

# شن درمانی

## راهی برای شادابی جسم و روح

برای وقت گذرانی در میان شن‌های ساحل و کویر هم برنامه‌ریزی کنید؛ شن درمانی، درد و اندوه را التیام می‌بخشد

### شن درمانی و فولیدش

آرزو کیهان/ این بار که خواستید به ساحل یا کویر بروید، برای وقت گذرانی در میان شن‌ها هم برنامه‌ریزی کنید. شن و ماسه مترادف ساحل و برای خیلی‌ها اوقات فراغت است، اما مزایای بزرگتری نیز دارد. شن درمانی به گونه‌ای شبیه آرنوترایی (روغن درمانی) است. حمام شنی فولید زیادی دارد؛ می‌توان گفت وقتی بدن در شن فرو می‌رود و فقط سر روی سطح باقی می‌ماند و روی یک بالش شن قرار می‌گیرد، احساس آرامش، تازه‌آغاز این فولید است. خورشید و خاک سرشار از منابع غنی است. شن درمانی راهی برای دسترسی به این منابع است.

#### حمام‌های شنی

گفته می‌شود که مزایای سلامتی حمام شنی سه تا چهار برابر بیشتر از یک چشمه آب گرم معمولی است. پس از حمام شن، بدن و ذهن شما شاداب خواهد شد. این تجربه منحصر به فرد حمام کردن شامل دراز کشیدن و دفن شدن در شن‌های داغ ساحل است که گاهی اوقات در برخی کشورها از جمله ژاپن با آب گرم چشمه‌ای در زیر خط ساحلی، گرم می‌شود. بعد از حدود ۱۰ دقیقه قرار گرفتن در ماسه‌ها، تمام بدن شما خیس عرق می‌شود. وقتی کنار دریا در شن‌های گرم فرو رفته‌اید، هیچ چیز آرامش بخش‌تر از گوش دادن به صدای امواج نیست. حمام شنی در ژاپن سابقه‌ای طولانی دارد. اولین شواهد درباره فولید آن برای سلامتی به حدود ۳۰۰ سال پیش برمی‌گردد. امروزه، این فولید سلامتی به طور علمی ثابت شده است. محققان دریافته‌اند که حمام شنی اثرات مفید بسیاری دارد، از جمله افزایش بیرون‌ده قلبی (حجم خونی که توسط قلب به تمام قسمت‌های بدن پمپ می‌شود) و دمای مرکزی بدن. این اثرات به رساندن مقدار زیادی اکسیژن و مواد مغذی به همه اندام‌ها، حذف مواد زائد از بدن و تصفیه خون کمک می‌کند و باعث می‌شود بدن و ذهن شما احساس شادابی کنند.

#### عالی برای پوست و روماتیسم

شن و ماسه‌ای که توسط خورشید گرم می‌شود، بسیاری از خواص سونا را دارد. این به بدن اجازه می‌دهد تا سموم و ناخالصی‌های پوست را از بین ببرد، اما همچنین گردش خون را تحریک می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد مواد معدنی موجود در ماسه را جذب کند. در نهایت شما پوستی درخشان‌تر، سالم‌تر و لایه‌برداری شده خواهید داشت. شن درمانی برای تسکین برخی روماتیسم‌ها نیز مفید است.

**نکته:** قبل از استفاده از حمام شنی که بین ۵ تا ۱۵ دقیقه است، باید با پزشک خود صحبت کنید. مانند همه چیزهای خوب، نباید بیش از آنچه توصیه می‌شود در حمام شنی بمانید.

### ریگان، شهری مناسب برای شن درمانی

وجود بزرگ‌ترین تپه‌های شن جهان در شهرستان ریگان فرصت شن درمانی و برگزاری ورزش‌های شننی از جمله اسکی روی شن را در کویر شرق کرمان برای مسافران ایجاد کرده است. شهرستان ریگان در شرق استان کرمان و در مسیر یکی از جاده‌های اصلی کشور قرار دارد. این شهرستان دارای دو نوع آب وهوای گرم و خشک و معتدل کوهستانی است. به گزارش دانا، این منطقه به دلیل وجود شرایط آب و هوایی متضاد مورد توجه ویژه گردشگران قرار گرفته است. تاریخ نیز در این منطقه از ایران بسیار غنی و نشان دهنده وجود تمدن‌های ثروتمند و متعالی است. گفته می‌شود تاریخ این شهر همزاد با شهر بم است و طبق اسناد تاریخی این شهر در قرن هشتم هجری مرکز تجارت شرق کشور بوده است.

#### شهرستانی که برف و کویر را در کنار هم دارد

تفاوت این شهرستان با دیگر شهرستان‌های استان وجود دو اقلیم متفاوت است که قسمتی از شهرستان گرم و در قسمتی دیگر سرد است. در ریگان آثار تاریخی زیادی وجود دارد که یکی از این آثار تاریخی مقبره شاه خورشید مربوط به دختر بهمن ابن اسفندیار است. قدمت این بنا به دوران صفویه برمی‌گردد. این بنا تنها اثر ثبتی ریگان است که در روستای «گران خواص» مسافران زیادی را بخصوص اوایل بهار به سمت خود جذب می‌کند.

#### ارتفاع بلندترین تپه‌های شن جهان هر سال بیشتر می‌شود

بلندترین تپه‌های شن دنیا در این شهرستان که همه سال بر طول و ارتفاع‌شان به دلیل وزش بادهای فصلی افزوده می‌شود از دیگر جاذبه‌های گردشگری به شمار می‌رود. این تپه‌های شن از جمله مناظر بدیع و چشم اندازهای طبیعی شهرستان و در نوع خود بی‌نظیر است.

#### شن درمانی در تپه‌های شن

تپه‌های شننی در روستای علی‌آباد پشت ریگ در ۱۲ کیلومتری از مرکز شهرستان قرار دارد که دسترسی به آنها آسان و بیشتر گردشگران به دلیل خاصیت درمانی به این منطقه از استان کرمان سفر می‌کنند و با حفر چاله‌هایی روی این تپه‌ها برای ساعاتی تن خود را به کویر می‌سپارند تا از مزایای شن درمانی استفاده کنند.

#### شن‌های کویر درد بیماران را تسکین می‌دهد

شن درمانی از جمله مهم‌ترین جاذبه‌های ریگان است و به گفته پزشکان مستقر در ریگان این پدیده به مرور زمان می‌تواند دردهای عضلانی و مفصلی را تسکین دهد. بسیاری از مسافران از کشورهای مختلف و استان‌های گوناگون کشور برای درمان به این تپه‌ها مراجعه می‌کنند. به دلیل اینکه شن گرما را در خود نگه می‌دارد و به مرور به بدن فرد منتقل می‌کند موجب تسکین درد می‌شود.

### شن درمانی به عنوان یک تکنیک روانشناسی

شن درمانی یک تکنیک روان درمانی است. گاهی روان‌شناسان با استفاده از این روش، فضایی امن و محافظت شده برای بیمار ایجاد می‌کنند تا بتواند راحت‌تر در مسیر کاوش در خاطرات حرکت کند که بیان آنها بسیار ناراحت کننده یا دشوار است. از این منظر، شن درمانی راهی برای مقابله با چالش‌های ناشناخته گذشته یا فعلی در زندگی است. شن و ماسه درمانی می‌تواند طیف وسیعی از تکنیک‌ها را از رویکردهای درمانی مختلف دربرگیرد. در این روش درمانی از افراد در هر سنی خواسته می‌شود که شروع به ساختن اشیایی شننی کنند یا حتی در دل شن‌های ساحلی تا گردن فرو بروند. این کار می‌تواند دریچه‌ای از ایده‌ها و افکار و البته احساسات درونی هر فرد را به نمایش بگذارد. زمانی که فرد شروع به ساختن اشکال شننی می‌کند از درونش به روان درمانگر خبر می‌دهد. در این روش درمانی افکار، احساسات و سختی‌های درونی گذشته و حال فرد منعکس می‌شود. ابزار ساخت این اشکال یک سینی شن و ماسه است که معمولاً همراه با اشیای مینیاتوری به فرد داده می‌شود. اقلامی مثل چهره‌های فانتزی، حیوانات، درختان، پوشش گیاهی و سایر اشیای موجود در طبیعت، وسایل نقلیه کوچک و نشانه‌ها. افرادی که پریشانی جسمی و روحی قابل توجهی را در اثر اشکال سوءاستفاده، غفلت یا خطر، نگرانی پس از طلاق، افسردگی و حتی ناتوانی جسمانی تجربه کرده‌اند از درمان با سینی شن سود می‌برند. این روش درمانی برای کودکانی که نمی‌توانند حالات عاطفی خود را به صورت کلامی بیان کنند، مناسب است. سینی شن درمانی می‌تواند به افراد کمک کند تا با غم و اندوه کنار بیایند. همچنین می‌تواند برای کسانی که با چالش‌هایی روبه‌رو هستند مفید باشد. این روش درمانی می‌تواند مشکلاتی چون پرخاشگری را درمان کرده و کنترل مدیریت خشم، تعامل اجتماعی در مدرسه و محیط کار را بهبود بخشد و عزت نفس پایین فرد را افزایش دهد. شن درمانی معمولاً توسط افرادی استفاده می‌شود که دارای افسردگی، اضطراب، ناتوانی‌های جسمی و یادگیری، اختلال نقص توجه، بیش‌فعالی (ADHD) و اوتیسم هستند. براساس بررسی سال ۲۰۱۵ میلادی، این روش درمانی، راهی قدرتمند برای رفع موانع ارتباطی خانواده بوده است.

گفته می‌شود که مزایای سلامتی حمام شننی سه تا چهار برابر بیشتر از یک چشمه آب گرم معمولی است. پس از حمام شن، بدن و ذهن شما شاداب خواهد شد. این تجربه منحصر به فرد حمام کردن شامل دراز کشیدن و دفن شدن در شن‌های داغ ساحل است که گاهی اوقات در برخی کشورها از جمله ژاپن با آب گرم چشمه‌ای در زیر خط ساحلی، گرم می‌شود