

پیگیری میگرن پس از ۱۸ ماه "دیگر لازم نیست وسط روز به بستر بروم"

نکته : دکتر کارول لوک به منظور غنی تر ساختن مقاله اولیه (ویل) اقدام به پیگیری شرایط فرد مبتلا پس از ۵-۶ سال نمود . او اینگونه گزارش می دهد :

" به دربان (جان) گفتم می خواهم بدانم اثر آن یک جلسه کوتاهی که با ئی اف تی بر روی میگرن شدیدش کار کرده بودیم چقدر دوام داشته است . جان گفت با وجود اینکه از کودکی از سردردهای میگرنی هفتگی و گاهی روزانه رنج می برده ولی پس از آن یک جلسه درمان با ئی اف تی حتی یک بار هم دچار میگرن نشده است . هنوز هم درک نمی کند که آن روز در دفتر من چه گذشت . ولی از آسودگی ناشی از آن هیجان زده است . " مقاله اولیه در پی می آید .

سلام به همگی

دکتر کارول لوک ، طی نامه ای که در زیر می آید ، از پیگیری ۱۸ ماهه سردردهای میگرنی فردی که هر روز از آن رنج می برده سخن می گوید . او در این میان نگاهی حرفه ای به جزئیات کار می اندازد . امیدوارم این مقاله در بین شاغلان حرفه های شفابخشی ، از هر گروهی که باشند ، دست به دست بگردد . سردردهای میگرنی از جمله عجزآورترین ناراحتی ها هستند و برای اکثر افراد شاغل در شفا بخشی یک راز به حساب می آیند . در موارد معمولی به فرد مبتلا دارو داده می شود تا تسکین موقتی نصیبش گردد . ولی احتمال برطرف شدن مشکل با استفاده از روشهای معمولی بعید است .

بسیار دیده ام که ئی اف تی سردردها را بلافاصله از بین برده است . بعضی از آن سردردها میگرنی بوده اند . شواهد این را در سی دی های تصویری و صوتی آموزش ئی اف تی آورده ام . بعضی از سردردها از " معجزات یک دقیقه ای " به حساب می آیند و سایر موارد به پشتکار و مهارت بیشتری نیاز دارند . کلاً نتایج بالینی ، خصوصاً با در نظر گرفتن اینکه از هیچ دارویی استفاده نشده و عوارض جانبی هم بوجود نیامده ، چشمگیر هستند . البته توصیه نمیشود که افراد در مصرف داروهایشان تغییری بوجود آورند . این کار به عهده پزشکان است . ولی توصیه می شود که افراد علاقمند و شاغل در حرفه های شفابخشی نگاهی جدی به آنچه که اتفاق می افتد بیاندازند .

نامه کارول در پی می آید .

به شما علاقه دارم ، گری

گری عزیز

حدود ۱۸ ماه قبل جلسه ای با جان که دربانی ساکن نیویورک است داشتم . طی آن او از ناراحتی شدیدی که به علت سردردهای میگرنی حداقل روزی یک بار به آن دچار میشد گفت . وی پس از یک نزاع خیابانی به مدت چندین ماه تحت درمانهای پزشکی قرار داشته و اخیراً به سر کار خود بازگشته بود . با لوله ای سربی ضربه ای به سرش خورده بود و با جمجمه ای شکسته سر از بیمارستان درآورده بود . هیچ خاطره ای از آن وقایع ندارد . پس از سپری شدن هفته ها مراقبت بیمارستانی و بهبودی نسبی ، در آخرین عمل جراحی قرار بود صفحه ای فلزی در جمجمه اش کار گذاشته شود .

شدت سردرد جان ، وقتی در دفتر من بود ، تنها در حد ۴ بود و درد از گردنش به سوی شانه ها جریان داشت . چشم هایش نمناک و خودش آشکارا ناراحت بود . می گفت یک " ۴ " خیلی هم بد نیست . چون به طور معمول با شدتهای ۸ و ۱۰ و " بیشتر از اینها " سر کرده بود . در واقع از اینکه مقیاس من { شدت صفر تا ده } فقط تا ده بالا می رفت مایوس شده بود . بر روی موارد زیر ضربه زدیم :

- با وجود اینکه دچار این سردرد همیشگی هستم
- با وجود اینکه سرم همیشه آزارم می دهد
- با وجود اینکه در گردن و شانه هایم احساس گرفتگی / خشکی میکنم
- با وجود اینکه احساس می کنم چیزی در درون سرم می تپد
- با وجود اینکه وقتی دچار این سردردها می شوم نمی توانم ببینم
-

به شیوه معمول ئی اف تی ، به هنگام تغییر موضع درد یا کیفیت و شکل آن ، " به دنبال درد " رفتیم . { گری کریگ : این روشها در سی دی های گامهائی به سوی پیدایش درمانگر نهائی شرح داده شده اند . } من هم دقیقاً از همان کلماتی که جان بکار می برد استفاده میکردم

و همزمان بر روی خودم ضربه می زدم . وقتی شدت سردرد جان تا " ۱ " کاهش یافت به سراغ خاطرهٔ تروما رفتیم . از آنجائی که او برای آن سه روز دچار فراموشی شده بود قادر به تمرکز بر موضوع و سنجیدن شدت آن در مقیاس صفر تا ده نبود . از او خواستم آنچه را که من می گویم تکرار کند و بر خود ضربه بزند . می دانستم که هر چند ما در حال حاضر نمی توانیم به جنبه های مختلف تروما از راههای متداول دسترسی یابیم ولی آنها ، به هر حال ، در جائی ذخیره شده اند .

- با وجود اینکه به علت درگیر شدن در آن نزاع پریشانم
- با وجود اینکه یادم نمی آید چه اتفاقی افتاد
- با وجود اینکه ضربه ای به سرم خورد و هنوز هم آزارم می دهد
- با وجود اینکه در آن واقعه صدمه دیدم عمل جراحی و سردردهایم

سپس دربارهٔ وضعیت کنونی سردرد جان و اینکه او هیچ وقت داروئی قویتر از آدویل برای تسکین دردش مصرف نکرده بود صحبت کردیم . اظهار داشت " در تمام عمرم به سراغ مسکن ها نرفته ام " پرسیدم " منظورت چیست در تمام عمرم " جان مرا با این گفته اش حیرت زده کرد : راستی من از وقتی کودک خردسالی بودم از سردردهای میگرنی رنج برده ام ! او گفت که در اوایلی که دچار میگرن شده بود هیچ کسی از آن خبر نداشت و او به مادرش میگفت " دوباره دچار یکی از آن تبها شده ام . " من به اشتباه پنداشته بودم که سردردهایش نتیجهٔ آن واقعه هستند و جنبهٔ اصلی را گم کرده بودم . ما اینگونه ادامه دادیم :

- با وجود اینکه همیشه میگرن داشته ام
- با وجود اینکه از وقتی کودک خردسالی بوده ام سرم اذیتم کرده است
- با وجود اینکه اصلاً نمی دانم چرا در تمام عمرم میگرن داشته ام
- با وجود اینکه علت اصلی میگرنم را نمی شناسم

(بنظر می رسد که این جمله به هدف زده باشد چون عضلات صورتش تکان خورد و یکی دو بار آه کشید .)

بدیهی بود که نمی توانستیم شدت این موارد را با مقیاس صفر تا ده بسنجیم . ولی من به ندای درونی ام که مرا به سوی این جملات " می کشاند " گوش دادم .

جان در حالی که به نظر می رسید و احساس می کرد خیلی بهتر شده (بدون چشمهای نمناک) دفتر مرا ترک کرد . ولی او هنوز هم به این معالجهٔ عجیب مشکوک بود . چیزی از طب سوزنی نمیدانست و به درمان هم " اعتقاد " نداشت . لذا گوشه‌هایش را بر روی مشابه سازی ئی اف تی با نوعی " طب سوزنی روانی " بسته بود . تکلیفی که برای انجام در خانه به او دادم این بود که هر روز صبح برای " با وجود اینکه در تمام عمرم میگردن داشته ام " ضربه بزند و این کار را هرگاه که احساس می کند حملهٔ میگردن در حال شروع است تکرار نماید .

پنج شنبهٔ قبل که برای پیگیری موضوع با جان صحبت کردم اظهار داشت که بجز دو هفتهٔ اول بعد از آن جلسه دیگر نیازی به ضربه زدن نداشته است . چون میگردنش به کلی ناپدید شده بود . دوستانش در دو هفتهٔ اول او را دست می انداخته اند . { دربارهٔ ضربه زدن } ولی از آنجا که او قادر شده بود شدت درد را هر بار تا حد " ۱ " یا " صفر " کاهش دهد اهمیتی نمی داد و چهره اش به خاطر موفقیت معالجه و قدرتی که به او داده بود می درخشید و البته به خاطر اینکه از شر درد خلاص شده بود قدردان بود . " دیگر لازم نیست وسط روز به بستر بروم . " وی توضیح داد که قبلاً مجبور بود که بدون اعلام قبلی از کار شیفت نگهبانی مرخصی بگیرد و تا وقتی که میگردنش قابل تحمل شود دراز بکشد .

چند سوال دیگر پرسیدم و جزئیات علائم را هم سنجیدم : " دیگر اصلاً سردردی نداری ؟ " جان گفت : " خوب ، هر از چند گاهی اگر تا دیر وقت بیدار بمانم و به اندازهٔ کافی نخوابم کمی سرم درد می گیرد " (آیا همه ما این طور نیستیم) " ولی اصلاً مثل آن وقتها نیست . "

همراه با عشق ، کارول

کارول سی لوک (CSW , DCH)