

تاب آوری در بحران با اصول حفظ تندرستی طب ایرانی



دکتر امیر پرویز توسلی
متخصص طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر زهرا نیک اختر
کارشناس طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

در شرایط بحران توصیه‌های غذایی مناسب را آرایه دهند.

پرهیزهای غذایی توصیه شده در شرایط بحران را نام ببرند.

با روش تنفسی طبی آشنا باشند.



بحران به پیشامدها و اتفاقاتی گفته می‌شود که به صورت ناگهانی، شدید و خطرناک برای فرد، گروه یا جامعه رخ می‌دهند و می‌توانند بر زندگی، سلامتی، اقتصاد و محیط زیست تأثیر بگذارند و برای حل آن نیاز به اقدامات اساسی و فوری وجود دارد. بحران‌ها می‌توانند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان افراد داشته باشند و منجر به بروز طیف وسیعی از مشکلات روانی شامل اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه شوند. کنترل و مدیریت صحیح هیجانات تجربه شده در بحران از بروز مشکلات و اختلالات روان در آینده پیشگیری می‌کند. (۱)

بر اساس منابع طب حکمت‌بنیان سنتی ایرانی، کنترل هیجانات یا اعراض نفسانی در حفظ سلامت انسان بسیار مهم بوده و یکی از شش اصل ضروری در پیشگیری از بیماری‌ها شناخته شده است.

هیجانات در طب ایرانی

طبق نظر دانشمندان طب ایرانی حالات روحی و روانی تأثیر سریع و عمیق بر جسم و روان انسان می‌گذارند مثلاً رنگ پریدگی ناشی از ترس ناگهانی یا تغییرات جسمانی ناشی از خشم از تأثیر هر دارو یا غذایی سریع‌تر اتفاق می‌افتد. خشم، ترس، غم، شادی، لذت، امید و ناامیدی انواع حالات روانی یا اعراض نفسانی هستند که در منابع طب ایرانی

ذکر شده است و هریک از این حالات واجد مزاجی مخصوص است، ترس و اندوه مزاج سرد و خشک، خشم، گرم و خشک و شادی، گرم و تر است. تعادل در حالات روحی مهم بوده و هرگاه هریک از این هیجانات از نظر شدت و مدت از تعادل خارج شود عوارض و اختلالاتی ایجاد می‌کند. (۲) برخی از راهکارهای طب ایرانی در کنترل اضطراب و استرس و حفظ تعادل حالات روحی بخصوص در بحران به شرح زیر است:

- تغذیه مناسب
- تمرینات تنفسی
- خواب کافی و باکیفیت
- فعالیت بدنی مناسب
- تقویت ارتباط معنوی

تغذیه مناسب

خوردن و آشامیدن یکی از اصولی است که در بحران باید به آن توجه کرد. مصرف خوراکی‌های مناسب با کمک به تقویت قلب و مغز و حفظ تعادل بدن به آرامش و تاب‌آوری در بحران کمک می‌کنند.

خوراکی‌های مناسب

- مصرف بیشتر خورشت‌ها و خوراک‌های دارای میوه سیب و به، کمپوت سیب طبیعی با کمی گلاب و هل یا فالوده سیب (دستور تهیه: یک تا دو عدد سیب رنده شده با گلاب و کمی زعفران به عنوان میان‌وعده مصرف شود).
- پلوهای مخلوط مانند ماش‌پلو، هویج‌پلو
- تخم‌مرغ پخته سفت نشده



اعصاب هستند نباید در مصرف لیمو زیاده روی کنند. مزاج شربت حاضر، به شرطی که زعفران زیادی نداشته باشد، رو به اعتدال است. بنابراین بیشتر افراد، در تمام فصول سال می توانند آن را مصرف کنند. زعفران، گلاب، بیدمشک و نعنا همگی از نظر طب ایرانی، مقوی قلب و در نتیجه خاصیت شادی بخشی دارند. اضافه کردن تخم بالنگو، تخم ریحان یا تخم شربتی به این ترکیب بر اثرات تقویت قلب آن می افزاید. بنابراین مصرف این شربت برای کنترل اضطراب، غم و تقویت قلب مؤثر است. خانم های باردار، به ویژه در ابتدای حاملگی، در مصرف زعفران یا تخم های لعابدار این شربت زیاده روی نکنند.

- احتیاط مصرف: افراد مبتلا به دیابت در مصرف شربت ها احتیاط کنند.

دمنوش های مناسب

این دمنوش ها برای کنترل اضطراب و استرس و غم و اندوه توصیه می شوند.

- دمنوش برگ بادرنجبویه اصلی، دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران، دمنوش بهارنارنج و گل محمدی، دمنوش نعنا، دمنوش لیمو عمانی و نعنا، دمنوش به و سیب، دمنوش سیب و دارچین، دمنوش هل و دارچین

منع و احتیاط مصرف:

- مصرف مداوم برگ بادرنجبویه در مبتلایان کم کاری تیروئید مجاز شمرده نمی شود. در

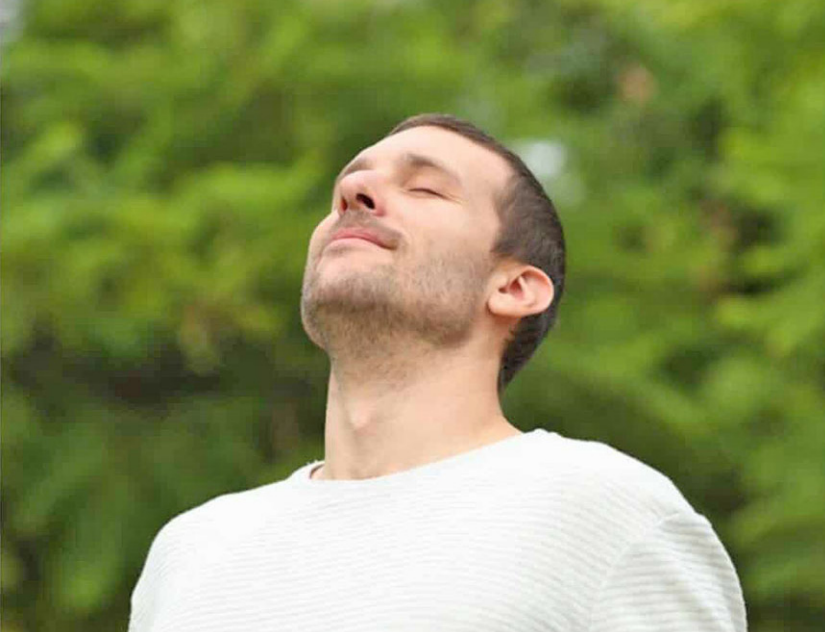


- شیره انگور، شله زرد (در صورت دیابت کم شیرین تهیه شود)
- بادام به صورت خام (مانند شیربادام) یا پخته شده به شکل حریره بادام مفید است و توصیه می شود.
- استفاده از ادویه های نشاط بخش مانند زعفران در بهبود روحیه افراد خانواده مؤثر است.

نوشیدنی های مناسب با اثر شادی بخشی و تقویت قلب عبارتند از:

- آب سیب، آب سیب و هویج همراه قدری از پوره آن ها، آب کامل پرتقال (همراه با بخش سفید)
- شربت عسل آب ساده: یک استکان آب حدود ۱۵۰ سی سی + یک قاشق مرباخوری عسل
- شربت گلاب و زعفران: شربت عسل آب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + زعفران حدود ۱۵۰ میلی گرم (به اندازه ای که رنگ و بوی زعفران به طور ملایم محسوس باشد)
- شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب: شربت عسل آب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + ۱ قاشق چایخوری تخم بالنگو (حدود ۲۰ دقیقه پس از آمیختن، هم زده و نوشیده شود)
- شربت عسل آب نارنجی: شربت عسل آب ساده + ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آب نارنج تازه صاف نشده
- شربت جلاب لیمویی: ۷ پیمانه شکر، نیم پیمانه سرکه، ۲ پیمانه آبلیمو، ۲ پیمانه گلاب، ۱ پیمانه عرق نعناع، ۱ پیمانه بیدمشک، کمی زعفران. افرادی که دچار سرفه، ضعف روده یا بیماری های





شیمیایی پاک باشد، نفس کشیدن مناسب باعث تقویت قلب، تهویه مناسب بدن و بهبود کارکرد سلول‌های بدن می‌شود.

انجام تنفس طبی یک راه برای تنفس بهتر است که از مراحل زیر تشکیل شده است:

مرحله اول: دم عمیق به مدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه بینی، در این مرحله دم قوی و عمیق انجام دهید طوری که ظرفیت ریه از پذیرش هوا کامل پر شود. **نکته:** دم باید دیافراگمی / شکمی باشد، نه شانه‌ای و سینه‌ای؛ یعنی هنگام دم عمیق باید شکم برآمده شود، نه اینکه شانه‌ها بالا برود یا فقط سینه منبسط شود.

مرحله دوم: مکث و حبس نفس به مدت ۳ تا ۴ ثانیه، در این مرحله نفس را نگه‌دارید تا اندکی فشار حبس دم را حس کنید.

مرحله سوم: بازدم عمیق به مدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه دهان، در این مرحله بازدم قوی انجام دهید به طوری که با کمک عضلات شکم تمام هوای مانده در ریه بیرون برود.

مرحله چهارم: وقفه تا تنفس بعدی به مدت ۲ ثانیه، در این مرحله ریه در حال استراحت و سکون است و برای سیکل بعدی آماده می‌شود.

نکات کاربردی در تنفس طبی

- در طول روز ۳ تا ۵ نوبت، هر نوبت ۱۲ تا ۱۵ سیکل این تنفس را انجام دهید.
- بسیار بهتر است که دست کم یک نوبت این

بارداری نیز به خاطر اثرات منقبض کننده رحمی و اثرات ضد تیروئیدی بر روی جنین، نباید مصرف شود.

- مصرف جوشانده گل گاوزبان در پرفشاری خون به‌ویژه در مواردی که فشارخون بالا در افراد تنومند و پر خون رخ داده باشد، ملاحظات دارد و گاه می‌تواند بحران (کریز) پرفشاری خون ایجاد کند. پرهیز از مصرف برخی مواد که علایم استرس را افزایش می‌دهند. این مواد بخصوص برای افرادی که دچار اختلالات اضطرابی، بی‌خوابی یا بد خوابی یا علایم جسمانی مانند خشکی و زبری پوست، شکنندگی ناخن، بواسیر و شقاق مقعد هستند بیشتر مضر است:

- سرکه، آبغوره، آبلیمو، ترشی‌های خانگی یا بازاری
- پنیر شور، خیارشور، آجیل شور، مصرف زیاد نمک
- زنجبیل، خردل، فلفل سیاه
- سیر، پیاز تند، فلفل قرمز، شاهی، تره، پیازچه
- سس‌های تند و تیز
- گوشت‌های صنعتی مانند کالباس و سوسیس
- غذاهای سرخ کرده، غذاهای کبابی خشک، چیپس، پفک
- خرمای خشک، عسل کهنه
- مصرف بیش از دو فنجان قهوه، نسکافه و چای سبز در شبانه‌روز توصیه نمی‌شود. این نوشیدنی‌ها محرک سیستم عصبی هستند و گرچه در کوتاه‌مدت موجب انگیزتگی هشیاری و احساس بهبود انرژی می‌شوند اما در مصرف زیاد یا مداوم از طریق تحریک سیستم عصبی و اندوکراین موجب فرسایش و خستگی خواهند شد. به منظور افزایش بهره‌وری جسمی روانی، بهتر است به جای این محرک‌ها، روزی ۲ تا ۴ استکان چای سیاه غیرعطری همراه با هل، گل محمدی، قدری زعفران و دارچین بنوشید.

تمرینات تنفسی

یکی از اصول حفظ سلامتی در طب ایرانی هوا و تنفس مناسب است. علاوه بر این‌که هوایی که نفس می‌کشیم باید از آلودگی‌های طبیعی و



شدن اشاره کرد. بهترین زمان خواب، از اوایل شب (ساعت ۱۰) تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است.

فعالیت بدنی

پیاده‌روی در طبیعت، ورزش‌های گروهی و ماساژ درمانی از جمله فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک کنند. در طب ایرانی ورزش مناسب با دفع مواد زائد از بدن و ایجاد حرارت مناسب، عملکرد اعضا را بهبود می‌بخشد و در تقویت قلب و مغز نقش دارد.

تقویت ارتباط معنوی

دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت می‌شود. برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت. به علاوه توکل به خدا در مشکلات و سختی‌ها به حفظ آرامش کمک می‌کند. (۲)

نتیجه‌گیری

با توجه به این‌که انسان در طول عمر خود حتماً با نوعی از بحران‌های فردی یا اجتماعی مواجه می‌شود آموزش و یادگیری روش‌ها و راهکارهایی که بتواند آسیب‌های روانی و جسمی ناشی از این اتفاقات را کاهش دهد لازم و ضروری است. اصلاح سبک زندگی بر اساس آموزه‌های طب ایرانی و به کار بردن توصیه‌های خاص این مکتب طبی در بحران، با افزایش تاب‌آوری و تقویت قوای بدن می‌تواند در کنار سایر مراقبت‌های بهداشتی به حفظ سلامت جسم و روان جامعه کمک کند.

تنفس، در هوای خنک تازه صبحگاهی و یک نوبت نیز پیش از خواب انجام شود.

- بسیار خوب است در حین تنفس از افشانه‌ها و بوهای خنک مانند بوی گلاب، بوی خیار، بوی پوست پرتقال، بوی به و بوی سیب بهره ببریم.
- بوییدنی‌های آرام‌بخش: رایحه‌هایی می‌توانند با کاهش استرس و تنش به بهبود خواب کمک کنند، مانند: بوییدن گلاب و گل محمدی یا گل سرخ، گل نرگس و گل مریم (بسته به شرایط فردی و در صورت عدم آلرژی)

- بوییدن لیمو، خیار، بوی سیب تازه، پرتقال، نارنج این رایحه‌ها و اسانس‌های آرام‌بخش را می‌توان رقیق کرده و در داخل یک آبپاش ریخته و در هوا اسپری کرد. (۳)

خواب کافی و با کیفیت

خواب یکی از مهم‌ترین عوامل در مدیریت استرس و حفظ سلامت روان است. از دیدگاه طب ایرانی یک خواب خوب و مناسب، بدن را گرم می‌کند، به بدن رطوبت بخشیده و به هضم غذا کمک می‌کند. از فواید آن می‌توان به رفع خستگی و شاداب

منابع

۱. راهنمای سلامت روانی - اجتماعی در شرایط ناشی از حملات اخیر، تهیه شده توسط انجمن روانشناسی ایران و انجمن علمی روانپزشکان ایران به درخواست دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
۲. کتابچه سبک زندگی سالم بر اساس آموزه‌های طب ایرانی - ویژه بهورز و مراقب سلامت
۳. راهنمای کاربردی بهبود تاب‌آوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دفتر طب ایرانی و مکمل