

انقلاب در درمان های پزشکی؛ مصاحبه اختصاصی با دکتر بلوکی: ذهن را درمان کنید، بدن خوب می شود

در مصاحبه ای اختصاصی با دکتر سعید بلوکی، متخصص برجسته روانتنی (سایکوسوماتیک)، به بررسی عمیقترین پرسش های مخاطبان درباره ارتباط شگفت انگیز ذهن و بدن و نقش ابزارهای ذهنی در درمان بیماری های مزمن پرداخته ایم.

به گزارش شبکه خبری تعاون، دکتر سعید بلوکی، متخصص سایکوسوماتیک، در گفتگو با کارشناس برنامه روانشناسان برتر اعلام کرد که بیش از ۷۰ درصد مراجعات به کلینیک های درد، ریشه ای روانی دارند و درمان صرفاً دارویی نه تنها پاسخگو نیست، بلکه روند بهبود را به تأخیر می اندازد.

وی با تأکید بر رویکرد یکپارچه ذهن-بدن، از روش های نوینی مانند بیوفیدبک، EMDR و نقشه های ذهنی تحلیلی رونمایی کرد که مطالعات بالینی، کاهش ۶۰ درصدی علائم در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر را تأیید کرده اند. این متخصص همچنین هشدار داد که نادیده گرفتن استرس های پنهان، بزرگترین مانع در مسیر درمان های تخصصی محسوب می شود.

سعید بلوکی با اشاره به سردرگمی بیماران مبتلا به دردهای مزمن، اصول علمی این رشته را تشریح کرد و تأکید نمود که بسیاری از کمردردها، میگرن ها و اختلالات گوارشی، هیچ توضیح ارگانیکی در آزمایش ها ندارند و تنها با کاوش در لایه های روانی قابل درمان هستند.

سایکوسوماتیک؛ پلی میان روان و سلولهای بدن

دکتر بلوکی در این گفتگو تصریح کرد: ذهن و بدن دو روی یک سکه اند. وقتی استرس مزمن میشود، سیستم ایمنی را تضعیف و التهابات خاموش را فعال میکند. به باور این متخصص، درمان مؤثر نیازمند ترکیب سه مؤلفه روان درمانی شناختی& رفتاری، مدیریت تنش های روزمره و اصلاح سبک زندگی (خواب و تغذیه) است و بسنده کردن به مسکن ها، فقط مشکل را به تعویق می اندازد.

نقشه ذهنی؛ ابزاری برای جراحی افکار منفی

بخش دیگر این مصاحبه به کاربرد نقشه های ذهنی (Mind Map) در رواندرمانی اختصاص داشت. او توضیح داد که این ابزار به بیماران کمک میکند با ترسیم شاخه های شواهد، احساسات بدنی و جایگزین های منطقی، افکار منفی (مثل ترس از مرگ یا شکست) را بازسازی شناختی کنند. او تأکید کرد: نقشه ذهنی تحلیلی، مثل یک آینه، الگوهای تکراری ذهن را به بیمار نشان میدهد و او را از قربانی افکارش به ناظری آگاه تبدیل میکند.

۶ روش طلایی فراتر از دارو

این متخصص برجسته، ترکیب روشهای زیر را برای بیماران خود تجویز میکند که در ادامه به آنها اشاره میکنیم:

۱. روان درمانی پویشی کوتاه مدت (ISTDP) برای کشف دفاع های ناخودآگاه
۲. بیوفیدبک برای کنترل آگاهانه ضربان قلب و تنش عضلانی
۳. حساسیت زدایی با حرکت چشم (EMDR) مخصوص بیماران تروما دیده
۴. تمرینات ذهن آگاهی و تنفس دیافراگمی برای مهار سیستم عصبی سمپاتیک
۵. گروه درمانی حمایتی برای کاهش حس انزوا
۶. تنظیم رژیم غذایی و چرخه خواب که التهاب و پاسخ استرس را کاهش میدهد.

آمار امیدوارکننده بالینی

دکتر بلوکی با استناد به مطالعات اخیر اعلام کرد که بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) در صورت پیروی از این بسته ترکیبی، تا ۶۰ درصد کاهش علائم را تجربه کرده اند، در حالی که گروه دارو درمانی صرف، بهبودی کمتر از ۲۰ درصد داشته اند.

وی در پایان به مخاطبان شبکه خبر تعاون هشدار داد که از درمان های تک بعدی پرهیز کنند و برای یافتن متخصص واقعی، به دنبال روانپزشک یا روانشناسی با فلوشیپ سایکوسوماتیک و توانایی تفسیر آزمون های تخصصی مانند پرسشنامه MMPI-۲ و تست استرس هلمز بگردند.