



اثر گوهر کهربا بر کاهش استرس

سیده حبیبه بنی هاشمیان^۱، محمد ناصری^۲ ماهان یوسفی^۳ سید ابراهیم بنی هاشمیان^۴

^۱کارشناسی ارشد ژئوفیزیک، دانشگاه آزاد چالوس shb1589@gmail.com

^۳دانشجوی پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دانشکده پرستاری آمل

چکیده

کهربا (Amber)، به فرمول شیمیایی $O_{16}H_{10}C$ جز سنگ های جواهری ارگانیک می باشد، رزین فسیل شده ای که در دما و فشار متفاوت پس از میلیون ها سال به کهربا تبدیل شده است. کهربا را می توان در حوزه دریای بالتیک، روسیه، لیتوانی، دمنیکن و مکزیک یافت. از گذشته دور این گوهر برای درمان استفاده می شده برطبق مطالعات انجام شده، سنگ کهربا کمک به کاهش استرس می کند. استرس عضو جدایی ناپذیر زندگی انسانی است، که به بیماری قرن معروف است. مقاومتی که انسانها در برابر درمانهای شیمیایی برای بیماریهای مخصوص روان و ذهن می کنند ما را هدایت می کند که بدنبال راه چاره ای بغیر از درمان شیمیایی برای این پدیده ی همه گیر شویم. سنگ درمانی یا همان Gem Therapy، که از گذشته های دور در کشورهای هند و چین و ایران متداول بوده در کشورهای روسیه، چین و کشورهای اروپایی گوهر کهربا مصارف درمانی داشته و بعد از جانشین شدن علم مدرن استفاده از کهربا کم رنگ شده است. کهربا یک گوهر شفا بخش که طیف گسترده ای از بیماری ها را کاهش می دهد. در کشورهای اروپایی گردن بند و دست بند کهربا را در داروخانه ها عرضه می کنند.

پرسشنامه بین ۳۰ نفر توزیع شده که اکثر از استرس رنج می بردند. اکثرا بعد از مصرف یک ماهه از گوهر کهربا، با کاهش استرس روبرو شده و احساس آرامش بیشتری داشتند و خواب راحت تری را تجربه کرده اند و نگاه مثبت گرا یانه ای نسبت به مسایل پیرامون خود داشتند. کهربای استفاده شده در این تحقیق کهربای بالتیک می باشد، که به مدت حداقل یک ماه بصورت گردن بند استفاده شده است. در این تحقیق، بر اساس پرسشنامه پر شده توسط بیماران، پس از استفاده از گوهر کهربا به صورت گردن بند، ۹۶ درصد کاهش استرس و ۹۰ درصد کاهش اضطراب، ۱۰۰ درصد احساس آرامش بیشتری را اعلام کردند و ۸۶ درصد عصبانیت قابل کنترل و مدیریت شده ای را گزارش دادند.

واژه های کلیدی

کلید واژه: کهربا، استرس، اضطراب، آرامش، کنترل عصبانیت، سنگ درمانی



مقدمه

امروزه از استرس تعاریف مختلفی وجود دارد ولی آنچه اهمیت این موضوع را دوچندان می کند بیماری مرموز قرن حاضر است. اکثر بیماری ها یا عاملش استرس است و یا استرس عامل تشدید کننده بیماری است. و در تمام گروه های سنی نیز دیده می شود. از آنجا که استرس بیماری خاموشی است و افراد اکثرا پی درمان آن نمی روند و در برابر بیماری هایی که از لحاظ روحی و روانی نیاز به مصرف دارو دارند مقاومت می کنند. درمانی جایگزین که از قدیم الایام در بین انسان ها متداول بوده است و به طب سنگ درمانی معروف است پناه می بریم. تاریخچه استفاده از کهربا در سلامت به دوره های گذشته بازمی گردد. مردم در سرتاسر جهان از چند هزار سال قبل از میلاد از کهربا به عنوان یک جواهر زینتی استفاده می کردند. همچنین، در طب سنتی، معتقد بودند که کهربا خواص شفابخشی دارد.

دانشمند و پزشک مشهوری که از کهربا برای درمان و استفاده در حوزه های مختلف بهره برد ابوعلی سینا پزشک و دانشمند ایرانی بود که در آثار خود به خواص درمانی کهربا اشاره کرد و از آن به عنوان یکی از مواد درمانی طبیعی نام برد. هیپوکرات، پزشک یونانی باستان که از خواص درمانی کهربا در آثار خود سخن گفته و آن را برای درمان برخی از بیماری ها مورد استفاده قرار داد. آریستوتل، دانشمند و فیلسوف یونانی که نظراتی در مورد کهربا برای درمان ارائه داده و آن را برای تسکین درد و افزایش انرژی معرفی کرده است. تا قبل از تحولات علمی مدرن، استفاده از کهربا به عنوان یک ماده درمانی در مختلف فرهنگ ها و دوران ها رایج بوده است. کهربا یک ماده ارگانیک قدرتمند برای کاهش استرس و اثرات مخرب آن است که برای حفظ کیفیت زندگی و عمر طولانی ضروری است [1]

کهربا، سطح انتقال دهنده های عصبی ضد افسردگی (دوپامین و سروتونین) را افزایش می دهد این یافته ها که بر روی موش آزمایش شده است تایید می کند کهربا می تواند یک درمان جایگزین مفید برای پیشگیری و درمان باشد. [2] در این مقاله، به بررسی ارتباط بین کهربا و مدیریت استرس خواهیم پرداخت. تلاش خواهیم کرد تا نقش و تأثیرات کهربا در مواجهه با استرس را مورد بررسی قرار دهیم.

روش کار

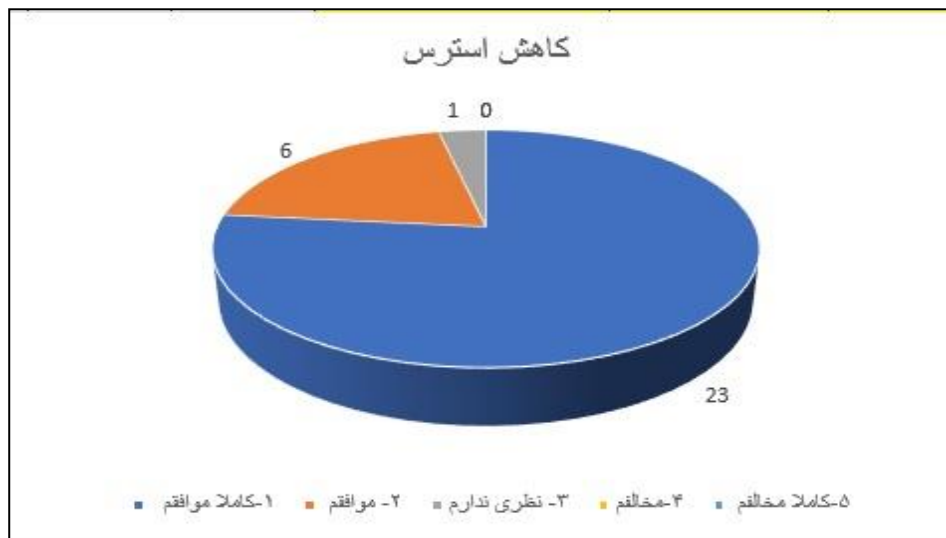
در این مقاله از روش پرسشنامه با سوالات بسته استفاده شده است. داده های ترتیبی و مقیاس رتبه ای، طیف کلیت می باشد. نمونه سوالات (شکل ۱) بصورت زیر می باشد.

| از وقتی کهربا استفاده می کنم | | ۱- کاملاً موافقم | ۲- موافقم | ۳- نظری ندارم | ۴- مخالفم | ۵- کاملاً مخالفم |
|------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------|---------------|-----------|------------------|
| 1 | استرس کمتر شده | | | | | |
| 2 | خواب راحت تری دارم | | | | | |
| 3 | اضطرابم کمتر شده | | | | | |
| 4 | فکرهای مزاحم کمتر شده | | | | | |
| 5 | انرژی ام افزایش پیدا کرده | | | | | |
| 6 | بی خیالتتر شدم | | | | | |
| 7 | مثبت نگر شدم | | | | | |
| 8 | عصبانیتم کنترل شده | | | | | |
| 9 | آرامش بیشتری دارم | | | | | |
| 10 | حرفها و دفاعیاتم را راحت تر بیان میکنم | | | | | |

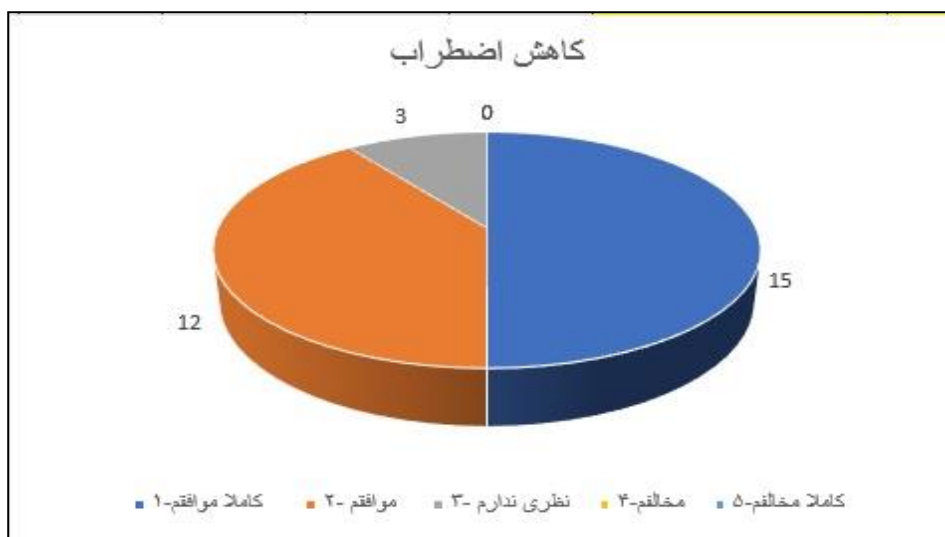
شکل شماره ۱، پرسشنامه "از وقتی کهربا استفاده می کنم"



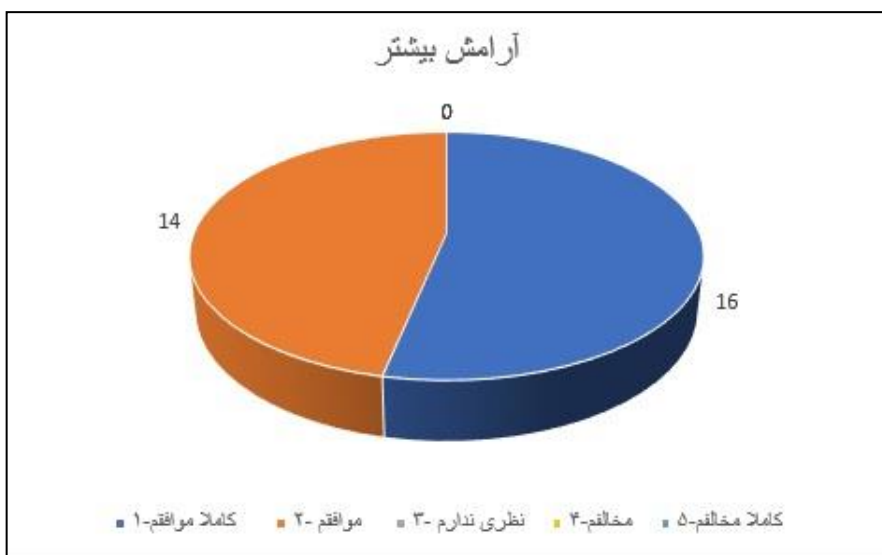
از ۵۰ نفر استفاده کننده کهریا حدود ۲۰ نفر بیماری هایی بجز استرس و اضطراب داشتند ۳۰ نفر باقیمانده بیمارانی که از استرس رنج می بردند و اضطراب و فکرهای منفی احوالات روزمره ی شان را تحت شعاع قرار می داده است. مدت زمان استفاده از کهریا به صورت پیوسته و بمدت یک ماه می باشد. دو نفر از این افراد قبل از استفاده از کهریا از قرص خواب استفاده می کردند و بعد از استفاده بدون نیاز به قرص خواب، خواب راحتی را تجربه می کنند.



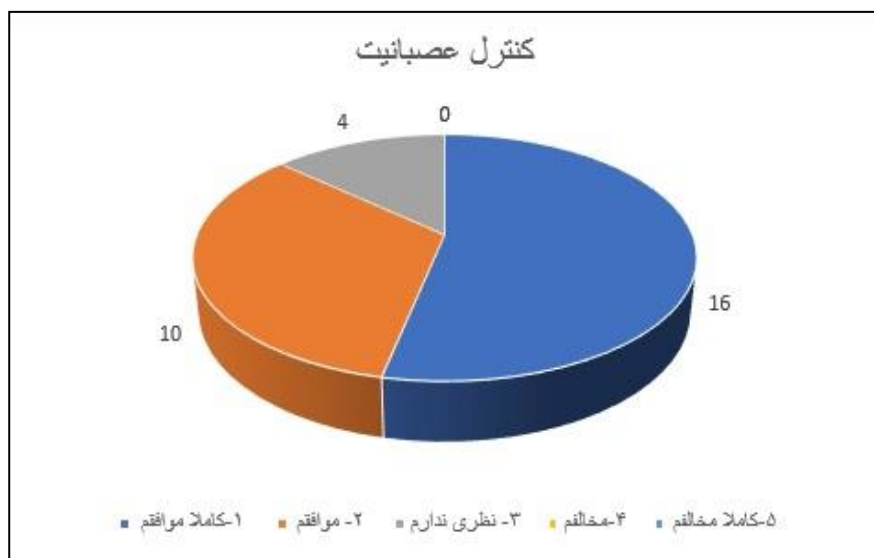
شکل (۱): کاهش استرس پس از استفاده از کهریا



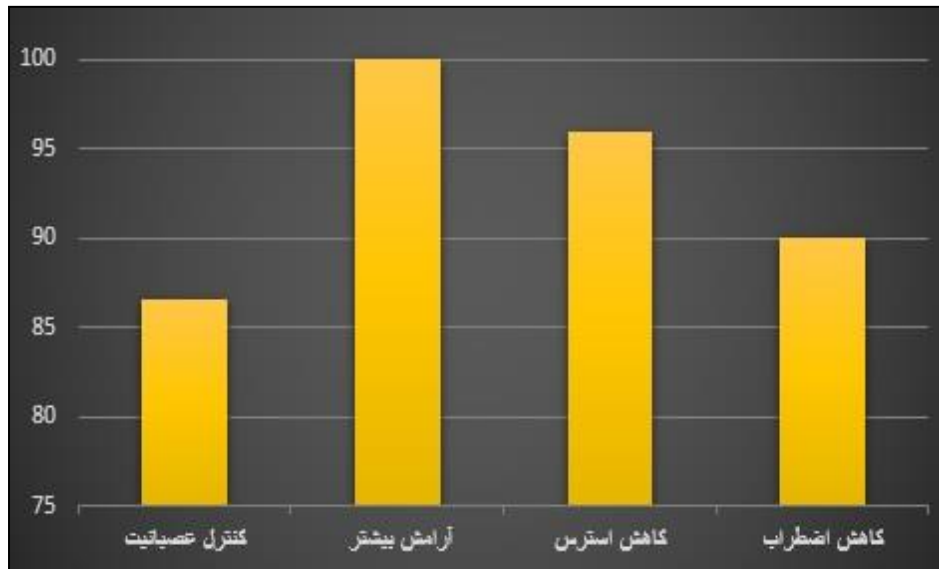
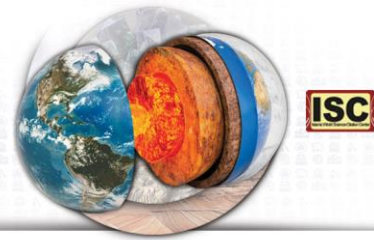
شکل (۲): کاهش اضطراب بعد از استفاده از کهریا



شکل (۳): افزایش آرامش بعد از استفاده از کهریا



شکل (۴): کنترل عصبانیت بعد از استفاده از کهریا



شکل (۵): نمودار تاثیر استفاده از کهربا بر استرس، اضطراب، آرامش و کنترل عصبانیت.

نتیجه گیری

بر طبق شکل ۵، استفاده از گوهر کهربا به صورت گردنبند، ۹۶ درصد استرس کمتر شده، اضطراب ۹۰ درصد کمتر شده، ۱۰۰ درصد احساس آرامش بیشتری را اعلام کردند و ۸۶ درصد عصبانیت قابل کنترل و مدیریت شده ای را گزارش دادند. کهربا مکمل درمانی مناسبی برای کاهش استرس و اضطراب پیشنهاد می شود.

منابع

- [1] Somuah-Asante, S.; Sakamoto, K. Stress buffering and longevity effects of amber extract on *Caenorhabditis elegans* (*C. elegans*). *Molecules* 2022, 27, 3858. [CrossRef] [PubMed]
- [2] Sandra Somuah-Asante, Mahmoud Ben Othman, Reiko Takeda, et al. Behavioral and Biochemical Evaluation of Anti-Depressive and Oxidative Stress-Ameliorating Effects of Amber Extract in Adult Male ICR Mice. *Nutraceuticals*. 2023, Vol.3, No.2, p.222.