

## التأمل.. علاج للآلام المزمنة والاكنتاب



وجدت دراسة نشرتها المجلة الصادرة عن الجمعية الأمريكية لتقويم العظام، أن الانخراط في دورة من التأمل يفيد مرضى الألم المزمن والاكنتاب. وأفاد معظم المشاركين في الدراسة بأن ذلك البرنامج ساعدهم في إيجاد طرق للتعامل بشكل أفضل مع الآلام.

أجريت الدراسة على نطاق صغير في سكان شبه ريفيين في إحدى الولايات الريفية، حيث تلقى المشاركون تعليمات مكثفة في التأمل اليقظ واليوجا اليقظة خلال فترة 8 أسابيع.

وجدت الدراسة أن ممارسة التأمل اليقظ واليوجا أدت إلى تحسينات كبيرة في إدراك المرضى للألم، والاكنتاب، مقياس قياسي للاكنتاب- بمقدار (PHQ-9) والإعاقة. وبعد انتهاء المدة انخفضت درجات استبيان صحة المريض 3.7 نقطة على مقياس مكون من 27 نقطة؛ وهو انخفاض يجده بعض المرضى عند استخدام مضادات الاكنتاب. ويبحث المرضى عن طرق جديدة للتعامل مع الألم المزمن، كما أن العلاجات غير الدوائية الفعالة متاحة، وتظهر النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن التأمل واليوجا يمكن أن يشكلا خياراً قابلاً للتطبيق للأشخاص الذين يبحثون عن طرق

للتخلص من تلك الآلام

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024