

تأثیر یوگا در کاهش اضطراب بازماندگان سرطان

14 خرداد 1405

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

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

آیا یوگا می‌تواند 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 ۱۸ نفر از ۱۸ حالت ملایم از هاتا و یوگای ترمیمی همراه با تمرینات تنفسی و تمرکز حواس در یک دوره چهار هفته‌ای استفاده می‌کنند. در هاتا و یوگای ترمیمی، حرکات آهسته و ملایم است و اغلب از لوازم جانبی استفاده می‌شود.

این مداخله توسط مربی در جلسات ۷۵ دقیقه‌ای دو بار در هفته انجام می‌شود و یوگای خانگی نیز حداقل ۳۰ دقیقه در هفته انجام می‌شود.

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

در مطالعه جدید، افراد شرکت‌کننده 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 می بخشد و نشان می دهد که چگونه بهبود در اختلال خلقی، اضطراب و خستگی کلی بر تأثیر یوگا بر بی خوابی تأثیر می گذارد.»