

أنا وأنت على الطريق علاج الآلام الداخلية المزمنة

هل سمعت سيدتي بأن هناك طرقا بديلة لعلاج الآلام الداخلية المزمنة؟ والسيدات أكثر من الرجال بالطبع يتعرضن لمثل هذه الآلام المزمنة. فما هي أسبابها يا ترى ؟ وكيف لنا أن نعالجها؟ تعالي معي لنستمع إلى التقرير التالي: غالبا ما يكون التوتر النفسي هو السبب الرئيسي لظهور الآلام الداخلية المزمنة عند بعض المرضى. وإلى جانب الأدوية والحقن المسكنة للآلام ، ينصح بعض الأطباء إلى اتباع طرق بديلة أثبتت فائدتها في التخفيف من حدة هذه الآلام. علاج الآلام الداخلية المزمنة عن طريق الحبوب والحقن دون غيرها من وسائل العلاج لا يكفي . ففي ألمانيا، يعاني حوالي ١٣ مليون شخص من آلام داخلية مزمنة تختلف مسبباتها. وتعد ماريون بيترس وعمرها ثلاثة وخمسون عاما، واحدة من هؤلاء المرضى الذين يعانون من آلام داخلية. فقد بدأت معاناة بيترس مع الآلام بعد أن فقدت سبعة أصدقاء مقربين لها خلال اثنتي عشر عاما، مما جعل جسمها يقع فريسة للآلام.

وتعزو الطبيبة النفسية كريستيانة بيتزفريش أسباب الآلام المزمنة التي تصيب الكثيرين إلى التوتر النفسي المزمن الذي يتعرض له بعض الأشخاص بسبب الأحداث المأساوية التي تواجههم في حياتهم ، حسبما تشرح أخصائية علم النفس وتضيف بقولها: ينعكس التوتر على الجسم ، مما يؤدي على تشنجات عضلية تنتسب أيضا في أمراض عضوية. ويُعدُّ الرسم أحد وسائل العلاج المستخدمة لعلاج الآلام المزمنة إذ يتيح التعبير عن الحالة النفسية للمريض ويساعد على اكتشاف ما بداخله. وبهذه الطريقة يستطيع المريض تحسين وضعه النفسي بشكل ذاتي. وطريقة أخرى تتصح بها الطبيبة كريستيانة بيتزفريش هي العلاج بالكهرباء. إذ تساعد عبر الصعقات الكهربائية الخفيفة على التخلص من آلام الظهر، بعدما يتم توجيهها لفق تشنج عضلات الظهر. وتعتبر رياضة المشي أيضا من مقومات العلاج حيث تساعد هذه التقنية الصينية على خفض حدة الآلام، وتدعم حركية الجسم وتشد القوام. كما تساعد على استرخاء العضلات مما يؤدي إلى اختفاء الآلام والتخفيف من تناول المسكنات. إلى هنا ينتهي التقرير.

ترى لماذا نقع فريسة للتوتر صديقاتي؟ وهل القلق والهم والغم هل كل هذه الانفعالات تجدينا نفعا ؟ أم انها تجعلنا أكثر حساسية وتعرضنا للأمراض والأوجاع النفسية فتنعكس على أجسادنا ؟ بالتأكيد نعم بحسب ما جاء في التقرير الذي شاركتكن به منذ قليل. هل فكرت مرة سيدتي ما هو سبب قلقنا واضطرابنا يا ترى؟ السبب هو أننا نشعر بأن الأمور قد خرجت عن

نطاق سيطرتنا وإرادتنا ولم نعد نستطيع أن نكمش بزمام الأمور بأيدينا لهذا نخاف ونفلق ونتشج ونرتعب وعندها تتأثر أجسامنا بسبب كل هذه الانفعالات التي إن فكرنا فيها فإنها لا تجلب علينا إلا الأضرار. هذا صحيح لأن طبيعتنا البشرية يا سيدتي تتأثر بالظروف المحيطة بنا. وإن اختلفت نسبتها من شخص إلى آخر ومن رجل إلى امرأة. لكن يا سيدتي هناك ما يعزينا ويشجعنا ونحن في هذه الحال وفي هذه الظروف.

دعيني أعود إلى الكتاب المقدس الذي نقرأ فيه كلمات الرب يسوع المسيح حين هدأ العاصفة في وسط البحر: في أحد الأيام دخل سفينة هو وتلاميذه ، فقال لهم لنعبر إلى عبر البحيرة. فأقلعوا. وفيما هم سائرون نام . فنزل نوع ريح في البحيرة. وكانوا يمثلون ماء وصاروا في خطر . فتقدموا وأيقظوه قائلين: يا معلم يا معلم إننا نهلك. فقام وانتهر الريح وتموج الماء فانتهى وصار هدوء. ثم قال لهم: أين إيمانكم. فخافوا وتعجبوا قائلين فيما بينهم: من هو هذا فإنه يأمر الرياح أيضا والماء فتطيعه. (لوقا ٨ : ٢٢) نعم ، سألهم قائلًا أين إيمانكم؟ والإيمان هو الثقة يا سيدتي أليس كذلك؟ الثقة بمن ؟ هل بأنفسنا نحن؟ كلا بالطبع ، لأننا نحن نشك ونخاف. بل الثقة هي في من هو جدير بالثقة لأنه قادر. لهذا فإن يسوع المسيح هو وحده القادر إذ بكلمة واحدة استطاع أن يأمر الرياح والبحر فأطاعته. وللحال توقفت العاصفة. نحن اليوم سيدتي هل ترانا نتق ونؤمن بشخص الفادي يسوع المسيح ؟ الذي وحده يستطيع أن يأمر الرياح والأمواج المضطربة في حياتنا فيسكتها . وهو وحده أيضا يمنحنا السلام والطمأنينة في وسط عواصف الحياة ومحنها وتجاربها. فهل فكرت بهذا المخلص العجيب؟

لم يتكلم بذلك وقت العواصف فحسب، بل تكلم أيضا مرة أخرى حين قال لهم: الحياة أفضل من الطعام ، والجسد أفضل من اللباس. تأملوا الغريان إنها لا تزرع ولا تحصد وليس لها مخدع ولا مخزن. والله يقيتها. كم أنتم بالحري أفضل من الطيور. ومن منكم إذا اهتم يقدر أن يزيد على قامته ذراعا واحدة؟ (لوقا ١٢ : ٢٢) هذه هي كلمة التعزية إليك سيدتي من المخلص يسوع المسيح ولكل سيدة تقلق وتهتم وتخاف وتضطرب. بأن تنظر بالإيمان إليه أي بثقة ، لأنه هو وحده القادر أن يمنحك السلام والقوة عند الحاجة. الرياضة والتمارين الجسدية نافعة لقليل، لكنها لا تلغي السبب. وما يلغيه هو الاتكال الكلي على الرب يسوع المسيح.
