走進觸不到的社區。

封面故事

一個頭重腳輕，一個頭輕腳重，一陰一陽，各代表中國的養生哲學和西方的心理學說。本是光譜兩端的牠們，原以為風馬牛不相及，怎料卻能互補相生、充份調和，讓你的身心靈健康飛得更高更遠... ...

Want to learn more?
Come and visit our website!

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE
CUHK Social Innovation 中大社創

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

SIE FUND 社創基金

© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有，不得翻印
© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

走進觸不到的社區。

VOL. 09

Matandang Karunungan, Modernong Lunas:

Chinese Medicine para sa Isip at Damdamin

Maglaan ng oras para mag-enjoy ng isang tasa ng tsaa para sa iyong sarili.

Tsino at Kanluraning Paggamot sa Psychological Health

TANONG

Maaari bang makatulong ang isang Chinese Medicine practioner na pagaanin ang emosyon?

Ipinapakita ng pag-aaral na ang mga gawi sa Chinese practices, gaya ng internal herbal medicine, acupuncture, acupressure, atbp ay maaaring tuwiran o di-tuwirang mapahusay ang emosyon at kalidad ng pagtulog ng mga pasyente. Dagdag pa, ang mga metodong ito ay may minimal na side effects at hindi nakahuhumaling. Sinasabi ng pananliksik na ang mga pampublikong klinik sa Hong Hong ay ekstensibong gumagamit ng Chinese medicine o kombinasyon ng Chinese at Western medicine upang makaagapay sa pagpapahusay ng sitwasyong emosyonal at mga isyu sa pagtulog. Nagbibigay ng detalyadong pagpapaliwanag at pamamaraan sa paggamot ang mga Modern Chinese medicine tesbook para sa mga kondisyon gaya ng depresyon at insomnia.

TANONG

Maaari bang magamit ang Chinese medicine kasabay ang Western medicine?

Sa gabay ng isang propesyonal na doktor, maaaring sabay na gamitin ang Chinese at Western medicine. Maaaring sabay na magamit at mabawasan ang side effects (gaya ng dry mouth, insomnia, pagtitibe, atbp) bunsod ng serotonin. Sa pangkalahatan, inirerekomenda na gamitin ang Chinese at Western medicine nang may agwat na 2 oras upang maiwasan ang interaksyon.

Pananaw sa Emosyonal na Isyu mula sa Perspektibo ng Chinese Medicine

Hindi umaayon sa paniniwalang “one-size fits-all” na lapit sa paggamot ng Chinese medicine. Sa halip, kinokonsidera nito ang kalagayan ng pasyente, sintomas, at iba pang salik upang matukoy ang naaayong metodo sa paggamot. Sa pamamagitan ng paggamot sa katawan bilang buo at pagpokus sa pangkalahatang koordinasyon ng mga organ, layon ng Chinese medicine na iwasan ang simple suppression method, na nagbubunsod ng mas kaunting side effects.

Paniniwala ng Chinese medicine na ang ba’t ibang problema sa emosyon ay may kaugnayan sa kawalan ng balanse ng qi sa katawan, dugo, yin, at yang. Halimbawa, hayagang binabanggit sa "The Yellow Emperor's Inner Canon" ang epekto ng emosyon sa ating “qi” kung saan maaaring direktang makaapekto sa daloy ng qi ang iba’t ibang emosyon. Sa kahulihan, ang kawalan ng balanse, pagkawala ng kilos, at pagkasira ng iba’t ibang qi ay maaaring magbunsod ng iba’t ibang sakit.

Ang mga kondisyon gaya ng “depresyon” ay pumapaloob sa saklaw ng pagkaunawa ng Chinese medicine na may kahulugan gaya ng pagkakatipon, pagkawaa ng kilos, at pagkasikip. Ang pakiramdam ng stressed, anxious o tensyonado ay naisasakategorya na “palpitasyon”, “insomnia”, o pananakit ng sikmura.

Perspektiba ng Chinese Medicine sa Depresyon

「 」

- **Depresyon at kawalan ng interes**
- **Mababang pakiramdam o pananabik, madaling magalit o mabilis umiyak**
- **Restlessness, hirap na makapag pokus**
- **Insomnia na nanaginip**
- **Pananakit ng dibdib, tadyang, o sikmura**
- **Pakiramdam na may bara sa lalamunan**
- **Madaling mapagod, mabagal na tumugon**
- **Epekto sa interpersonal relationship, pagsasagawa ng trabaho**

Emosyon at ang Limang Elemento

Sikolohikal na tugon ng katawan ang mga emosyon sa panlabas na kalikasan at sa simula’y neutral. Kung ang paglabas ng iba’t ibang emosyon ay umaayon sa regulasyon at moderasyon, maaari itong magbunsod ng lugar para sa kapayaan at pagkabanayad nang walang nabubunsod na sakit. Subalit, kapag pinigil o lumabis sa hangganan ang emosyon, nahihirapang ikontrol, maaaring magbunsod ang abnorla na gawaing emosyonal sa kawalan ng balanse sa gawain ng mga organ a magresulta sa pagkakasakit.

Ang “Limang Emosyon”, ligaya, galit, pag-aalala, pagluluksa, at takot – ay magkakaugnay sa kanilang tungkulin , at ang mga ibang emosyon ay direktang makasisira sa sumusunod na organ. Mapapansin at mararamdaman natin ang iba’t ibang pisikal na kawalan ng ginhawa o sintomas na may kaugnayan sa emosyon. Narito ang ilang posibleng sintomas kaugnay ng emosyon para sa iyong reperensiya:

Galit	**Sakit ng ulo, pagkahilo, problema sa mata, irregular na pagregla, pananakit ng puson**
Ligaya/Lungkot	**Problema sa puso, sakit sa dibdib, mental instability**
Pag-aalala	**Kawalan ng gana sa pagkain, pananakit ng tiyan,paninigas ng sikmura, pagdignay, pananakit ng tiyan, diarrhea**
Pagluluksa	**Pag-ubo, pagkakapos ng hininga, dugo sa plema, pagkahingal, kawalan ng ginhawa sa isip at leeg**
Takot	**Pananakit sa balakang at tuhod, pagkalagas ng buhok, pananakit ng tainga, sakit sa ari, kawalan ng ginhawa sa binti, hirap sa pag-ihi at pagtae**

Sikolohikal na Pagsasaayos sa Health Lifestyle

Esensyal ang sikolohikal na pagsasaayos para sa paggamot ng "depresyon" at binibigyang-diin ng Chinese medicine sa kabuoan ng kasaysayan. Binibigyang-diin ng "Plain Questions: Discussion of Soups and Broths" na "kung hindi pumapasok ang kaluluwa at hindi maitatama, hindi malulunasan ang sakit. Pinagdidiinan na ang mga gawaing pangkaisipan ay maaaring direktang makaapekto sa daloy ng paglunas sa sakit at pagiging epektibo nito.

Gaya ng Western medicine, ang paggamot ng Chinese medicine sa "depresyon" ay kinakailangang kabilangan ng pag-aayon sa aspektong sikolohikal. Magsisimula sa pagbabago sa pamumuhay na nag-aaruga sa aprehong katawan at isip:

1. **Panatilihin ang regular na pamumuhay kasama ang nasusunod na iskedyul ng pagtulog at regular na pagkain. Isagawa ang regular na pag-eehersisyo at pamamasyal, isaalang-alang ang tradisyonal na Tsinong pag-eehersisyo gaya ng Eight Brocades.**
2. **Isawasan na maglagi sa loob buong araw; lumanghap ng sariwang hangin at magpaaraw.**
3. **Ayusin ang iyong mindset upang pataasin ang kasiyahan sa buhay; agawin ang mga bagay na interesado ka upang patatagin ang kompiyansa paggamot ng sakit at mapahusay pa ang kalidad ng buhay.**
4. **Magkaroon ng light diet**
5. **Maging malay sa estado ng iyong emosyon, linangin ang mindful at hindi mapanghusagang pag-uugali, at harapin ang bawat pagkakataon**

Traditional Chinese Medicine (TCM) Emotional Therapy

Ang tea therapy at acupressure sa pangkalahatan ay epektibo para pawiin ang emosyon. Subalit, pinaniniwalaan ng TCM na ang emotional therapy ay makatarget ng core na isyu, na nagiging susing dahilan para sa paggamot ng iba't ibang problemang emosyonal.

Ipinapaliwanag ng "Yellow Emperor's Inner Canon" ang sumusunod na pananw: "Nakakasakit sa atay ang galit, pinang-iibabawan ng kalungkutan ang gali," "Nakakasakit ang ligaya sa puso, pinang-iibawawan ng takot ang ligaya," "Nakakasakit ng pali ang pag-aalala, pinang-iibabawan ng galit ang pag-aalala,", "Nakaksakit ang pagdadalamhati sa baga, pinang-iibabawan ng ligaya ang pagdadalamhati," at "Nakakasakit ang takot sa bato, pinang-iibabawan ng pag-aalala ang takot." Ang mga prinsipyong ito ay batay sa teorya ng five elements at ang relasyon ng pagkakabuo at pagkokontrol ng mga ito.

Inimungkahi ni Zhang Zihe, isa sa apat na mahuhusay na doktor noong Jin Dynasty ang konsepto ng ""Overcoming Emotions with Emotions" sa kaniyang gawa na ""Rumen Shiqin," kung saan niya idinetalye ang ilang mga kasong klinikal. Halimbawa, mayroong babae na nakararanas ng insomnia sanhi ng labis na pag-iisip. Matapos na madiagnose, natukoy ito bilang kondisyon ng "pali" sa traditional Chinese medicine (TCM). Sumang-ayon ang nagsasagawa ng TCM at asawa ng babae sa metodo kabilang ang pukawin ang galit, kabilang ang labis na pagkolekta ng kaniyang pera. Subalit, walang aktuwal na paggamot ag ibinigay; sa halip, umalis ang babae dahil sa galit. Nakagugulat na dahil sa labis na galit, gutom na gutom ang babae, nagkaroon ng masarap na tulog, at nagpawis. Sunod, umayos ang kaniyang gana sa pagkain, at nagpakita ng pagbuti mula sa insomnia. Ipinapkita nito ang aplikasyon ng prinsipyo ng TCM na "pinang-iibabawan ng galit ang labis na pag-iisip" sa gawi.

Nagmumukhang ekseherado ang naunang halimbawa subalit batay sa theory of traditional Chinese medicine (TCM) emotional therapy, maaari natin itong isagawa sa pang-araw-araw na pamumuhay upang maging mapagpasya at mabawasan ang labis na pag-iisip, gamitin ang mapangatwirang pag-iisip upang pang-ibabawan ang takot, magkaroon ng maawaiing puso upang pang-ibabawan ang takot, at pagpapalakas ng ligaya upang pang-ibabawan ang kalungkutan.

Chinese Medicine Emotional Therapy

1 Chamomile Tea Therapy

- Gamit: 6-8 gramo ng bulaklak ng chamomile
- Metodo: pakuluin sa kumukulong tubig sa loob ng limang minuto at saka inumin
- Epekto: mayroong banayad na hagod ang bulaklak ng chamomile a maaaring palusugin ang puso, mapasigla ang pali, at pawiin ang depresyon, isulong nag sirkulasyon ng qi.
- Naaayon para sa mga indibiduwal na may liver qi stagnation, emosyonal na depresyon, sintomas gaya ng insomnia, palagiang kabado, at makakalimutin

Tandaan: Hindi naaayon para sa mga may internal phlegm-damp o iyong may kahirapan sa pagtulog sanhi ng impluwensiyang panlabas.

Trivia tungkol sa Chinese medicinal herbs: nakakalito ang mga bulaklak ng mimosa at evening primose at ang kanilang gamit ay magkaibang-magkaiba. Dapat na na natutukoy ang kanilang gamit.

2 Rose Tea para sa Maibsan ang Depresyon

- Gamit: 5 rosas, 3 gramo ng wolfberry, 2 longan fruit, at sapat na dami ng honey
- Metodo: ilagay ang mga sangkap sa tasa at ibabad sa maligamgam na tubig ng mga 10 minuto.
- Epekto: isinusulon ang sirkulasyon ng qi, nakakaibsan ng represyon, binubuhay ang pag-ikot ng dugo, at nakababawas ng sakit
- Akma para sa mga taong may liver qi stagnation, gaya ng emosyonal na depresyon, pananakit ng tadyang o sikmura, pananakit ng dede bago magregla, at pagdidighay.

Tandaan: Ang matagal na paggamit o ang mga warmth-inducing properties ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto at hindi naaayon para sa mga tao na may kulang sa yin o iyong may panganib sa init o labis na internal na apoy.

Tandaan: Ang mga halamang gamot ay may espesipikong property at ang maling paggamit nito ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto. Kung may iba pang tanong, pakikonsulta ang rehistradong Chinese medicine practitioner agad-agad.

Self-Acupressure Points

Narito ang ilan sa madalas na ginagamit na health acupressure points. Ang bawat point ay maaaring masahihin ng hinlalaki o hintuturo nang nilalapatan ng bahagyang diin hanggang makaram-dam ng bahagyang pamamaga. Masahihin ang bawat point ng 60 na minute kada minuto, tatlong beses isang araw o kapag nakaramdam ng sintomas

1 Baihui (DU20)

- Pangunahing epekto: ginagamot ang depresyon, pananakit ng ulo, pagkahilo, insomnia, at pagkakamakalimutin
- Lokasyon: sa tuktok ng ulo, limang pulgada ang layo gitnang bahagi ng bunbunan o sa sintido.

2 Yintang (EX-HN3)

- Pangunahing epekto: paggamot sa paghilo, rhinitis, at sinomina
- Lokasyon: sa gitna ng parehong kilay, sa lugar ng linyang nagdurugtong sa dalawang dulo ng kilay

3 Neiguan (PC6)

- Pangunahing epekto: paggamot sa sakita sa puso, pamimintig, pananakit ng sikmura, pagsusuka, insomnia, migraine
- Lokasyon: sa bisig, 2 pulgada bago ang pupulsuhan (wrist), sa gitna

4 Shenmen (HT7)

- Pangunahing epekto: paggamot sa pagkabalisa, insomnia, sakit ng ulo at pagkahilo
- Lokasyon: sa gilid ng kamay sa bandang palad sa ibabang bahagi ng hinliliit

5 Shanzhong (RN17)

- Pangunahing epekto: paggmot sa paninikip ng dibdib, pagpintig ng puso, pagkahapo, ubo, at kawalan ng gana
- Lokasyon: sa pagitan ng mga utong, sa dibdib, sa antas ng ikaapat na intercostal space

Pagtatakda ng Layunin

Itakda ang iyong mga layunin sa susunod na buwan upang mapabuti ang iyong pisikal at mental na kalusugan sa pamamagitan ng pamamaraan sa Chinese medicine kabilang ang oras, lokasyon, nilalaman, at kung may kasama.

Ako, _____ [isaad ang iyong pangalan], ay may layuning makamit ang sumusunod sa _____ [tukuyin ang buwan]

- Uminom ng chamomile tea
- Uminom ng rose tea upang maibsan ang depresyon
- Magkaroon ng tea break para sa sarili
- Imasahe ang mga acupressure points (DU20, EX-HN3, PC6, HT7, RN17)
- Maging malay sa aking emosyon at reaksyon ng katawan
- Magsagawa ng naaayong ehersisyo at pagbilad sa araw
- Maglaan ng oras sa labas upang makapagrelax
- Mapanatili ang regular na uri ng pamumuhay, kabilang ang maagang pagtulog, maagang gumising, at pahinga sa araw
- Sumunod sa light diet
- Gawin ang mga bagay na kinawiwilihan ko
- Iba:

Para sa mas siyentipiko at may balidasyon na impormasyon sa relasyon sa pagitan ng Chinese ay Western medicine at kalusuyang sikolohikal, puntahan ang Integration of Chinese and Western Medicine" website at The Chinese University of Hong Kong:

Para sa karagdagang impormasyon sa herbal medicine, maaari mong bisitahin ang Chinese Medicine Regulatory Office of the Department of Health, Hong Kong

Dagdag pa, kung interesado ka, maaari mong basahin ang librong "Toward Healing,"kung saan detalyadong ibinabahagi ni Dr. Li Yuming ang pananaw niya sa ugnayan sa pagitan ng Chinese medicine at emosyon.