



ரிலாக்சேஷன் டெக்னிக்

“**ம**ன அழுத்தத்துக்கு பாரபட்சம் ஏதுமில்லை. ஆண், பெண், இளையவர், முதியவர், ஏழை, பணக்காரர் என்கிற எந்த பாகுபாடுமின்றி அனைவரையும் இந்த மன அழுத்தம் என்னும் சனாமி தாக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. மனசுக்கு ஏற்படும் கஷ்டம்தானே என்று இதனை சுலபமாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. இதன் எதிரொலியாக இதய நலன் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த அபாயத்திலிருந்து பாதுகாக்க ரிலாக்சேஷன் டெக்னிக் உதவும்” என்கிறார் இதய சிகிச்சை மருத்துவர் ப்ரியா சொக்கலிங்கம். இதயநலனை பாதுகாப்பதற்கான சில ரிலாக்சேஷன் பயிற்சிகள் குறித்து நம்மோடு பகிர்ந்துகொள்கிறார்.



“முன்பெல்லாம் ஒரு சில தருணங்களில் மட்டுமே மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிக் கொண்டிருந்த நாம், இப்போது சதா சர்வ காலமும் மன அழுத்தத்துடன் இருப்பதால், அது நம் உடல் நலனை அதிலும் குறிப்பாக இதயத்தின் நலனை அதிகளவில் பாதிக்கிறது. ரத்தக்கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், கொழுப்பு நோய், மாரடைப்பு, பக்கவாதம் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்கள் தற்போது அதிகரித்துக் கொண்டு வருவதற்கு சீரற்ற உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி இல்லாமை, புகைப்பிடித்தல், மதுப்பழக்கம் மற்றும் மன அழுத்தம் போன்ற தவறான வாழ்க்கைமுறைக்கூறுகளே காரணமாகின்றன.

‘மன அழுத்தமின்றி வாழ முடியாதே டாக்டர்’ என்று நிறைய பேர் கூறுகிறார்கள். அது உண்மைதான்! மனிதனாக பிறந்த அனைவரும் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கும், தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கும் ஓரளவு ஸ்ட்ரெஸ் தேவைதான். ஆனால் மனக்குழப்பம், பதட்டம், கோபம், பயம் போன்ற உணர்வுகள் நம்மைத் தொடர்ந்து ஆட்டிப்படைக்கும் போதுதான் அது மனநலச் சீர்கேட்டையும், உடல்நலச் சரிவையும் விளைவிக்கிறது.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை பற்றிய விழிப்புணர்வு கல்லூரி மாணவர்கள், வேலைக்குச் செல்லும் நடுத்தர வயதினர், ஓய்வு பெற்ற வயோதிகர்கள் என்று அனைவருக்கும் ஏற்பட வேண்டும்.

நீங்கள் மிகவும் விரும்பிச் செய்யும் ஒரு ஹாபி (Hobby) அல்லது பொழுதுபோக்கு விஷயம் எது என்கிற கேள்வி கேட்பதற்கு ஒரு காரணம் உள்ளது. நம்மை மறந்து, நேரத்தை மறந்து, முழு ஈடுபாட்டோடு நாம் செய்யும் செயலே மிக அதிகமான மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது என்பதே அந்த காரணம். அதிலும் குறிப்பாக நம் உடலையும், மனதையும், திறமைகளையும் பயன்படுத்தும் ஆக்டிவ் ஹாபியாக (Active Hobby) இருந்தால் அது மிகுந்த நன்மை பயக்கும். இதற்கு உதாரணமாக நடனம், வரைதல், தோட்டக்கலை, கைவேலை, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, சமையற்கலை போன்றவற்றைச் சொல்லலாம்.

நாம் எந்த வேலையும் செய்யாமல் செயலற்ற (Passive) நிலையில் மேற்கொள்கிற தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, கணினி விளையாட்டு போன்றவற்றைவிட ஆக்டிவ் ஹாபியே மன அமைதிக்கும், நோய்த்தடுப்பிற்கும் உகந்ததென்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இதைத்தவிர யோகாசனம், தியானம் போன்றவற்றை மேற்கொண்டால் நம் மனதும் உடலும் ஒருநிலைப்பட்டு பல்வேறு நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம் என்பதும் உண்மையே. மன அழுத்த நோயைத் தடுக்க வேண்டி எங்களை அணுகும் இதய நோயாளிகளுக்கு Mindfulness, Deep breathing, Progressive muscle relaxation (PMR) போன்றவற்றில் பயிற்சியளித்து, அவர்களுடைய மன அழுத்தத்தைக் கையாளுவதற்கான வழியை வகுத்துத் தருகிறோம். இதுகுறித்த விழிப்புணர்வினை சொற்பொழிவுகள், கருத்தரங்குகள், பயிற்சி முகாம்கள் மூலமாக ஏற்படுத்தி வருகிறோம்.

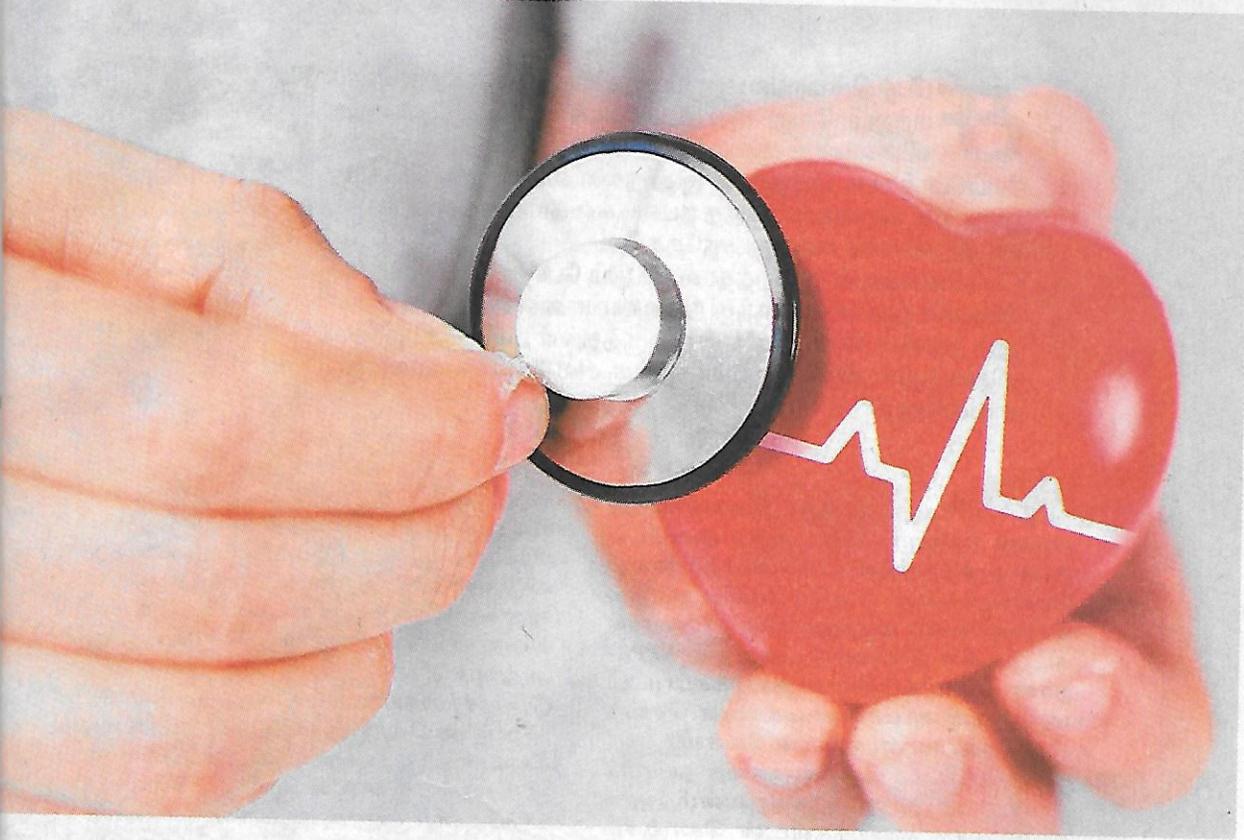

Active hobby
மன அமைதிக்கும்,
நோய்த்
தடுப்பிற்கும்
உகந்ததென்று
ஆராய்ச்சியில்
கண்டறியப்
பட்டுள்ளது.

இதைத்தவிர யோகாசனம், தியானம் போன்றவற்றை மேற்கொண்டால் நம் மனதும் உடலும் ஒருநிலைப்பட்டு பல்வேறு நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம் என்பதும் உண்மையே. மன அழுத்த நோயைத் தடுக்க வேண்டி எங்களை அணுகும் இதய நோயாளிகளுக்கு Mindfulness, Deep breathing, Progressive muscle relaxation (PMR) போன்றவற்றில் பயிற்சியளித்து, அவர்களுடைய மன அழுத்தத்தைக் கையா

ளுவதற்கான வழியை வகுத்துத் தருகிறோம். இதுகுறித்த விழிப்புணர்வினை சொற்பொழிவுகள், கருத்தரங்குகள், பயிற்சி முகாம்கள் மூலமாக ஏற்படுத்தி வருகிறோம்.

Mindfulness

நாம் செய்கிற செயலை முழுமனதோடு செய்வதை மைண்ட்ஃபுல்னஸ் (Mindfulness) என்று சொல்கிறோம். அதாவது நம் மனதை அந்த தருணத்தில் அந்த செயலில் மட்டுமே செலுத்த வேண்டும். உதாரணமாக உணவு உண்பதாக இருக்கட்டும், குழந்தைகளோடு விளையாடுவதாக இருக்கட்டும், நிறுவனத்தின் உயர் அதிகாரியாக கலந்துகொள்ளும் முக்கிய கலந்துரையாடலாக இருக்கட்டும் அல்லது வேறு எந்த வேலையாக இருந்தாலும் அதில் 100 சதவிகிதம் மனதை செலுத்தி, வேறு எண்ணங்களில் கவனத்தை சிதறவிடாமல் செய்து முடிப்பது அவசியம். நாம் அன்றாடம் மூச்சு விடுகிறோமே, அதை மைண்ட்ஃபுல்லாக செய்தால் அதுவே ஒருவித தியானமாக மாறிவிடுகிறது. மைண்ட்ஃபுல் பிரீத்திங் (Mindful breathing)



என்கிற இந்த பயிற்சி மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து சாந்தமாக இருக்க உதவுகிறது.

Deep abdominal breathing

நம் வயிற்றுப் பகுதியின் தசைகளை உபயோகித்து ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் மூச்சு எடுத்து விடுகிற ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிக்கு Deep abdominal breathing என்று பெயர். இந்த மூச்சுப்பயிற்சி நம் மனதின் பாரத்தைக் குறைப்பது மட்டுமின்றி உடலின் பாரத்தையும் அதாவது தொப்பையைக் குறைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. மேலும் இது ரத்தக்கொதிப்பைப் போக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.

Progressive muscle relaxation

நம் தலை முதல் கால் வரை உள்ள தசைகளை ஒவ்வொன்றாக இறுக்கிப் பிடித்து பின் தளர்வடையச் செய்வதற்கு Progressive muscle relaxation என்று பெயர். கண்களை இறுக்கமாக மூடி அரை நிமிடத்தில் திறப்பது; பல்லைக் கடித்து அரை

நிமிடத்தில் விடுவது; கைகளை இறுக்கமாக ஒரு நிமிடம் மூடிவிட்டு பின் திறப்பது; வயிறு மற்றும் இடுப்புப் பகுதியில் உள்ள தசைகளை இறுக்கமாக பிடித்துவிட்டு சிறிது நேரத்தில் தளர்த்துவது மற்றும் கால், முட்டி, பாதம் போன்ற உறுப்புகளை இறுக்கிவிட்டு பின் தளர்வடையச் செய்வதன் மூலம் நம் தசைகளையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளலாம், மனதளவிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் பாதிப்பு உடலளவில் உள்ளதா என்று மட்டும் பார்த்து மருந்து கொடுக்காமல், மக்கள் மனதளவில் எவ்வளவு பாதிப்பு அடைந்துள்ளார்கள் என்பதையும் கணித்து, அவர்களுக்கு மன அமைதியைக் கூட்டும் ஆலோசனைகளை வழங்க வேண்டும். அதோடு மனதை அமைதிப்படுத்தும் சில வழிமுறைகளையும் கற்றுக் கொடுப்பதே ஒரு நல்ல மருத்துவரின் கடமை!

- க.கதிரவன்