تـاثیر یوگـا در کـاهش اضطـراب بازمانـدگان سرطان

14 خرداد 1405

شب‌های بی‌خوابی، اضطراب، نوسانات خلقی و خستگی، همگی از مسائل بالقوه برای بازماندگان سرطان هستند. اکنون، تحقیقات نشان می دهد که یوگا ممکن است همه این مشکلات را کاهش دهد.

به گزارش هلث دی نیوز، تقریباً همه (۹۵ درصد) بازماندگان سرطان، بدخوابی را تجربه می کنند و بیش از نیمی از آنها از اختلالات خلقی، اضطراب یا خستگی رنج می برند.

آیا یوگا می تواند کمک کند؟

برای کشف این موضوع، تیمی به رهبری «یوری چوی»، استادیار پژوهشی در مرکز پزشکی دانشگاه روچستر نیویورک، روش "مداخله یوگا برای نجات یافتگان از سرطان" (YOCAS) را آزمایش کردند.

در YOCAS افراد از ۱۸ حالت ملایم از هاتا و یوگای ترمیمی همراه با تمرینات تنفسی و تمرکز حواس در یک دوره چهار هفته ای استفاده می کنند. در هاتا و یوگای ترمیمی، حرکات آهسته و ملایم است و اغلب از لوازم جانبی استفاده می شود.

این مداخله توسط مربی در جلسات ۷۵ دقیقه ای دو بار در هفته انجام می شود و یوگای خانگی نیز حداقل ۳۰ دقیقه در هفته انجام می شود.

در مجموع ۲۰۶ نفر مراقبت های بقای استاندارد به علاوه مداخله YOCAS دریافت کردند، در حالی که ۲۰۴ نفر دیگر فقط مراقبت های بقای استاندارد (درمان نگهدارنده، ویزیت های بعدی و نظارت بر عوارض جانبی) را دریافت کردند.

در مطالعه جدید، افراد شرکت کننده در برنامه YOCAS به طور متوسط حدود ۳ جلسه در هفته هاتا یا یوگای ترمیمی به مدت ۱۸۰ دقیقه انجام دادند.

از آزمون‌های استاندارد برای اندازه‌گیری میزان اختلالات خلقی و بی‌خوابی افراد استفاده شد.

تیم چوی گزارش داد: «این مطالعه تأثیر متوسط تا بزرگ یوگا در کاهش مشکلات خلقی و تأثیر کوچک تا متوسط را بر نمرات اضطراب نشان داد. همچنین یک اثر متوسط به بزرگ در کاهش خستگی وجود داشت.»

به گفته چوی، «در حال حاضر هیچ درمان رفتاری استاندارد طلایی برای بازماندگان برای درمان اختلال

خلقی کلی، اضطراب، خستگی و بی خوابی وجود ندارد.»

با این حال، او گفت: «مداخله YOCAS هر چهار اثر جانبی مرتبط با سرطان را بهبود می‌بخشد و نشان می‌دهد که چگونه بهبود در اختلال خلقی، اضطراب و خستگی کلی بر تأثیر یوگا بر بی‌خوابی تأثیر می‌گذارد.»