

پزشکی که فراموش می کند اسپری خود را به جلسه تمرین بدنسازی بیاورد

سلام به همگی

مثالی که در ذیل می آید به خوبی کارایی ئی اف تی را حتی بر روی افرادی که اصلاً آن را باور ندارند نشان می دهد. در این مثال فرد بیمار خود یک پزشک است و آموزشی که دیده هیچ سختی با ئی اف تی ندارد. توجه داشته باشید که هر چند از آسم آسوده می شود ولی برای آن "توجهیاتی می تراشد." اغلب مبتدیانی (در ئی اف تی) چنین کاری می کنند. ئی اف تی با نظام باورهای آنان خیلی فاصله دارد.

به شما علاقه دارم، گری

نوشته جی پی سبرز

من مربی بدنسازی هستم و روزی یکی از شاگردانم را که خودش پزشک است تمرین می دادم. وی به آسم دچار بود و از چندین دارو استفاده می نمود. وقتی احساس تنگی نفس یا خس خس میکرد اسپری به کار میگرفت.

در اواسط تمرین بودیم که اظهار داشت دچار تنگی نفس و خس خس سینه شده است. توصیه کردم یکی دو بار از ئی اف تی استفاده نمایم و شدت علائم او را کاهش دهیم. هر چند که موافقت کرد ولی، بعنوان پزشکی که راه اصلی درمان افراد را کاربرد دارو می داند، بسیار مردد بود.

در ابتدا شدت خس خس و تنگی نفسش (این دو را جنبه های جداگانه ای در نظر نگرفتیم) در مقیاس صفر تا ده در حدود ۵ بود. پس از یک دور "با وجود اینکه دچار این خس خس و تنگی نفس شده ام..." شدت آن تا ۳ کاهش یافت. پس از یک دور دیگر شدت ناراحتی به ۱ رسید و در پایان چند دور دیگر هم در همان حد باقی ماند. در اینجا وی اظهار داشت که حالش خوب شده و مایل به ادامه تمرینات است.

پس از مدتی اظهار داشت شدت آسمش از اول هم چندان زیاد نبود. از روی کنجکاوی پرسیدم "در موارد قبلی وقتی شدت آن ۵ بود و از اسپری استفاده نمی کردی آیا معمولاً ظرف چند دقیقه تا حد ۱ کاهش پیدا می گرد؟"

با چهره ای بهت زده نگاهم کرد و گفت "نه هیچ وقت."

وقتی دیدم که باورهایی که در باره علوم پزشکی دارد بطور جدی در معرض چالش قرار گرفته اند دیگر ادامه ندادم.

نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .

www.eft.ir