

temiz hava

Elvan Demirkan

elvandemirkan@hotmail.com



Masaj gerçekten iyi bir ilaç mı?

Tıp dünyası masaj terapisine daha yakından bakıyor ve dokümanın kuvvetini bir kez daha vurguluyor. Eğer masajı manikür ve pedikürünüzle aynı seviyede tutup, bakım olarak görüyorsanız, derinden iyileştiren etkilerini de görmeniz gerekir.

İstatistiklere göre yaşlanmaya başlamanın ve stresin etkisini düzenlerken, sırtlarında, yavaşlayan hareketlerinde gören tüketiciler, masaj terapistlerini yılda 114 milyon kez ziyaret edip, 4-6 milyar dolar arasında para harcıyorlar. Melbourne Avustralya'daki Health Sciences Fakültesi departmanında yapılan

bir araştırma, masajın nefesin açılması, düzene girmesi, astımlı çocukların tedavisi, AIDSli hastaların stres hormonlarının düşürülmesi, ağrı, emdise, depresyon belirtilerinin azaltılmasında ve gerginlikten oluşan baş ve boyun ağrılarının giderilmesindeki etkisinin önemini ortaya çıkardı. Masajın amacı iyileştirmektir. Masaj standart tedavinin yeni alamaz ama sağlıklı yaşamaya katkıda bulunur. Sinir sisteminiz rahatladığında bağışıklık sisteminiz kuvvetlenir. Masaj tekniklerinden hangisini seçerseniz seçin, edindiğiniz tecrübe sizi kendinize biraz daha yakınlaştıracaktır.



Duruş bozukluğu ve baş ağrısı

University of California Davis Medical Center direktörü Tomas Brofelt baş ağrılarının yüzde 75'inin boyunun arkasındaki kasların gerilmesinden ve duruş bozukluğundan kaynaklandığını belirtiyor. Boyununuz omiriliğinizin en mobil parçası Araba kullanırken, cam temizlerken, egzersiz yaparken, televizyon seyredirken girmiş olduğunuz pozisyonlarla sürekli boyun kaslarınızı incitebilecek bir aktivite içindedir. Uzun süre aynı pozisyonda oturmak da boyunda tutulma, ağrı ve spazmlara yol açar. Duygusal ve zihinsel strese en çok sırt ve boyundaki

kaslarda düğümler olarak yoğunlaşır. Duruşunuzu ayıncada bir kontrol edin, omuzlarınız öne doğru yuvarlanıyor mu? Sırtınız üst kısmı ve başınız öne doğru mu eğiliyor? Eğer böyleyse boyun kasları başınıza tutulabilecek için ekstra çalışmak zorunda kalıp, gerginleşiyor. Duruşunuza dikkat etmediğiniz sürece boyundaki baskı, alma ve gözlemin arkasına yayılıp, ağrıyı kronikleştiriyor. Dr. Brofelt hastalarına basit egzersizler, yürüyüş, nefes alma teknikleri içinde 10 dakika çok meşgul zihninizi rahatlatacak meditasyon ve duruşunuzu düzelteren yogayı öneriyor.



Acıyı azaltmak için doğru nefes alın

Ağrıyı reddedip karşı koymak yerine kabul edip kendinizi açmayı deneyin. Ağrı ile ilişkinizi bir kez değiştirdiniz mi, fiziksel rahatsızlığınız da önemli ölçüde azalacak

Washington çivani kışp kavuran Isabel fırtınasından ben de nasibimi aldım. Üç gün boyunca evde elektrikler kesikti. Türkiye'de yaşadığım dönemde elektrik kesintilerine alışkındım ama Amerika'da insan sudan çıkmış balığa dönüyor. Gece yarıya, telefonun seside uyandım. Zifiri karanlıkta alt kata, mutfaka doğru merdivenleri sayarak (ve de yetismek için koşarak) inseye başladım. Uykü sersemci birde bire düzlerinde korkunc bir ağrı hissettim. Düşüğümün farkında bile değildim. Düzleminin sancısı, telefonun sesi, rüyada mayın, gerçek anlamadım sonunda telefona yettim. Türkiye den yakın bir arkadaşım arıyordu, "Neler oluyor orada? (fırtınayı kışdediyor) bi misin, merak ettim..." "Şu ana kadar rüydim ama bundan sonrası hiç bi görünüyor..." "Sabah uyanduğunda iki dizim birden mosenordu ve dayanılmaz bir sancı ile sataktan zor kalkabildim. O günkü derslerimi iptal edeyim dedim ama aklıma hemen sadece o gün öğreteceğim ve kaçmamak istemediğim bir ders geldi. Hiç alışkanlığım olmadığı haldede bir ağrı kesici aldım ve arabaya bindim ama birkaç mil sonra dayanamayıp, geri döndüm. Hiç yoktan bu fırsatı kaçırdığım için kendime cinimoldu ama bi hici homem kün-

Kronik ağrılardan hiç sıkıntısı olmayan insanlar, ağrı ile yaşamın tüm hayatı ve yaptığınız her şeyi nasıl değiştirdiğini anlayamazlar. Günler, haftalar, aylar bazen yıllarca süren bel, diz, baş, boyun, omuz ağrıları, eklem problemleri insanı umutsuzlaştırıp, depresyona sokar. Bu durum sadece o kişiye değil, etrafındakileri de etkiler.

NEGATİF HİKAYELER

Ağrıyı üç boyutta hissedersiz. Fiziksel, duygusal ve idrak (algılama) şeklimizde. Diyelimki bel ağrısından şikayetçisiniz. Çocuğunuzu kucağınıza almıyorsunuz, arabaya girip çıkarken zorlanıyorsunuz, uzun süre oturamıyorsunuz, bu ağrının fiziksel boyutu... Durumunuz sizi çok şeyi yapmaktan alıkoymuyor ve bu sizin moralinizi bozuyor. Sinirleniyorsunuz veya belki de bu sizi depresyona sürüklüyor. Bu duygusal tepkimiz... Ağrınız hakkında düşüncelerimiz var, ne sebep oldu? Neler olacağı konusunda yaratmışınız negatif hikayeler. Bu beklentiler, korkular, ağrınıza daha fazla stres ekleyip, günlük yaşamınızı çok zorlaştırır. Düşünün, bir bel ağrısı sonuçta eklenen katmanlarla dayanılmayacak hale gelir. Amaç, son iki katmanı climine edip, bunu sadece bel ağrısından tutulmak. İste yine "farkındalık" buradaki etkisini

"Ağrı kaçınılmazdır ama ızdırap çekmek seçeneğe bağlı". Batılı doktorlar "Ağrı ile yaşamayı öğren" derler, doğuda aynı deymi "liberation from suffering" (ızdıraptan kurtulmak) olarak görürler.

Ağrıyı reddetmek, karşı koymak yerine, kabul edip, kendinizi açın. Şimdi diyebilirsiniz, "Çok yoğun hissettiğim sancılarda bunu yaşamak imkansız" diyebilirsiniz. Ağrı dalga gibidir. Şiddeti yükselir ve alçalır. Her sancı yoğunlaştığında nefesinizi kullanın. İyileştiren nefesin, sancının olduğu bölgeye indigini düşünceinizde görün, sonra nefes verirken rahatlamaya, kendinizi bırakmaya çalışın. Bir sonraki anda bütün düşünceler, sancı geri gelebilir, bir dahaki nefesinizde yine aynı şeyi tekrarlayın. Bu zaman ve pratik ister ama vücudunuzu ve holerinizi daha kontrol altında tutmanıza da sağlar.

Uygulayabileceğiniz bir başka yol da içinde bulunduğunuz ortamdaki başka şeylere dikkatinizi verin. Mesela diyalim, yine bel ağrısından şikayetçisiniz, normalde bütün dikkatinizi doğal olarak belinize gider bu da sancının daha da yoğun olduğu hissini uyandırır. Dikkatinizi belinizden alın (bel orada duruyor, sonra tekrar dönüştürünüz) ve mesela kulağınıza değen saçınıza verin, nefes alırken burun deliklerinizin arasında hissettiğiniz soğukluğa, odada lambanın gölgesine, saatin çıkardığı tik tak sesine, televizyonun sesine verin. Dikkat belinizle beraber bir yağın başka şeye bölündü mü, ağrıyı belinizde daha az hissedersiniz.

➤
**Anahtar bu...
Ağrıyı yaşamakla ızdırap çekmek arasındaki farkı anlamak.**



katman climine edip, bunu sadece bel ağrısından tutulmak. İste yine "farkındalık" buradaki etkisini

