Ny. Ed (51), masih lancar haid, berat badan sedang, bekerja sebagai tenaga paramedic. Sejak melahirkan anak ke dua, muncul keluhan pre menstrual syndrome (PMS) atau sindrom ketegangan prahaid alias kumpulan keluhan sejak satu minggu sampai beberapa hari sebelum haid dan menghilang sesudah haid -walaupun kadang terus berlangsung sampai haid berhenti-.

Penyebab kelainan ini belum diketahui dengan pasti, namun beberapa ahli menduga hal ini mungkin disebabkan ketidak-seimbangan hormonal menjelang haid. Keluhan yang terjadi biasanya bersifat psikis dan fisik seperti gangguan emosional yakni mudah marah, gelisah, susah tidur, nyeri kepala, perut kembung, mual, muntah, nyeri pada payudara dan lain lain. Sedangkan pada kasus yang berat bisa disertai dengan depresi dan peningkatan gangguan psikis dan fisik seperti di atas. Dalam Ilmu Kedokteran, biasanya penanganan terhadap PMS adalah dengan pemberian obat guna mengatur kembali keseimbangan hormonal di dalam tubuh dan melakukan psikoterapi suportif untuk mengatasi masalah psikologis. Dan, dengan EFT -atas izin Allah Swt- bisa dilakukan tapping dua-tiga putaran. Tergantung keluhan PMS.

Sebelumnya, untuk mengurangi keluhan Ny. Ed tidak minum obat hormone atau analgetik, karena tidak tahan alergi tetapi menggunakan larutan herbal dari kunyit dan kencur, kadang minum Madu Jinten Item. Sekarang, sejak dua bulan belajar dan mengenal teknik Tapping, dia menggunakan ketukan ringan di delapan titik atau 14 titik untuk mengatasi masalahnya. Hasilnya, keluhan PMS menjadi ringan bahkan hilang hanya dengan dua putaran.

Antogesek,
antogesek@gmail.com