهایی برای کنترل درد، درمان علامتی اسهال یا یبوست و یا داروهای آرام‌بخش است.

آیا شما هم اغلب احساس نفخ شدیدی در شکم دارید؟ آیا به‌هنگام اجابت مزاج، گاهی دچار دردهای میهم شکمی می‌شوید؟ آیا به‌صورت نامنظم و بی‌دلیل، گاهی دچار اسهال یا یبوست می‌گردید؟ آیا همراه این نشانه‌ها گاهی حالت تهوع هم دارید؟ آیا این مشکلات، هنگام رویارویی با استرس‌ها و فشارهای روانی شدت می‌یابد؟ شاید شما هم بارها به‌خاطر این علائم به پزشک مراجعه کرده و پس از بررسی‌های مختلف، شنیده باشید که بیماری‌تان عصبی است. حتی اگر با مصرف دارو، برای زمان کوتاهی از شدت علائم کاسته شود، می‌بینید که پس از مدتی دوباره علائم برمی‌گردد و به‌نظر می‌رسد از دست این بیماری نمی‌توان خلاص شد. اگر شما هم طی یک سال گذشته، این نشانه‌ها را بارها در خود دیده‌اید، ممکن است مبتلا به نوعی اختلال عملکرد دستگاه گوارش به‌نام بیماری (سندرم) روده‌ی تحریک‌پذیر باشید.

بیماری (سندرم) روده‌ی تحریک‌پذیر «آی.بی.اس»، یکی از بیماری‌های شایع دستگاه گوارش است که حدود ۱۵ درصد افراد جامعه را مبتلا می‌کند و علائم اصلی آن عبارتند از: دردهای شکمی که با اجابت مزاج برطرف می‌شود، اسهال یا یبوست، نفخ شکم و تهوع اما

فرضیه‌های متنوعی برای توضیح علت بیماری «آی.بی.اس» ارائه شده که هیچ کدام تمامی نشانه‌های آن را توجیه نمی‌کند. در حال حاضر آن چه صحیح‌تر به نظر می‌رسد، اختلال سیستم عصبی مرکزی در ادراک صحیح پیام‌های دریافتی از روده‌ها و ناتوانی در کنترل عملکرد دستگاه گوارش است. براساس پژوهش‌های علمی موجود، امروزه اثر غیرقابل انکار فرآیندهای ذهنی بر نشانه‌ها و حالت‌های جسمی، بر کسی پوشیده نیست. در واقع ذهن و بدن، دو واحد مجزا نیستند که هر کدام به تنهایی بیمار شوند بلکه باید آن‌ها را دو جزء از یک واحد متحد به نام واحد ذهن-بدن دانست. از یک سو می‌دانیم که تمامی بیماری‌های به ظاهر جسمی، اثرات غیرقابل انکاری بر ذهن و روان آدمی می‌گذراند و از سوی دیگر، تمامی اختلالات به ظاهر روانی و عصبی، همیشه نشانه‌های واضح جسمی نیز دارند. رشته‌های عصبی، پیام‌هایی را از قسمت‌های مختلف بدن به مغز می‌برند و مغز نیز با استفاده از همین رشته‌های عصبی، دستورات لازم را به اندام‌ها و اعضای بدن می‌فرستد. وقتی به هر دلیل (مانند فشارهای شدید روانی)، انتقال پیام‌ها در هر یک از دو سوی این ارتباط با مشکل مواجه شود، واحد ذهن-بدن بیمار می‌شود و بستگی به محل اختلال، علائم و نشانه‌های خاصی بروز می‌کند.

پزشکی ذهن-بدن، رشته‌ی جدیدی در علم طب است که تأثیر متقابل ذهن و بدن بر یکدیگر را مورد مطالعه قرار می‌دهد. هیپنوتیزم، از بهترین روش‌های کنترل و هدایت این تأثیر متقابل است. با استفاده از هیپنوتیزم، می‌توان مشکلات جسمی که ریشه در فرآیندهای ذهنی دارند را به خوبی تخفیف داد و حتی درمان نمود. با توجه به این واقعیت که «آی.بی.اس» در نتیجه‌ی اختلال در ارتباط سالم ذهن و دستگاه گوارش ایجاد می‌شود، هیپنوتراپی از مؤثرترین درمان‌های آن محسوب می‌شود.

پژوهش‌های علمی بسیاری، موفقیت درمان هیپنوتیزمی «آی.بی.اس» را به اثبات رسانده‌اند. تمام کسانی که هیپنوتیزم شدن را تجربه کرده‌اند، آن را حالتی بسیار خوشایند همراه با آرامش عمیق جسمی و روانی توصیف می‌نمایند. با این وجود، فواید هیپنوتیزم، بسیار بیش‌تر و فراتر از آرامش عمیقی است که شخص تجربه می‌کند. توسط هیپنوتیزم می‌توان ذهن را برای ارتباطی سالم‌تر با بدن، برنامه‌ریزی نمود و بدین ترتیب فرد حتی بدون این که آگاهانه تلاش نماید، در اعماق ذهن ناخودآگاه خویش، اثرات درمانی را دریافت می‌کند. در شرایط هوشیاری معمولی، در بچه‌ی بین خودآگاه و ناخودآگاه، بسته است، در حالی که تحت هیپنوتیزم می‌توان تلقینات درمانی را به‌طور مستقیم به ناخودآگاه یعنی جایی که مسؤول اغلب افکار، رفتارها، هیجانات و حس‌های انسان است، گسیل داشت.

به دلایل زیر، هیپنوتراپی یکی از بهترین درمان‌های به‌کاررفته در «آی.بی.اس» می‌باشد:

- موفقیت درمانی این روش، حدود ۸۰ درصد است که بالاترین میزان موفقیت در مقایسه با سایر روش‌های موجود می‌باشد.

به‌همین علت، انجمن روان‌شناسی آمریکا، هیپنوتراپی را موفق‌ترین درمان «آی.بی.اس» معرفی نموده است.

- پژوهش‌های مختلف نشان داده هیپنوتراپی در بیماران که با سایر روش‌ها به نتایج خوبی نرسیده‌اند، موجب تخفیف قابل توجه علائم شده است.

- از قدرت شفادهندگی ذهن خود بیمار استفاده می‌شود و هیچ عارضه‌ی جانبی ندارد.

- شدت نشانه‌های «آی.بی.اس» ارتباط مستقیمی با فشارهای روانی و اضطراب بیمار دارد.

- هیپنوتراپی علاوه بر درمان علائم «آی.بی.اس» سایر نشانه‌های استرس (که اغلب در این بیماران یافت می‌شود) مانند سردردهای تنشی و پُرفشاری خون را نیز هم‌زمان درمان می‌کند و باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

- اثرات مفید هیپنوتراپی حتی تا سال‌ها پس از درمان، باقی می‌ماند و احتمال بازگشت بیماری در مقایسه با سایر روش‌ها، بسیار پایین است.

- به بیمار آموزش داده می‌شود تا با استفاده از خودهیپنوتیزم، درمان را مؤثرتر و پایدارتر گرداند.

همان‌طور که در ابتدای مقاله ذکر شد، بروز و هم‌چنین تشدید «آی.بی.اس» ارتباطی تنگاتنگ با استرس و فشارهای روانی دارد بنابراین هیپنوتیزم از طریق ایجاد آرامش عمیق و گسترده‌ی جسمی و روانی می‌تواند باعث تخفیف علائم بیماری شود اما همان‌طور که پیش‌تر بیان شد، فواید هیپنوتراپی «آی.بی.اس» به کاهش استرس، محدود نمی‌شود. با استفاده از روش‌های هیپنوتیزمی کنترل درد و آموزش خودهیپنوتیزم، می‌توان درد شکمی را که از بارزترین علائم این بیماری است، به خوبی کنترل نمود. از سوی دیگر، هیپنوتیزم با تأثیر بر ناخودآگاه، عملکرد دستگاه گوارش را که در ظاهر غیرارادی به نظر می‌رسد، تحت اراده و اختیار ذهن درمی‌آورد. بنابراین حرکات غیرطبیعی روده که موجب اسهال یا یبوست بیماران شده است، دوباره منظم شده و اجابت مزاج، به حالت طبیعی و سالم خود بازمی‌گردد. در نهایت، فرد با استفاده از تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم، برای همیشه در برابر استرس و بیماری‌های ناشی از آن مصون می‌ماند.

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