

(56)

الروائح الجميلة تحافظ على صحتك

تتصل حواسنا بعقلنا سواء كنا في حالة قلق أو حالة استرخاء. وحتى عندما نعاني من الاكتئاب، فإن تهدئة حواسنا تساعد على تهدئة أجسامنا. أحط نفسك بالروائح الجميلة عندما تكون مريضاً أو مجهداً، وستشعر بالراحة والسكينة.



قبل القيام باختبار الرنين المغناطيسي، يحضّر ديفيد، فني جهاز الرنين المغناطيسي، أسلحته السرية.

يعرض ديفيد مجموعة من الأقراص المرنة: لبيتهوفن، جيمس تيلور، ياني، فرانك سيناترا، يورثميكس، ألاني موريست، ثم يقوم بوضع القرص الذي ترغب بسماعه وأنت ممدد على طاولة الفحص. سرعان ما تنتقل الموسيقى إلى السماع. بعد ذلك يقوم بتغطية جفونك بغطاء للعين خاص معطر بزيت عطرية مثل زيت رائحة الخيار أو الخزامى (اللافندر).

بكل سلام، يتم تقديم المرضى إلى إجراءات الرنين المغناطيسي.

قد لا تظننى الموسيقى كلياً على ضربات الآلة العالية، ولكن قد تساعد مع الرائحة الطيبة على تخفيف الضغط والتوتر في أثناء هذه التجربة التي يعدها كثيرون مخيفة ومشوشة.

يقول عدد كبير من رعاة الشؤون الصحية بأنهم يستخدمون هذه الطرق وغيرها من الطرق التي تساعد على إبعاد التوتر في أثناء الفحوص التشخيصية وقبل العمليات الجراحية. أكد زملاؤه الذين يعملون في قسم الأشعة صحة هذه الأساليب، قال ديفيد. قل عدد الأشخاص الذين لا يملكون القدرة على تحمل جهاز الرنين المغناطيسي بعد أن تم إدخال أسلوب الموسيقى منذ عدة سنوات. وانخفض أيضاً العدد بعد أن بدأ القسم باستخدام الزيوت العطرية.



اتضح من دراسة أجريت على سيدات في حالة وضع من جامعة أكسفورد أن الزيوت العطرية-عندما تفوح بالرائحة الجميلة وتحيط بالمرضى - تهدئ أعصاب السيدات وتساعدهم على تحمل الألم. كما أن أكثر من 80% من السيدات أكدن أثر الزيوت العطرية على مساعدتهم حتى في أكثر الأوقات ألماً أثناء الوضع.

