

دلایل روانی سر دردهای میگرنی

سلام به همگی

جسیکا چاوز با مثالی موجز چگونگی پرداختن به علائم جسمی از طریق پرداختن به علل روانی و رای آنها را شرح می دهد .

به شما علاقه دارم ، گری

نوشته جسیکا چاوز

سه سال بود که آنچنان سردردهای میگرنی شدیدی می گرفتم که مرا از کار باز می داشت . حدود یک سال قبل شروع به استفاده از ئی اف تی جهت سردردهایم نمودم . در ابتدا در مورد خود درد ضربه می زدم و چندان پیشرفتی نداشتم . ولی سرانجام ، وقتی به هنگام اجرای آن ، افکاری به مغزم هجوم می آورد دریافتم که مشکل چیزی بیش از یک میگرن است .

توضیح از جانب گری کریگ : در اغلب موارد چنین است . وقتی از ئی اف تی بر روی یک علامت جسمی استفاده می کنید و نتیجه صفر یا ناچیز است باید به دنبال علل روانی بگردید .

جسیکا ادامه می دهد : سردردهای میگرنی ام از وقتی شروع شدند که به همراه دوستم به یک آپارتمان جدید نقل مکان کردیم . من آدم شلخته ای هستم – علاقه ای به شستن ندارم و لباسهایم اغلب در نقاط مختلف آپارتمان پراکنده بود . ولی دوستم لوئیس بسیار پاکیزه است و ما بر سر شلختگی من بسیار جر و بحث می کردیم . میگرن بهانه ای برای تنبلی ام شد . آخر هفته ها به آن دچار می شدم و آنچنان شدتی داشت که مرا از پا می انداخت . این همان " بهانه " من برای انجام ندادن کارهای خانه بود . با دانستن اینکه میگرنم از کجا ناشی شده بود شروع به زدن ضربات کردم و در تصحیح از جملاتی نظیر اینها استفاده نمودم :

- با وجود اینکه عادلانه نیست که من آخر هفته ها را صرف شستشو کنم .

- با وجود اینکه لوئیس به خاطر شلختگی از من متنفر شده است .
- با وجود اینکه به خاطر اینکه نمی خواهم بشویم احساس بی فایده‌گی می کنم .
- با وجود اینکه این سر دردها بهانه ای برای عدم شستشو به من میدهند .
- با وجود اینکه به خاطر عدم شستشو احساس گناه می کنم .

پس از ضربه زدن به همراه جملات تصحیح فوق‌الذکر تعداد سردردهای میگرنی ام از هر آخر هفته به چند عدد در هر سال کاهش یافت . اکنون فقط وقتی دچار آن می شوم که شنبه و یکشنبه را به استراحت در خانه پردازم . در این موقع بر روی " احساس گناه " ضربه می زنم و شدت آن پس از یکی دو مرتبه از ۱۰ به صفر می رسد . اینکه دوباره آخر هفته هایم متعلق به خودم شده اند آسایش بزرگی است ! و من هنوز هم شلخته ام . (شاید باید درباره آن هم ضربه بزنم) .

جسیکا چاوز
