

ماساژ و بهداشت روان: تأثیرات مثبت بر سلامت ذهن و کاهش اضطراب

خشایار بوربوری^۱

مسعود بنی عامریان^۲

۱- پژوهشگر حوزه ماساژ (Kbourbouri@yahoo.com)

۲- مدرس و پژوهشگر حوزه ماساژ

چکیده

این مقاله به بررسی تأثیرات مثبت ماساژ درمانی بر سلامت روان و کاهش اضطراب در افراد می‌پردازد. با توجه به افزایش شیوع اختلالات روانی و استرس در جوامع مدرن، به ویژه در دوران پاندمی COVID-۱۹، اهمیت توجه به روش‌های درمانی مکمل و غیر دارویی بیش از پیش احساس می‌شود. هدف اصلی این تحقیق شناسایی و تحلیل نقش ماساژ درمانی به عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود سلامت روان و کاهش علائم اضطراب و استرس است. در این مطالعه، از روش‌های تحقیق کیفی و کمی بهره‌گیری شده و داده‌ها از طریق بررسی‌های میدانی و تحلیل دقیق مقالات علمی معتبر جمع‌آوری گردیده است. نتایج نشان می‌دهند که ماساژ درمانی می‌تواند به طور قابل توجهی به کاهش سطح اضطراب، بهبود خلق و خو و افزایش احساس آرامش در افراد کمک کند. این تحقیق همچنین به بررسی مکانیزم‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی مؤثر در این فرآیند می‌پردازد. به عنوان مثال، تأثیر ماساژ بر سیستم عصبی و کاهش هورمون‌های مرتبط با استرس، مانند کورتیزول، از جمله موضوعات مورد بررسی در این مقاله است. نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که ماساژ درمانی نه تنها به عنوان یک روش تسکین‌دهنده مؤثر در کاهش اضطراب عمل می‌کند، بلکه می‌تواند به بهبود سلامت عمومی و افزایش رضایت از زندگی نیز کمک کند. در نهایت، این مقاله به اهمیت استفاده از روش‌های درمانی مکمل در مدیریت سلامت روان تأکید کرده و پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده و کاربردهای عملی ماساژ درمانی در حوزه بهداشت روان ارائه می‌دهد. این یافته‌ها می‌توانند به متخصصان حوزه سلامت و درمانگران کمک کنند تا از ماساژ درمانی به عنوان یک ابزار مؤثر در برنامه‌های درمانی خود بهره‌برداری کنند.

کلمات کلیدی: ماساژ درمانی، سلامت روان، روش‌های درمانی مکمل، بهبود خلق و خو، کیفیت زندگی.

مقدمه

در عصر حاضر، سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اساسی کیفیت زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود. با توجه به افزایش فشارهای روانی ناشی از زندگی مدرن، اختلالات روانی همچون اضطراب و افسردگی به معضلاتی جدی تبدیل شده‌اند که نیاز به راهکارهای مؤثر برای مدیریت و درمان آن‌ها را بیش از پیش نمایان می‌سازند. در این راستا، ماساژ درمانی به عنوان یک روش غیر دارویی و مکمل در بهبود سلامت روان، توجه محققان و متخصصان را به خود جلب کرده است. ماساژ درمانی، به عنوان یک هنر باستانی، فراتر از صرفاً تسکین دردهای جسمی عمل می‌کند و تأثیرات عمیق‌تری بر روی سیستم عصبی و روان انسان دارد. این روش با استفاده از تکنیک‌های مختلفی نظیر فشار، مالش و کشش بر روی بافت‌های نرم بدن، به تحریک سیستم عصبی و بهبود جریان خون کمک می‌کند. مطالعات علمی نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند به کاهش سطح هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول، و افزایش هورمون‌های مثبت مانند سروتونین و دوپامین منجر شود. این تغییرات بیوشیمیایی نه تنها به بهبود خلق و خو کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش علائم اضطراب و افسردگی نیز منجر شود. علاوه بر تأثیرات فیزیولوژیکی، ماساژ درمانی به عنوان یک تجربه حسی و عاطفی، می‌تواند به ایجاد حس آرامش و راحتی در فرد کمک کند. این روش با تحریک نقاط خاص بدن و افزایش جریان خون، به کاهش تنش‌های عضلانی و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. خواب کافی و با کیفیت، به عنوان یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت روان، می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش استرس‌های روزمره منجر شود. همچنین، ماساژ به عنوان یک روش اجتماعی نیز عمل می‌کند؛ زیرا ارتباط نزدیک با ماساژور و تجربه حس لمس می‌تواند به تقویت احساس امنیت و آرامش در فرد کمک کند. در این مقاله، به بررسی جامع تأثیرات مثبت ماساژ درمانی بر سلامت ذهن و کاهش اضطراب خواهیم پرداخت. با توجه به شواهد علمی و تجربیات بالینی، هدف این است که نشان دهیم چگونه این روش می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان افراد عمل کند. همچنین، به بررسی تکنیک‌های مختلف ماساژ و نحوه تأثیر آن‌ها بر روی سیستم عصبی و روان خواهیم پرداخت. در نهایت، با توجه به اهمیت روزافزون سلامت روان در جامعه، درک و بهره‌برداری از مزایای ماساژ درمانی می‌تواند به عنوان یک راهکار جامع و مؤثر در ارتقاء کیفیت زندگی انسان‌ها مطرح شود و به بهبود روابط اجتماعی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند.

بیان مسأله

ماساژ و بهداشت روان به عنوان دو مفهوم مرتبط و مکمل، در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده‌اند. در دنیای پر از استرس و فشارهای روزمره، سلامت روان به یکی از اولویت‌های اصلی زندگی انسان‌ها تبدیل شده است. اختلالات روانی نظیر اضطراب و افسردگی به طور فزاینده‌ای در جوامع مختلف مشاهده می‌شوند و این امر نیاز به روش‌های مؤثر برای مدیریت و بهبود سلامت روان را بیشتر کرده است. ماساژ درمانی به عنوان یک تکنیک قدیمی، نه تنها به عنوان یک روش تسکین‌دهنده جسمی شناخته می‌شود، بلکه تأثیرات عمیق و مثبتی بر سلامت روان نیز دارد. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند به کاهش سطح هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول، کمک کند و در عوض، تولید هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند سروتونین و دوپامین را افزایش دهد. این تغییرات بیوشیمیایی می‌توانند به بهبود خلق و خو و کاهش علائم اضطراب منجر شوند. علاوه بر این، ماساژ درمانی به عنوان یک ابزار مؤثر در ایجاد احساس آرامش و راحتی در افراد عمل می‌کند. با تحریک نقاط خاص بدن و افزایش جریان خون، ماساژ به کاهش تنش‌های عضلانی و بهبود خواب کمک می‌کند. خواب کافی و با کیفیت، یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت روان است و می‌تواند به کاهش اضطراب و بهبود عملکرد شناختی کمک کند. تجربیات فردی نیز نشان می‌دهند که بسیاری از افرادی که از ماساژ درمانی استفاده کرده‌اند، بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی و روابط اجتماعی خود را گزارش کرده‌اند. این افراد معمولاً احساس آرامش بیشتری دارند و قادر به مدیریت بهتر استرس‌های روزمره هستند. در نهایت، با توجه به تأثیرات مثبت ماساژ درمانی

بر سلامت روان، این روش می‌تواند به عنوان یک مکمل مؤثر در برنامه‌های درمانی برای افراد مبتلا به اختلالات روانی مورد استفاده قرار گیرد. ماساژ درمانی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند، بلکه به عنوان یک راهکار جامع برای ارتقاء سلامت روان و کاهش اضطراب در جامعه امروز مطرح می‌شود.

پرسش اصلی

ماساژ درمانی چگونه می‌تواند به بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب در افراد کمک کند؟

پرسش‌های فرعی

۱- چه مکانیزم‌های بیوشیمیایی در بدن به واسطه ماساژ درمانی فعال می‌شوند که به کاهش استرس و اضطراب منجر می‌شوند؟

۲- تأثیرات ماساژ بر کیفیت خواب و تنش‌های عضلانی چگونه می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند؟

فرضیه

ماساژ درمانی به عنوان یک روش غیر دارویی، می‌تواند به طور معناداری به کاهش سطح اضطراب و بهبود سلامت روان در افراد کمک کند. این تأثیرات مثبت ناشی از کاهش هورمون‌های استرس، افزایش هورمون‌های خوشحال‌کننده، و بهبود کیفیت خواب و تنش‌های عضلانی است. به عبارت دیگر، افرادی که به طور منظم از ماساژ درمانی استفاده می‌کنند، نسبت به افرادی که از این روش بهره‌مند نمی‌شوند، احساس آرامش و رضایت بیشتری از زندگی خواهند داشت.

چارچوب نظری تحقیق

چارچوب نظری این تحقیق بر اساس ارتباط میان ماساژ درمانی و بهداشت روان شکل گرفته و تأثیرات مثبت آن بر کاهش اضطراب و بهبود سلامت ذهن را تحلیل می‌کند. با توجه به نظریه‌های روانشناسی مثبت، سلامت روان به عنوان یک حالت تعادل عاطفی و روانی تعریف می‌شود که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار دارد، از جمله استرس و اضطراب. تحقیقات نشان می‌دهند که ماساژ درمانی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در کاهش سطوح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول عمل کند و در عوض، موجب افزایش هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند سروتونین و دوپامین شود. این تغییرات بیوشیمیایی نه تنها به بهبود خلق و خو کمک می‌کنند، بلکه کیفیت خواب را نیز بهبود می‌بخشند و تنش‌های عضلانی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این، شواهد تجربی از مطالعات مختلف نشان می‌دهند که افراد تحت درمان ماساژ به طور معناداری کاهش در علائم اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند. این تحقیق می‌تواند به عنوان یک مبنای علمی برای استفاده از ماساژ درمانی در برنامه‌های بهداشت روانی و درمان اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار گیرد و به توسعه روش‌های درمانی نوین کمک کند.

روش تحقیق

روش تحقیق پیش رو بر مبنای داده‌ها و فیش برداری‌های و داده‌های کتابخانه‌ای است.



مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

در سال‌های اخیر، توجه به ارتباط میان ماساژ درمانی و بهداشت روان به طور فزاینده‌ای افزایش یافته است. تحقیقات نشان می‌دهند که ماساژ به عنوان یک روش غیر دارویی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت ذهن و کاهش اضطراب داشته باشد. مطالعات اولیه نشان می‌دهند که ماساژ می‌تواند به کاهش سطوح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول کمک کند و در عوض، موجب افزایش هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند سروتونین و دوپامین شود. این تغییرات بیوشیمیایی به بهبود خلق و خو و کاهش علائم اضطراب منجر می‌شوند. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۰ نشان داد که افراد تحت درمان ماساژ به طور معناداری کاهش در سطوح اضطراب و استرس را تجربه کردند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهند که ماساژ می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد و تنش‌های عضلانی را کاهش دهد. در یک مطالعه دیگر، شرکت‌کنندگان پس از دریافت ماساژ، بهبود قابل توجهی در کیفیت خواب و کاهش علائم اضطراب را گزارش کردند. در مجموع، ادبیات موجود نشان می‌دهد که ماساژ درمانی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب مورد استفاده قرار گیرد. این یافته‌ها می‌توانند به توسعه برنامه‌های درمانی نوین و بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کنند.

تاریخچه و تأثیرات درمان ماساژ بر سلامت جسمی و روانی

درمان ماساژ به قرن دوم قبل از میلاد برمی‌گردد، زمانی که در چین به عنوان یک روش درمانی مورد استفاده قرار می‌گرفت و به زودی پس از آن در هند و مصر نیز رواج یافت. در سال‌های اخیر، این شیوه در ایالات متحده به عنوان یک نوع درمان شناخته می‌شد و تا انقلاب داروسازی در دهه ۱۹۴۰ ادامه داشت (Field, ۱۹۹۸).

از آن زمان، درمان ماساژ به عنوان یک درمان اصلی برای بیماری‌ها در نظر گرفته نشده و به عنوان پزشکی جایگزین طبقه‌بندی شده است. با این حال، افزایش علاقه به درمان ماساژ در سی سال گذشته، باعث شده است که این روش به پذیرش عمومی که شایسته‌اش است، دست یابد. مشتریان احتمالی درمان ماساژ دلیلی برای علاقه‌مندی دارند: مطالعات اخیر نشان داده‌اند که درمان ماساژ می‌تواند عملکرد ایمنی را هم به صورت جسمی و هم روانی تقویت کند. یکی از اثرات فیزیکی درمان ماساژ، افزایش گردش خون است. حرکات کوتاه و ریتمیک ماساژ می‌توانند گردش لنف را در بدن افزایش دهند که منجر به توزیع بیشتر نوتروفیل‌ها و لنفوسیت‌ها می‌شود. توزیع یکنواخت‌تر گلبول‌های سفید که نتیجه این فرآیند است، حساسیت به آنتی‌ژن‌ها را کاهش می‌دهد (Trombley, et.al, ۲۰۰۳).

درمان ماساژ همچنین نشان داده است که می‌تواند التهاب و ادم را کاهش دهد. این تغییرات فیزیکی به توانایی تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. نیازی به محقق بالینی نیست تا درک کنیم که ماساژ آرامش‌بخش است، اما دانشمندان به بررسی دلایل این آرامش پرداخته‌اند. از جنبه روانی، درمان ماساژ با کاهش استرس و ایجاد حس آرامش، عملکرد ایمنی بدن را تقویت می‌کند. استرس عاطفی به‌طور مخرب سیستم ایمنی سلولی را سرکوب کرده و پاسخ‌های ایمنی التهابی را تحریک می‌کند. زمانی که بدن تحت فشار عاطفی یا فیزیولوژیکی قرار می‌گیرد، سطوح بالاتری از اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین و نوروپپتید Y تولید می‌شود. این هورمون‌های سمپاتیک، عملکرد سلول‌های کشنده طبیعی (NK) را سرکوب کرده و در نتیجه وضعیت التهابی ایده‌آل را به وجود نمی‌آورند (Irwin M, et.al, ۱۹۹۱). در مورد درمان ماساژ، بارها نشان داده شده است که این روش می‌تواند سطوح استرس را کاهش دهد، که این امر با کاهش سطوح کورتیزول (در بزاق و ادرار)، اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین تأیید می‌شود. همچنین، ماساژ به کاهش فشار خون سیستمیک و دیاستولیک، فشار متوسط شریانی و ضربان قلب کمک می‌کند (Kaye AD, et.al, ۲۰۰۸). این تغییرات در نتایج یک مطالعه مشاهده شد که در آن بیماران مبتلا به سرطان سینه که به مدت پنج هفته درمان ماساژ دریافت کردند، شاهد افزایش ۱۱ درصدی در تعداد سلول‌های کشنده طبیعی (NK) بودند. در حالی که گروه کنترل هیچ تغییر معناداری را نشان نداد. نتایج مشابهی نیز در افراد سالم و بدون سرطان به دست آمده است (Kenner D, ۲۰۰۲). اثرات ایمنی‌شناختی ماساژ، مزایای درمانی زیادی را

برای بیمارانی که از طیف وسیعی از بیماری‌ها رنج می‌برند، ارائه می‌دهد. درمان ماساژ به‌عنوان یک روش درمانی برای بیماران مبتلا به افسردگی، اضطراب، آسم، فشار خون بالا، HIV، نارسایی وریدی مزمن و آرتروز استفاده شده است. در حال حاضر، این روش به‌طور روتین در برنامه درمانی بیماران سرطانی در مؤسسه سرطان دانا-فارب در بوستون و مرکز سرطان Memorial Sloan-Kettering در نیویورک گنجانده شده است (Kavuncu V & Evcik D, ۲۰۰۴; Tsukanov IU.T & Tsukanov A.IU, ۲۰۰۷; Irwin A, et.al, ۱۹۹۱; Kaye AD, et.al, ۲۰۰۸; Committee on the use of complementary and Alternative Medicine, ۲۰۰۵)

به عنوان یک مدرس و ماساژ تراپیست، می‌خواهم به تأثیرات عمیق و چندبعدی درمان ماساژ بر سلامت جسمی و روانی بپردازم. ماساژ درمانی، که ریشه‌های آن به دوران باستان برمی‌گردد، امروزه به عنوان یک روش مؤثر در بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی شناخته می‌شود. این روش نه تنها به کاهش تنش‌های جسمی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روان نیز دارد. در ابتدا، یکی از اثرات فوری و محسوس ماساژ، افزایش گردش خون است. حرکات ریتمیک و فشارهای ملایم بر روی بافت‌های نرم، به بهبود جریان خون کمک می‌کند. این امر به توزیع بهتر اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌ها و بافت‌ها منجر می‌شود و به ترمیم سریع‌تر آسیب‌ها و کاهش درد کمک می‌کند. این افزایش گردش خون به ویژه برای افرادی که به دلیل نشستن طولانی‌مدت یا فعالیت‌های فیزیکی شدید دچار خستگی و درد عضلانی هستند، بسیار مفید است. با بهبود جریان خون، بدن قادر است تا مواد زائد را سریع‌تر از بین ببرد و به این ترتیب، احساس تازگی و انرژی بیشتری به فرد منتقل می‌شود. علاوه بر این، ماساژ به کاهش تنش‌های عضلانی و دردهای مزمن کمک می‌کند. با کاهش تنش در عضلات، افراد احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنند. این امر به ویژه برای افرادی که به دلیل استرس یا فعالیت‌های روزمره دچار دردهای عضلانی هستند، بسیار مفید است. ماساژ می‌تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز آسیب‌های عضلانی و مفصلی نیز عمل کند. با افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش تنش در بافت‌های نرم، احتمال بروز آسیب‌های ورزشی و دردهای مزمن کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند. با افزایش گردش لنف و توزیع بهتر گلبول‌های سفید، بدن به طور مؤثرتری می‌تواند با عفونت‌ها و بیماری‌ها مقابله کند. این تأثیر به ویژه در دوران‌های شیوع بیماری‌ها اهمیت دارد. سیستم ایمنی قوی‌تر به معنای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌هاست و این امر به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک می‌کند. همچنین، ماساژ می‌تواند به کاهش التهاب و ادم کمک کند. این تغییرات فیزیکی به بهبود عملکرد بافت‌ها و کاهش درد و ناراحتی منجر می‌شود. از دیدگاه روانی، یکی از بارزترین تأثیرات ماساژ بر سلامت روان، کاهش سطوح استرس و اضطراب است. ماساژ به کاهش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول کمک می‌کند و در عوض، هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند سروتونین و دوپامین را افزایش می‌دهد. این تغییرات بیوشیمیایی به بهبود خلق و خو و احساس آرامش کمک می‌کنند. بسیاری از افراد پس از دریافت ماساژ، بهبود قابل توجهی در کیفیت خواب خود را گزارش می‌کنند. این امر به دلیل کاهش تنش‌های عضلانی و استرس است که به خواب عمیق‌تر و آرام‌تر کمک می‌کند. خواب کافی و با کیفیت، به نوبه خود تأثیرات مثبتی بر روی سلامت جسمی و روانی دارد و می‌تواند به بهبود تمرکز و کارایی روزانه کمک کند. ماساژ همچنین به افراد کمک می‌کند تا با بدن خود بیشتر آشنا شوند و احساسات و تنش‌های خود را بهتر درک کنند. این خودآگاهی می‌تواند به بهبود روابط فردی و اجتماعی کمک کند و احساس رضایت بیشتری از زندگی به ارمغان آورد. با توجه به اینکه بسیاری از افراد در زندگی روزمره خود با استرس و فشارهای روانی مواجه هستند، ماساژ می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای مدیریت این استرس‌ها عمل کند. این روش به افراد کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری با چالش‌های زندگی روبرو شوند و احساس کنترل بیشتری بر روی وضعیت خود داشته باشند. برای افرادی که در حال گذراندن درمان‌های پزشکی هستند، ماساژ می‌تواند به عنوان یک مکمل مؤثر عمل کند. این روش می‌تواند به کاهش عوارض جانبی درمان‌ها و بهبود تجربه کلی بیمار کمک کند. به عنوان مثال، بیماران مبتلا به سرطان که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند، ممکن است از ماساژ برای کاهش درد و بهبود کیفیت خواب خود بهره‌مند شوند. همچنین، ماساژ می‌تواند به تسکین اضطراب و افسردگی مرتبط با

بیماری‌های مزمن کمک کند و به بیماران احساس راحتی بیشتری بدهد. در نهایت، درمان ماساژ یک روش جامع و مؤثر برای بهبود سلامت جسمی و روانی است. با توجه به تأثیرات مثبت آن بر کاهش تنش، بهبود کیفیت خواب و تقویت سیستم ایمنی، می‌توان گفت که ماساژ درمانی به عنوان یک ابزار ارزشمند در بهبود کیفیت زندگی افراد شناخته می‌شود. این روش نه تنها به عنوان یک درمان، بلکه به عنوان یک تجربه آرامش‌بخش و لذت‌بخش نیز در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا به زندگی خود با دیدی مثبت‌تر و شاداب‌تر نگاه کنند.

برای درک اینکه چگونه ماساژ درمانی به بهبود اختلالات سلامت روان کمک می‌کند، ابتدا باید جنبه‌های فیزیولوژیکی چگونگی توسعه این اختلالات و تأثیر آن‌ها بر عملکرد مغز را بررسی کنیم. مغز خود یک ارگان بسیار پیچیده است و هنوز بسیاری از جنبه‌های آن ناشناخته باقی مانده‌اند. برای ایجاد بهترین تصویر از نحوه عملکرد مغز آسیب‌دیده، به بررسی چند اختلال خاص خواهیم پرداخت. این بررسی می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چگونه ماساژ درمانی می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت روان افراد کمک کند. درمان ماساژ یکی از مؤثرترین و پرکاربردترین درمان‌های جایگزین است. اگرچه بیشتر جلسات درمان ماساژ برای تسکین درد انجام می‌شود، تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این درمان برای شرایط دیگری نیز مؤثر است، از جمله رشد نوزادان نارس، اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی (ADHD)، افسردگی و شرایط ایمنی، به ویژه سرطان.

اگرچه این مرور تمام شرایطی را که تحت تأثیر مثبت درمان ماساژ قرار گرفته‌اند، پوشش نمی‌دهد، اما بر روی برخی شرایط خاص تمرکز دارد که دلایل آن به شرح زیر است:

۱) داده‌های مربوط به فشار متوسط در مقابل فشار سبک بررسی می‌شود، زیرا فشار متوسط برای دستیابی به تأثیرات مثبت ماساژ حیاتی است و این یافته‌ها برای ارتباط مؤثر با درمانگران و مشتریان اهمیت دارد؛

۲) داده‌های ماساژ نوزادان نارس به دلیل نیاز این نوزادان به تحریک اضافی، مانند درمان ماساژ، برای رشد و توسعه بهینه بررسی می‌شود. این موضوع باید به جامعه پزشکی منتقل شود تا در عمل مورد استفاده قرار گیرد؛

۳) سندرم‌های درد شایع‌ترین شکایات ارائه شده به بسیاری از درمانگران مکمل و جایگزین، از جمله درمانگران ماساژ، و همچنین به بیمه‌های کارگری هستند؛

۴) توجه و تمرکز برای عملکرد بهینه در مدرسه و محیط کار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛

۵) افسردگی تأثیرات منفی بر سیستم ایمنی دارد؛ و

۶) کاهش سطح کورتیزول به وسیله درمان ماساژ منجر به افزایش سلول‌های کشنده طبیعی و فعالیت این سلول‌ها می‌شود. سلول‌های کشنده طبیعی به نوبه خود از سلول‌های ویروسی، باکتریایی و سرطانی محافظت می‌کنند و به این ترتیب عملکرد ایمنی را تقویت کرده و بیماری را ناخوشی را کاهش می‌دهند.

در تمامی مطالعاتی که ما در زمینه شرایط درد مزمن انجام داده‌ایم، ماساژ به کاهش درد کمک کرده است. این شامل دردهای ناحیه کمر در دوران بارداری، درد زایمان، سردردهای میگرنی، سندرم پیش از قاعدگی، خستگی مزمن، فیبرومیالژیا، سندرم تونل کارپ و آرتريت روماتوئید می‌شود.

درمان ماساژ (MT)، که به معنای دستکاری دستی بافت نرم به منظور ارتقاء سلامت و رفاه است، دارای چندین اثر مفید است که توسط تحقیقات تأیید شده‌اند. محققان به طور کلی توافق دارند که درمان ماساژ می‌تواند درد مرتبط با برخی شرایط خاص را کاهش دهد (e.g., low back pain, Furlan et al., ۲۰۰۸; arthritis, Beider and Moyer, ۲۰۰۷). و همچنین می‌تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. این اثرات مثبت درمان ماساژ به بهبود کیفیت زندگی بیماران و افزایش احساس رفاه آنها کمک می‌کند (Moyer et al., ۲۰۰۴; Field, ۱۹۹۸). با وجود توافق عمومی در مورد اثرات مثبت درمان ماساژ، در مورد مکانیسم‌های علی‌ترین این اثرات توافق کمتری وجود دارد. این موضوع به ویژه در مورد ادعای کاهش سطح کورتیزول در بدن ناشی از درمان ماساژ حائز اهمیت است. کورتیزول، هورمونی است که توسط

محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال تنظیم می‌شود و با عملکردهای روان‌شناختی، فیزیولوژیکی و جسمی مرتبط است. احتمال اینکه مزایای بالینی درمان ماساژ به دلیل توانایی آن در کاهش سطح کورتیزول به دست آید، به طور مکرر به عنوان یک واقعیت ثابت در ادبیات تحقیقاتی مطرح می‌شود (e.g., Field et al., ۲۰۰۵; Field, ۱۹۹۸; in the popular press& e.g., Lewis, ۲۰۰۷; Ehrenfeld, ۲۰۰۸; Gupta, ۲۰۰۸; Westlake, ۲۰۰۹; Yorio, ۲۰۰۹)

و حتی توسط سازمان‌های حرفه‌ای درمان ماساژ، هرچند که این ادعا جنجالی است (e.g., American Massage Therapy Association, ۲۰۰۹)

درمان ماساژ (MT) به عنوان یک روش مؤثر در دستکاری دستی بافت نرم، به منظور ارتقاء سلامت و رفاه، به طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گرفته است. به عنوان یک مدرس و ماساژ تراپیست، می‌خواهم به تأثیرات مثبت و علمی این روش درمانی بپردازم که توسط تحقیقات معتبر تأیید شده‌اند. درمان ماساژ به طور خاص بر روی بافت‌های نرم بدن، از جمله عضلات، تاندون‌ها و بافت‌های همبند تمرکز دارد. این روش با استفاده از تکنیک‌های مختلف مانند فشار، مالش و کشش، به بهبود عملکرد فیزیکی و کاهش تنش‌های عضلانی کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند به کاهش دردهای مزمن، بهبود انعطاف‌پذیری و افزایش دامنه حرکتی مفاصل کمک کند. این تأثیرات به ویژه برای افرادی که به دلیل فعالیت‌های روزمره یا ورزش‌های شدید دچار آسیب‌های عضلانی شده‌اند، بسیار مفید است. علاوه بر این، درمان ماساژ به بهبود گردش خون و افزایش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها کمک می‌کند. این امر نه تنها به تسریع فرآیند ترمیم آسیب‌ها کمک می‌کند، بلکه به کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی نیز منجر می‌شود. به همین دلیل، افرادی که به دنبال بهبود سلامت عمومی خود هستند، می‌توانند از مزایای این روش بهره‌مند شوند. از دیدگاه روانی، درمان ماساژ تأثیرات مثبتی بر کاهش استرس و اضطراب دارد. با کاهش سطوح هورمون‌های استرس و افزایش هورمون‌های خوشحال‌کننده، افراد احساس آرامش و راحتی بیشتری را تجربه می‌کنند. این تأثیرات روانی به بهبود کیفیت خواب و افزایش تمرکز و کارایی در فعالیت‌های روزمره کمک می‌کند. در نهایت، درمان ماساژ به عنوان یک روش جامع و مؤثر در ارتقاء سلامت و رفاه شناخته می‌شود. با توجه به تأثیرات مثبت آن بر روی سلامت جسمی و روانی، می‌توان گفت که ماساژ درمانی نه تنها یک روش درمانی، بلکه یک تجربه لذت‌بخش و آرامش‌بخش است که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. به عنوان یک مدرس و ماساژ تراپیست، من به شدت توصیه می‌کنم که افراد به این روش توجه کنند و از مزایای آن بهره‌مند شوند.

بررسی ارتباط بین ماساژ درمانی و سلامت روان

درمان با ماساژ برای اولین بار در هند در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مستند شد. اینجا جایی است که اولین شیوه‌های آيورودا، یک روش پزشکی و درمانی جامع، مستند شده است (Concorde, ۲۰۲۰). این نوع تمرین برای ارتباط دادن بدن با محیط استفاده می‌شود. هندوها معتقد بودند که این "داروی سلامت زندگی" می‌تواند درد را تسکین دهد، از بیماری‌ها جلوگیری کند و آن‌ها را درمان کند و آسیب‌ها را بهبود بخشد (Florida Academy, ۲۰۲۲).

باور آن‌ها این بود که بیماری‌ها و آسیب‌ها زمانی رخ می‌دهند که افراد با محیط خود هماهنگ نباشند. بنابراین، این سبک ماساژ به منظور بازگرداندن ارتباط بین بدن فیزیکی فرد و تعادل طبیعی او طراحی شده است تا بتواند به طور طبیعی بهبود یابد. عملکرد ماساژ درمانی در نهایت به کشورهای دیگر منتقل شد که هر کدام رویکرد خاص خود را به آن اضافه کردند. وقتی این عمل به چین رسید، بودایی‌ها و تائویی‌ها از روش ماساژ استفاده کردند و آن را با طب سنتی چینی و هنرهای رزمی ترکیب کردند. آن‌ها همچنین معتقد بودند که بیماری نتیجه عدم تعادل‌های طبیعی و روحی است.

به زودی، مصر و ژاپن توانستند سبک‌های مهمی از ماساژ از جمله رفلکسولوژی و شیاتسو را معرفی کنند. زمانی که عمل ماساژ به یونان رسید، روش‌های مختلفی برای استفاده از آن وجود داشت. یونانی‌ها از ماساژ بر روی ورزشکاران خود استفاده می‌کردند و آن را با روغن‌ها و گیاهان مختلف ترکیب می‌کردند. به طور خاص، "پدر پزشکی"، بقراط، حتی شروع به درمان بیماران با تکنیک جدیدی از اصطکاک کرد و اولین کسی بود که ماساژ را با رژیم غذایی مناسب و ورزش تجویز کرد. این یک رویداد مهم است زیرا این ایده یکی از بزرگ‌ترین درمان‌ها در ماساژ درمانی امروز است. در امپراتوری روم، ماساژ درمانی بر روی امپراتورها و رومی‌های ثروتمند در خانه‌هایشان استفاده می‌شد، در حالی که عموم مردم به حمام‌های رومی هجوم می‌بردند تا ماساژهای کامل بدنی دریافت کنند که گردش خون آن‌ها را تحریک کرده و تحرک مفاصلشان را بهبود می‌بخشید. مردم شروع به نگاه کردن به ماساژ درمانی به عنوان یک تجربه "اسپا" کردند.

در نهایت، آمریکا در قرن هجدهم تصمیم به پیوستن به دنیای ماساژ درمانی گرفت و "ماساژ تراپیست‌های" خود را معرفی کرد. این اقدام نه تنها به گسترش و توسعه تکنیک‌های ماساژ در ایالات متحده کمک کرد، بلکه باعث شد که این روش به عنوان یک درمان معتبر و محبوب در میان مردم شناخته شود (Florida Academy, ۲۰۲۲).

"ماساژ تراپیست‌ها" زنانی بودند که توسط جراحان استخدام می‌شدند تا بیماران ارتوپدی را با مالش دستی ماساژ دهند. تا دهه ۱۸۰۰، این افراد به عنوان ماساژور یا ماساژور زن شناخته می‌شدند و به سرعت محبوبیت زیادی پیدا کردند. در دهه ۱۹۳۰، ماساژ سوئدی معرفی شد که باعث افزایش چشمگیر فعالیت ماساژ درمانی در ایالات متحده شد. در دنیای امروز، ماساژ به عنوان روشی برای بازگرداندن و حفظ سلامت بدن‌ها شناخته می‌شود. اما آیا این مفهوم شامل سلامت ذهن نیز می‌شود؟ به طور قطع، ماساژ نه تنها به بهبود وضعیت فیزیکی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیر مثبتی بر روی سلامت روانی نیز داشته باشد. آرامش حاصل از ماساژ می‌تواند استرس را کاهش دهد و احساس آرامش و رفاه را افزایش دهد، که در نهایت به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند.

مغز انسان بسیار پیچیده و ناشناخته است. در مغز یک فرد متوسط، حدود ۸۶ میلیارد نورون وجود دارد که هر کدام نقش مهمی در عملکردهای مختلف مغز ایفا می‌کنند. این ساختار پیچیده نه تنها مسئول کنترل حرکات و احساسات ماست، بلکه در پردازش اطلاعات، یادگیری و حافظه نیز نقش اساسی دارد (Caruso, ۲۰۲۳).

این واقعاً برای مغز بیش از حد پیچیده است که حتی بتواند درک کند که هر نورون چگونه با دیگر نورون‌ها ارتباط برقرار می‌کند و کار می‌کند. این موضوع درهای جدیدی را برای گزینه‌های درمانی برای افرادی که با مشکلات سلامت روان مواجه هستند، باز می‌کند. در حال حاضر، مشخص شده است که سلامت روان عمدتاً با داروها و روان‌درمانی درمان می‌شود، اما با درک بهتر مغز و نورون‌ها، ممکن است روش‌های جدید و موثرتری برای درمان این مشکلات پیدا شود. به درستی گفته شده است که درمان ماساژ در طول هزاران سال به روش‌های مختلفی تکامل یافته تا به بدن کمک کند. با این حال، تأثیرات درمان ماساژ بر اختلالات سلامت روان هنوز به طور کامل شناخته نشده است. بیشتر افرادی که به دنبال درمان ماساژ هستند، عمدتاً به دنبال بازگرداندن سلامت جسمی خود هستند تا بهبود سلامت روانی. این موضوع برای بسیاری از افراد ناشناخته است که درمان ماساژ می‌تواند به عنوان یک گزینه درمانی جایگزین برای کسانی که با اختلالات سلامت روان مواجه هستند، مورد استفاده قرار گیرد. با افزایش آگاهی در این زمینه، ممکن است افراد بیشتری به این نوع درمان توجه کنند و از فواید آن بهره‌مند شوند.

اولین ناحیه‌ای که از درمان ماساژ بهره‌مند می‌شود، سیستم اینتگومنتری (Integumentary system) یا پوست است. پوست بزرگ‌ترین ارگان بدن و همچنین قابل مشاهده‌ترین آن است. این ارگان پر از انتهای عصبی، مویرگ‌ها و بافت‌های همبند است. ماساژ می‌تواند به بهبود جریان خون در پوست کمک کند، که این امر می‌تواند به تأمین مواد مغذی و اکسیژن برای سلول‌های پوستی کمک کند. همچنین، تحریک انتهای عصبی در پوست می‌تواند احساس آرامش و کاهش استرس را به همراه داشته باشد. این تأثیرات می‌توانند به بهبود سلامت کلی پوست و همچنین بهبود وضعیت روحی و

روانی افراد کمک کنند. در واقع، ارتباط بین پوست و سلامت روانی به وضوح نشان می‌دهد که چگونه درمان ماساژ می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی افراد عمل کند (Sense Massage Therapy, n.d.).

این انتهای عصبی قادرند تا لمس ملایم ماساژ را حس کرده و سیگنال‌هایی به مغز ارسال کنند که منجر به آزادسازی اندورفین‌ها می‌شود. این اندورفین‌ها باعث می‌شوند که احساس شادی و آرامش کنیم. یکی دیگر از مزایای ماساژ، گشاد شدن مویرگ‌ها در پوست به دلیل تماس فیزیکی است. این امر به افزایش الاستیسیته پوست، تأمین مواد مغذی، لایه‌برداری، و بهبود فولیکول‌های مو کمک می‌کند و در نتیجه به سلامت پوست سر و موها می‌انجامد. این تأثیرات مثبت نه تنها به بهبود ظاهر پوست و مو کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و روانی افراد نیز منجر شود. به طور کلی، ماساژ به عنوان یک روش طبیعی و مؤثر برای ارتقاء سلامت جسمی و روانی شناخته می‌شود (Sense Massage Therapy, n.d.).

سیستم بعدی که از این عمل بهره‌مند می‌شود، سیستم گردش خون است. وقتی فشار به بدن وارد می‌شود، میزان خون‌رسانی به ناحیه‌ای که لمس شده افزایش می‌یابد. این یک امر مثبت است زیرا خون جدید با مواد مغذی تازه به آن ناحیه وارد می‌شود و ضایعات و لنف را از آن خارج می‌کند. حذف لنف به حذف سموم انباشته شده کمک می‌کند و سیستم ایمنی فرد را بهبود می‌بخشد. مهم است که ماساژ بدن به سمت قلب انجام شود تا حداکثر بازگشت وریدی ممکن شود و فشار خون کاهش یابد. این روش نه تنها به بهبود گردش خون کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش استرس و تنش‌های عضلانی نیز منجر شود. به طور کلی، ماساژ به عنوان یک روش مؤثر برای ارتقاء سلامت قلب و عروق شناخته می‌شود و می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند (Sense Massage Therapy, n.d.).

بیشترین مزایای قابل شناسایی درمان ماساژ در سیستم عضلانی-اسکلتی دیده می‌شود. وقتی فشار به عضلات وارد می‌شود، چندین واکنش مکانیکی رخ می‌دهد. این واکنش‌ها شامل ایجاد گرما و نرم‌تر کردن بافت‌ها، افزایش گردش خون در عضلات، کاهش بافت اسکار و چسبندگی‌ها، و کاهش سفتی و درد در عضلات است. درمان ماساژ عمدتاً برای درمان دردهای عضلانی، به ویژه در ناحیه کمر و شانه‌ها استفاده می‌شود. حتی اگر در بیرون بیفتید، اولین گزینه اکثر افراد این است که ناحیه آسیب‌دیده را مالش دهند، که به نظر می‌رسد باعث بهبود احساس درد می‌شود. این همان چیزی است که در عمل درمان ماساژ اتفاق می‌افتد. مالش ناحیه آسیب‌دیده در حین درد یا گرفتگی، عضلات را گرم کرده و جریان خون را به ناحیه آسیب‌دیده افزایش می‌دهد که این امر به کاهش درد کمک می‌کند. به طور کلی، ماساژ به عنوان یک روش طبیعی و مؤثر برای تسکین دردهای عضلانی و بهبود عملکرد سیستم عضلانی-اسکلتی شناخته می‌شود (Sense Massage Therapy, n.d.).

عمل درمان ماساژ می‌تواند به شدت به هر دو بخش جسمی و شناختی بدن سودمند باشد. معمولاً شناخته شده است که درمان ماساژ می‌تواند به بهبود احساس جسمی و آرامش بدن کمک کند، اما کمتر به عنوان روشی برای کاهش علائم بیماری‌های مختلف روانی در نظر گرفته می‌شود. درمان ماساژ با ایجاد آرامش و کاهش استرس کار می‌کند که می‌تواند به تسکین علائم اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و ADHD منجر شود. لمس نرم انسان از سوی ماساژور می‌تواند معجزه‌هایی برای بدن ایجاد کند، مانند آزادسازی تنش و ایجاد حس راحتی. این لمس همچنین منجر به آزادسازی اندورفین‌ها می‌شود که می‌تواند حالت روحی را بهبود بخشد و یک روش طبیعی برای تسکین درد فراهم کند. در کل، ماساژ یک رویکرد جامع برای درمان سلامت روان ارائه می‌دهد و به درمان‌های سنتی کمک می‌کند تا حس عمیق‌تری از آرامش را به ارمغان بیاورد. این روش می‌تواند به عنوان مکملی برای درمان‌های دیگر عمل کند و به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند.

به عنوان یک مدرس و ماساژ تراپیست، معتقدم که بررسی ارتباط بین ماساژ درمانی و سلامت روان از اهمیت بالایی برخوردار است. در دنیای پر از استرس و فشارهای روزمره، سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اساسی رفاه انسان‌ها



شناخته می‌شود. ماساژ درمانی به عنوان یک تکنیک جامع، نه تنها به تسکین تنش‌های جسمی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات عمیقی بر وضعیت روانی افراد نیز دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند به کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول کمک کند و در عوض، هورمون‌های خوشحال‌کننده‌ای مانند اندورفین و سروتونین را آزاد کند. این تغییرات فیزیولوژیکی به بهبود حالت روحی و کاهش علائم اضطراب و افسردگی منجر می‌شود. در طول یک جلسه ماساژ، فرد به حالت آرامش عمیقی دست می‌یابد که این امر می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و افزایش تمرکز نیز منجر شود. علاوه بر این، ماساژ درمانی به عنوان یک روش مؤثر در کاهش تنش‌های عضلانی و دردهای جسمی شناخته می‌شود. بسیاری از افراد به دلیل استرس و فشارهای روانی دچار تنش‌های عضلانی می‌شوند که این امر می‌تواند به ایجاد دردهای مزمن منجر شود. با استفاده از تکنیک‌های مختلف ماساژ، می‌توان به تسکین این تنش‌ها کمک کرد و در نتیجه، بهبود وضعیت روانی فرد را نیز تسهیل کرد. از سوی دیگر، لمس انسانی که در ماساژ درمانی وجود دارد، به ایجاد حس امنیت و راحتی در فرد کمک می‌کند. این ارتباط انسانی می‌تواند احساس تعلق و ارتباط عاطفی را تقویت کند و به کاهش احساس تنهایی و انزوا کمک کند. به عنوان یک مدرس و ماساژ تراپیست، مشاهده تأثیرات مثبت ماساژ بر روی سلامت روان مراجعین، انگیزه‌ای برای ادامه آموزش و ارتقاء این تکنیک در جامعه است. به علاوه، ماساژ درمانی می‌تواند به عنوان یک ابزار پیشگیری از مشکلات روانی نیز عمل کند. با ایجاد عادات مثبت و استفاده منظم از ماساژ، افراد می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی خود کمک کنند و از بروز مشکلات روانی جلوگیری نمایند. این امر به ویژه در دنیای مدرن که فشارهای روانی و استرس‌های روزمره به شدت افزایش یافته، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در نهایت، ماساژ درمانی به عنوان یک روش مکمل در کنار درمان‌های سنتی، می‌تواند به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی افراد کمک کند. تأکید بر اهمیت این ارتباط و آموزش تکنیک‌های مؤثر ماساژ، می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌های روانی خود بهتر مقابله کنند و به آرامش و تعادل در زندگی دست یابند. در این راستا، نقش ما به عنوان مدرسین و تراپیست‌ها در ارتقاء آگاهی و آموزش این تکنیک‌ها بسیار حیاتی است و می‌تواند تأثیرات مثبتی بر جامعه داشته باشد.

یک مطالعه اخیر توسط محققان آلمانی نشان داد که مداخلات کوتاه‌مدت مانند ماساژ درمانی می‌تواند به طور قابل توجهی استرس را در سطح روانی و فیزیولوژیکی کاهش دهند و موتور اصلی بدن برای آرامش، یعنی سیستم عصبی پاراسمپاتیک، را تقویت کنند. در این مطالعه، محققان تأثیر ماساژ بر روی تغییرات ضربان قلب را اندازه‌گیری کردند. زمانی که سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال است، در هنگام استراحت و آرامش، تغییرات ضربان قلب بالا است. محققان دریافتند که تنها ۱۰ دقیقه ماساژ باعث افزایش‌های قابل توجهی در تغییرات ضربان قلب می‌شود (University of Konstanz, ۲۰۲۰).

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۲۱ از کلینیک مایو نتایج مثبتی را در مورد مزایای ماساژ درمانی برای اضطراب در بیماران جراحی پیش از عمل نشان داد. پس از دریافت یک ماساژ دستی غیر درمانی به مدت ۱۵ دقیقه، بیماران کاهش سطح اضطراب و افزایش رضایت را تجربه کردند. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت ماساژ بر روی احساس آرامش و کاهش استرس در شرایط پیش از عمل جراحی است (Zgihog, Bauer, et.al). تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند خلق و خو را بهبود بخشد و افسردگی را در افرادی که با درد مزمن زندگی می‌کنند، کاهش دهد. در واقع، یک نشریه علمی به نام "Brain Sciences" به تازگی یک آزمایش در سال ۲۰۲۰ را در مورد زنانی با درد مزمن کمر پوشش داد. در این مطالعه، علائم افسردگی و تصویر منفی بدن این زنان به طور قابل توجهی پس از دریافت حرکات آرام و سطحی بر روی کمر، گردن و اندام‌های پشتی کاهش یافت. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت ماساژ بر روی سلامت روانی افرادی است که با درد مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند (Effect of psycho-Regulatory Massage Therapy on Pain).

علاوه بر این، یک مطالعه پایلوت اخیر در استرالیا به بررسی قابلیت و پذیرش ماساژ آرامش‌دهنده‌ای که توسط شریک زندگی ارائه می‌شود، پرداخته و این سؤال را مطرح کرد که آیا ماساژ می‌تواند علائم اضطراب، استرس و افسردگی پیش از

زایمان را کاهش دهد یا خیر. نتایج این تحقیق نشان داد که ماساژ درمانی با کاهش قابل توجهی در علائم اضطراب و افسردگی و همچنین کاهش متوسطی در استرس همراه است. زنانی که تحت ماساژ درمانی قرار گرفتند، از مزایای مثبت این تجربه به میزان ۷۸ میلی‌متر (در دامنه ۲۹ تا ۱۰۰) در یک مقیاس بصری آنالوگ ۱۰۰ میلی‌متری گزارش دادند. این نتایج به وضوح تأثیر مثبت ماساژ بر سلامت روانی زنان باردار را نمایان می‌سازد (Hall HL, et al., ۲۰۲۱).

مسائل سلامت روان در کودکان در ایالات متحده در حال افزایش است. بسیاری از مطالعات اخیر به مزایای استفاده از ماساژ در پرداختن به طیف وسیعی از مشکلات روانی در جوانان اشاره دارند، از جمله اختلالات توجه، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه. در یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ که بر روی اختلالات خوردن و افسردگی انجام شد، محققان دریافتند که سطوح بسیار پایین دپامین پس از یک ماه ماساژ روزانه به مدت ۲۰ دقیقه افزایش یافته است. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت ماساژ بر بهبود سلامت روانی کودکان و نوجوانان است (Tiffany Field, ۲۰۱۹).

یک مطالعه دیگر در سال ۲۰۱۹ به مقایسه اثربخشی دست‌کاری بافت نرم و یک تکنیک آرامش‌بخش (آرامش تدریجی جیکوبسون) در کاهش سطوح اضطراب در جوانان پرداخت. محققان دریافتند که سطح اضطراب ادراک‌شده در گروهی که تحت دست‌کاری بافت نرم قرار گرفتند، به‌طور "قابل توجهی" کاهش یافت. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر مثبت روش‌های درمانی جسمی در بهبود سلامت روانی جوانان است (Wilczynska, ۲۰۱۹).

نتیجه‌گیری

ماساژ درمانی به عنوان یک روش مؤثر در بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب، در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. تحقیقات نشان می‌دهند که ماساژ می‌تواند به کاهش سطح هورمون‌های استرس، تسکین تنش‌های عضلانی و بهبود کیفیت خواب کمک کند. این تأثیرات مثبت نه تنها به بهبود حالت روحی افراد منجر می‌شود، بلکه می‌تواند به عنوان یک ابزار پیشگیرانه در مقابل اختلالات روانی نیز عمل کند. در نتیجه‌گیری مقاله حاضر، می‌توان گفت که ماساژ درمانی به عنوان یک روش مکمل در کنار درمان‌های سنتی، می‌تواند به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی افراد کمک کند. با توجه به افزایش فشارهای روانی و استرس‌های روزمره در جامعه مدرن، ضرورت توجه به این روش و گنجاندن آن در برنامه‌های بهداشتی و درمانی بیشتر احساس می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ می‌تواند به کاهش علائم اضطراب و افسردگی کمک کند. با آزادسازی هورمون‌های خوشحال‌کننده مانند اندورفین و سروتونین، افراد احساس آرامش و خوشحالی بیشتری می‌کنند. این تغییرات فیزیولوژیکی می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و افزایش تمرکز نیز منجر شود. به همین دلیل، ماساژ درمانی به عنوان یک روش مؤثر در کاهش استرس و بهبود سلامت روان شناخته می‌شود. برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می‌شود که مطالعات بیشتری در زمینه تأثیرات بلندمدت ماساژ بر سلامت روان انجام شود. بررسی‌های مقایسه‌ای بین انواع مختلف ماساژ و تأثیرات آن‌ها بر روی گروه‌های مختلف سنی و جنسیتی می‌تواند به درک بهتری از این روش کمک کند. همچنین، تحقیقات در زمینه تأثیرات ماساژ در شرایط خاص مانند بیماری‌های مزمن، اختلالات خواب و اضطراب‌های اجتماعی می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی جدید کمک کند. از سوی دیگر، کاربردهای عملی ماساژ درمانی در حوزه بهداشت روان نیز بسیار گسترده است. می‌توان برنامه‌های آموزشی برای ترابریست‌ها و متخصصان بهداشت روان طراحی کرد تا آن‌ها بتوانند از تکنیک‌های ماساژ به عنوان یک ابزار مکمل در درمان مراجعین خود استفاده کنند. این آموزش‌ها می‌تواند شامل تکنیک‌های خاص ماساژ برای کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان باشد. ایجاد مراکز ماساژ درمانی در بیمارستان‌ها و کلینیک‌های روان‌پزشکی می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات درمانی و افزایش رضایت مراجعین کمک کند. این مراکز می‌توانند به عنوان یک محیط آرامش‌بخش عمل کنند که در آن افراد می‌توانند از مزایای ماساژ بهره‌مند شوند و در عین حال تحت نظر متخصصان بهداشت روان قرار گیرند. علاوه بر این، ترویج فرهنگ ماساژ درمانی در جامعه و افزایش آگاهی عمومی درباره فواید آن می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت روان افراد کمک کند. برگزاری کارگاه‌ها و سمینارهای آموزشی در این زمینه و تشویق افراد به استفاده از ماساژ به عنوان یک روش پیشگیرانه و درمانی، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی سلامت عمومی جامعه داشته باشد. در نهایت، ماساژ درمانی نه تنها به عنوان یک روش تسکین‌دهنده، بلکه به عنوان یک ابزار مؤثر در ارتقاء بهداشت روان و کیفیت زندگی افراد شناخته می‌شود. با توجه به تأثیرات مثبت و گسترده‌ای که این روش بر روی سلامت روان دارد، ضروری است که به آن توجه بیشتری شود و به عنوان یک گزینه درمانی در برنامه‌های بهداشتی و درمانی گنجانده شود. این امر می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و کاهش بار روانی در جامعه کمک کند و در نهایت به ایجاد یک جامعه سالم‌تر و شاداب‌تر منجر شود.

منابع

۱. American Massage Therapy Association. Massage therapy fact sheet. Retrieved ۰۲.۰۹.۰۹, from: <http://www.amtamassage.org/news/۰۶factsheet.html>.
۲. Beider, S., Moyer, C.A., ۲۰۰۷. Randomized controlled trials of pediatric massage: a review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine ۴, ۲۳e۳۴.
۳. Committee on the Use of Complementary and Alternative Medicine. ۲۰۰۵. Complementary and Alternative Medicine in the United States. Washington, DC; The National Academies Press.
۴. Centers for Disease Control and Prevention. (۲۰۲۰, September ۲۳). Products - data briefs - number ۳۸۰ - September ۲۰۲۰. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db۳۸۰.htm>
۵. Caruso, C. (۲۰۲۳, January ۱۹). A new field of neuroscience aims to map connections in the brain. Harvard Medical School. <https://hms.harvard.edu/news/new-field-neuroscience-aims-mapconnections-brain>
۶. Ehrenfeld, T., ۲۰۰۸. Five surprising benefits of massage. Newsweek Web Exclusive. Retrieved ۱۲.۰۳.۱۰, from: <http://www.newsweek.com/id/۱۵۷۱۹۶>.
۷. Effect of Psycho-Regulatory Massage Therapy on Pain and Depression in Women with Chronic and/or Somatoform Back Pain: A Randomized Controlled Trial - PubMed (nih.gov)
۸. Field TM. ۱۹۹۸. Massage Therapy Effects. Am Psychol, ۵۳[۱۲]:۱۲۷۰-۱۲۸۱.
۹. Furlan, A.D., Imamura, M., Dryden, T., Irvin, E., ۲۰۰۸. Massage for low-back pain. Cochrane Database Systems ۳. doi: ۱۰.۱۰۰۲/۱۴۶۵۱۸۵۸.CD۰۰۱۹۲۹.pub۲.
۱۰. Field, T.M., ۱۹۹۸. Massage therapy effects. American Psychologist ۵۳, ۱۲۷۰e۱۲۸۱.
۱۱. Field, T., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Schanberg, S., Kuhn, C., ۲۰۰۵. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. International Journal of Neuroscience ۱۱۵, ۱۳۹۷e۱۴۱۳.
۱۲. Florida Academy. (۲۰۲۲, July ۲۹). History of massage therapy: Natural healers since ۵۰۰۰ Years. <https://florida-academy.edu/history-of-massage-therapy/>
۱۳. Gupta, S., ۲۰۰۸. Just what the doctor ordered: a massage. Time Daily. Retrieved ۱۲.۰۳.۱۰, from: http://www.time.com/time/specials/۲۰۰۷/article/۰,۲۸۸۰۴,۱۷۰۳۷۶۳_۱۷۰۳۷۶۴_۱۸۵۲۳۰۶,۰۰.html.
۱۴. Hall HL, Munk NK, Carr BH, Fogarty SR, Cant RB, Holton SR, Weller CL, Lauche RM. Maternal mental health and partner-delivered massage: A pilot study. Women Birth. ۲۰۲۱ May;۳۴(۳):e۲۳۷-۴۷.
۱۵. Home. Sense Massage Therapy. (n.d.). <https://www.sensemassage.co.uk/blog/۷۵-thephysiological-effects-of-massage-on-the-body>
۱۶. Irwin M, Brown M, Patterson T, Hauger R, Mascovich A and Grant I. ۱۹۹۱. Neuropeptide Y and natural killer cell activity; findings in depression and Alzheimer caregiver stress. FASEBJ, ۵[۱۵]; ۳۱۰۰.

۱۷. Kavuncu V and Evcik D. ۲۰۰۴. Physiotherapy in Rheumatoid Arthritis. Medscape General Medicine, ۶[۲]: ۳.
۱۸. Kaye AD, Kaye AJ, Swinford J, Baluch A, Bawcom BA, Lambert TJ and Hoover JM. ۲۰۰۸. The effect of deep-tissue massage therapy on blood pressure and heart rate. JAltern Complement Med, ۱۴[۲]: ۱۲۵-۸.
۱۹. Kenner D. ۲۰۰۲. Chronic Fatigue Syndrome and Natural Killer Cells; How stress affects anxiety, fatigue, and chronic illness. Immune Support.
۲۰. Lewis, K.K., March ۸ ۲۰۰۷. Massage: it's real medicine. Health Magazine Retrieved ۰۲.۰۹.۰۹, from: <http://www.cnn.com/۲۰۰۷/HEALTH/۰۳/۰۸/healthmag.massage/>.
۲۱. Moyer, C.A., Rounds, J., Hannum, J.W., ۲۰۰۴. A meta-analysis of massage therapy research. Psychological Bulletin ۱۳۰, ۳e۱۸.
۲۲. Trombley J, Thomas B and Mosher-Ashley P. ۲۰۰۳. Massage Therapy for Elder Residents. Nursing Homes, ۵۲[۱۰]: ۹۳.
۲۳. Tsukanov lu.T and Tsukanov A.Iu. ۲۰۰۷. The results of pulsed compression therapy by pneumatic massage in patients with chronic venous insufficiency. Angiol SosudKhir, ۱۳ [۲]: ۶۳.
۲۴. Tiffany Field. "Pediatric massage therapy research: A narrative review." Children (Basel) ۲۰۱۹ Jun; ۶(۶): ۷۸.
۲۵. University of Konstanz. "Ten minutes of massage or rest will help your body fight stress." ScienceDaily. September ۲۰۲۰. <http://www.sciencedaily.com/releases/۲۰۲۰/۰۹/۲۰۰۹۱۸۱۰۴۳۰۵.htm>
۲۶. Westlake, J., ۲۰۰۹. Beating those yuletide blues. Los Angeles Times online. Retrieved ۱۲.۰۳.۱۰ from: <http://www.latimes.com/snshealth-holiday-beating-yuletide-blues,۰,۵۵۱۲۴۲۴.story>.
۲۷. Wilczynska, Lysak-Radomska, Podczarska-Glowacka, Jolanta Zajt, Dornowski, Skonieczny "Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults." Int J Occup Med Environ Health ۲۰۱۹;۳۲(۶):۸۱۷-۸۲۴.
۲۸. Yorio, N., ۲۰۰۹. Cold and flu? Not you! Redbook ۲۰۹ (۶), ۱۱۰.
۲۹. Zghihong, Bauer, Aaberg, Pool, Van Rooy, Schroeder, Finney. "Benefits of hand massage on anxiety in preoperative outpatient: A quasi-experimental study with pre- and post-tests." <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۳۲۹۱۹۸۹۴/>