Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Точечный массаж от стресса и тревожности

Эта информация объясняет, как использовать точечный массаж для снижения уровня стресса и тревожности. Тревожность — это сильное чувство беспокойства или страха.

Что такое точечный массаж?

Точечный массаж является разновидностью массажа. Он основан на практике традиционной китайской медицины акупунктуры. При точечном массаже на определенные точки тела оказывается давление. Такие точки называются акупунктурными.

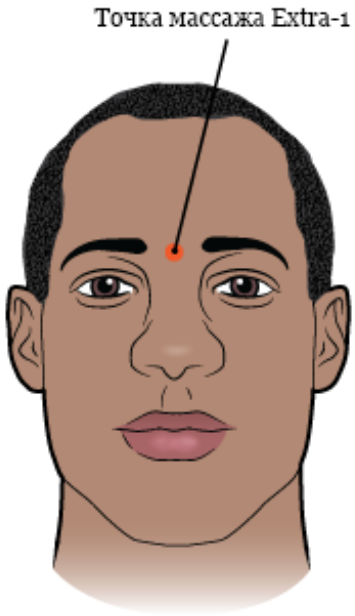
Надавливание на эти точки позволяет мышцам расслабиться и улучшает кровообращение. Оно также позволяет облегчить многие побочные эффекты химиотерапии.

Вы можете делать точечный массаж дома, надавливая пальцами на различные акупунктурные точки. В приведенных ниже инструкциях указано, как делать себе точечный массаж для снятия стресса и тревожности.

Точка массажа Extra-1 (Инь-Тан)

Нажмите на точку массажа Extra-1, также известную как Инь-Тан (Yin Tang). Она находится посередине (в центре) между бровями (см. рисунок 1). Массаж этой точки поможет вам снять снизить уровень стресса и тревожности.

Массаж этой точки не рекомендуется в следующих случаях:



- Кожа в точке или рядом с ней шелушится или покрывается волдырями.
- Открытая рана в точке или рядом с ней.
- Сыпь в области этой точки или рядом с ней.
- Покраснение, припухлость, повышение температуры или гной в точке или рядом с ней.

Как найти точку массажа Extra-1

1. Займите удобное положение. Вы можете сидеть, стоять или лежать.
2. Поместите большой палец любой руки в среднюю точку (в центр) между бровями (см. рисунок 2). Это и есть точка массажа Extra-1. Если у вас возникли проблемы с ее поиском, убедитесь, что большой палец находится на лбу. Не кладите большой палец на переносицу.

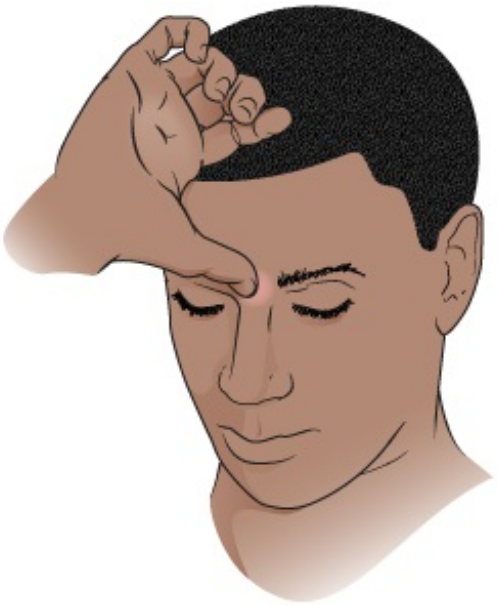


Рисунок 2. Положение большого пальца в точке между бровями.

Рисунок 1. Середина (центр) между бровями

3. Нажмите на эту точку большим пальцем. Во время надавливания совершайте большим пальцем круговые движения. Вы можете перемещать его по часовой стрелке (вправо) или против часовой

стрелки (влево). Делайте это в течение 2–3 минут.

- Некоторым людям может быть трудно использовать большой палец. Вместо этого вы можете использовать указательный палец.
- Надавливайте достаточно сильно, но не так, чтобы было больно. Вы можете ощущать некоторый дискомфорт или болезненную чувствительность, но это не должна быть боль. Если вы чувствуете боль, значит, вы нажимаете слишком сильно.

Вы можете выполнять массаж этой точки несколько раз в день до улучшения симптомов.

Точечный массаж является дополнительным методом лечения. Дополнительные методы лечения — это методы лечения, которые могут применяться наряду с основной терапией раковых заболеваний. Они могут помочь облегчить симптомы.

Для получения информации о дополнительных методах лечения перейдите по ссылке www.msk.org/integrativemedicine или позвоните в Службу интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK по номеру 646-449-1010.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Acupressure for Stress and Anxiety - Last updated on September 2, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center