

زایمان بی درد با هیپنوتیزم

هیپنوتیزم، حالتی شبیه به خواب و خواب‌واره است که با تلقین‌پذیری زیاد (متناسب با عمق خلسه) همراه است. هیپنوتیزم، یک وسیله‌ی پزشکی است که در ایران مانند کشورهای دیگر، از آن در درمان بسیاری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها از جمله تسکین یا تقلیل دردها استفاده می‌شود.

پروفسور «ارنست هیلگارد» در اثر تحقیقی خود با نام «کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد» ضمن بیان بنیان‌های علمی علت‌های پیدایش درد، به کاربرد وسیع هیپنوتیزم در کنترل درد پرداخته است:

- کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد برای انجام انواع جراحی‌های کوچک و بزرگ
- کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد و ایجاد شرایط مناسب در شیمی‌درمانی و مراقبت از بیماران سرطانی دارای دردهای شدید
- کاربرد هیپنوتیزم برای تسکین درد و بسیاری از زمینه‌های دیگر برای انجام طیف گسترده‌ای از جراحی‌ها و بیماری‌های مربوط به دندان‌پزشکی
- کاربرد هیپنوتیزم برای انجام زایمان بی‌درد یا بسیار راحت و بسیاری از بیماری‌های زنان و زایمان

مقایسه‌ی درد در دندان‌پزشکی و زایمان

عده‌ای از خانم‌هایی که یک یا چند زایمان انجام داده‌اند، ممکن است به این باور اعتقاد داشته باشند که درد طولانی زایمان، از دردهای دندان‌پزشکی، بیشتر است.

هزاران سال است که خانم‌ها بدون استفاده از کمترین مقدار داروهای ضد درد، زایمان خود را بعد از ۱۰ تا ۱۸ ساعت انجام می‌دهند؛ ولی چند نفر از این خانم‌ها می‌توانستند یا می‌توانند فقط برای چند ثانیه چرخ کردن درون حفره‌های دندان‌های به اصطلاح کرم‌خورده‌ی خود را تحمل کنند؟ به‌طور مسلم، درد حاصل از کارهای دندان‌پزشکی از درد زایمان طبیعی، بسیار بیشتر است.

از حدود ۶۰ سال پیش، دندان‌پزشکان ایران، متوجه کاربردهای وسیع هیپنوتیزم در تسکین درد شده بودند و در شرایط کنونی، تعداد قابل ملاحظه‌ای از دندان‌پزشکان برای کارهای دندان‌پزشکی از جمله تسکین درد، اضطراب و انواع کارهای جراحی از آن استفاده



حکایت‌های بهره‌وری

راه ۹۰۰ ساله‌ای که در ۵۰ سال طی شد!

کسانی که با استفاده از اصول بهره‌وری، موفقیت‌های بزرگی در زندگی به دست آورده‌اند، کم نیستند. امید است که شما هم یکی از آنان باشید.

یکی از دانشمندان، در سن ۱۴ سالگی، برنامه‌ای تفصیلی برای زندگی آینده‌ی خود ترسیم کرد. در این برنامه، فهرست کتاب‌هایی را که می‌خواست مطالعه کند و علمی را که علاقه‌مند بود، فراگیرد؛ مسائلی را که می‌بایست حل کند و شرایط ذهنی- جسمی مورد نیاز برای انجام این امور را گرد آورده بود.

هنگامی که او، زمان لازم برای اجرای این برنامه را محاسبه کرد، متوجه شد که برای تحقق هدف‌های خود، ۹۰۰ سال وقت لازم است! از آن پس، سعی کرد برنامه‌اش را فشرده‌تر کند و به مدت زمان ۵۰ سال رسید. باز هم برنامه‌ها را تغییر داد و فشرده‌تر کرد تا سرانجام به رقم ۵۰ سال رسید و در همان جا متوقف شد.

این دانشمند که برنامه‌ی زندگی‌اش را با دقت تمام و موبه‌مو تنظیم کرده بود، با بهره‌گیری از نیروی خلاقیت، بهره‌وری خود را به بیشترین حد رسانید. او موفق شد به‌طور تقریبی تمام آن برنامه‌ی ۵۰ ساله را طی ۵۰ سال، یعنی تا لحظه‌ی مرگش در سن ۶۴ سالگی به‌انجام برساند؛ یعنی با سرعتی معادل سه‌برابر آن‌چه که خود، پیش‌بینی کرده بود، به هدف‌هایش رسید.

زندگی خارق‌العاده‌ی این شخص که نمونه‌ای از بهره‌وری مطلوب از امکانات موجود بوده است، اندیشه‌ی هیجان‌انگیزی را به ذهن می‌آورد که تا چه حد این امکان وجود دارد که با بهره‌گیری از بیشترین ظرفیت‌مان، بتوانیم نیروی نهفته‌ی اعماق وجودمان را بیدار کنیم.

محدودیت‌های ذهن خود را بشکنید، نیروهای خود را متمرکز کنید؛ همچون چشمه‌ای نرم و سبک بجوشید و با یک برنامه‌ریزی دقیق و حساب‌شده، زندگی خود را به شاهکار بی‌مانندی تبدیل کنید.

منبع: «حکایت‌های بهره‌وری» «حسین پورآقاسی»



دکتر سیدرضا جمالیان
هیپنوتیزم درمان‌گر

می‌کنند. در مجموع، دندان‌پزشکان، بیشتر از پزشکان (جراحان و متخصصان بیهوشی) در کاربرد هیپنوتیزم برای تسکین درد و انجام جراحی‌های کوچک و بزرگ، موفق بوده و هستند؛ زیرا آنان به‌جای این که خود را با مطالعه و بحث درباره‌ی تئوری‌های هیپنوتیزم، مشغول کنند، به فراگیری روش‌های علمی و کاربردی آن می‌پردازند.

نتیجه‌گیری

زایمان بی‌درد با هیپنوتیزم یا خودهیپنوتیزم، یک روش بسیار علمی و کاربردی است که به سهولت و ارزانی می‌تواند مورد استفاده‌ی بسیاری از خانم‌های ایرانی قرار بگیرد. برای انجام این کار، کافی است در ماه‌های ۲ تا ۸ حاملگی، پزشک این خانم‌ها را با هیپنوتیزم یا خودهیپنوتیزم آشنا کرد تا این خانم‌های باردار با کمک پزشک یا مامایی که با روش‌های عملی و کاربردی هیپنوتیزم آشنا هستند، زایمان بی‌درد یا کم‌دردی را انجام دهند.

اگر خانم‌های باردار که استعداد هیپنوتیزم‌پذیری متوسط یا خوبی دارند، با خودهیپنوتیزم و روش‌های ایجاد بی‌دردی یا خودهیپنوتیزم، آشنا شوند؛ در خانه، درمانگاه یا بیمارستان، حتی بدون کمک پزشک یا مامایی که با هیپنوتیزم آشنایی داشته باشد، می‌توانند زیر نظر پزشک یا ماما، خود را در شرایط بی‌دردی قرار دهند.

حقیقت این است که انجام زایمان مانند سایر عمل‌های جراحی، نباید درد و ناراحتی زیادی داشته باشد و در برخی از تمدن‌ها و اقوام از جمله افراد عشایری و قبیله‌ای، خانم‌های باردار با ناراحتی کمتری نسبت به زنان شهری، زایمان خود را انجام می‌دهند. در جوامع شهری هم، خانم‌های بارداری که تحصیلات بالاتر و آشنایی بیشتری به زایمان دارند، با ناراحتی کمتری مواجه می‌شوند. حجم زیادی از درد و ناراحتی که در جریان زایمان پیدا می‌شود، به‌علت ترس و گرفتگی عضله‌های ستون مهره‌هاست و با فراگیری روش‌های ریلکس شدن، از پیدایش آن‌ها جلوگیری می‌شود.

بدون تردید به‌کمک متخصصان زنان و مامایی، متخصصان بیهوشی و ماماها، می‌توان بیشتر و بهتر از این روش راحت و بی‌عارضه استفاده کرد و این مضمون، سال‌هاست که به‌صورت نظری در دوره‌های آموزشی انجمن هیپنوتیزم بالینی ایران به‌خوبی تدریس می‌شود؛ ولی نیاز است که توسط پزشکان، ماماها و متخصصان علاقه‌مند به‌طور عملی مورد استفاده قرار گیرد.