

УДК 316.27

МЕДИТАЦИЯ КАК МЕТОД СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И ТРЕВОГИ У СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Е. Тур,

врач, психосоматолог

Аннотация: Современный человек подвергается сильным стрессовым нагрузкам, в том числе за счет повышения уровня информационного давления. Активный темп жизни, социальная коммуникация, личностная эффективность и повседневные задачи способны приводить к тому, что вместе с уровнем стресса начинает расти и уровень внутренней тревоги.

В статье рассматривается практика медитации как современный метод снижения уровня стресса и тревоги у человека, а также как метод профилактики развития синдрома эмоционального выгорания. Обзор последних исследований метода медитации подтверждает не только позитивное влияние на психическое состояние, но и показывает отличные результаты в области восстановления организма в целом, а также улучшения качества жизни современного человека.

Ключевые слова: медитация, медитация против стресса, стресс, эмоциональное выгорание, медитация открытого внимания, медитация осознанной концентрации

Введение.

Медитация – это психологический метод ауторегуляции, позволяющий современному человеку снизить уровень тревоги, повысить стрессоустойчивость и снять психическое напряжение за счет овладения навыком управления эмоциональным интеллектом. Сегодня медитация относится к психологическим и психосоматическим методикам коррекции психоэмоциональных состояний [1] за счет развития навыков аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования [2].

Нарушение сна, быстрая утомляемость, появление циклов негативных мыслей и другие признаки физического истощения

сегодня связаны с психоэмоциональными перегрузками, возникающими из-за сильного стрессового раздражения. В данной статье рассмотрим, как медитация может помочь современному человеку справиться со стрессом и снизить уровень тревоги для того, чтобы повысить качество своей жизни.

Современная медитация является осознанной практикой открытого внимания, которая подходит для самостоятельной ежедневной работы, и не включает в себя религиозные, духовные и эзотерические компоненты. Практикуя практику медитации, человек учится контролировать себя и концентрироваться на правильных позитивных мыслях, чувствах и ощущениях собственного тела. Это приводит к состоянию большего спокойствия, физического расслабления и психологического равновесия.

Активный образ жизни требует от человека умения расслабляться и отключаться от негативных раздражающих факторов внешней среды. Медитация – это простой прикладной метод, направленный в первую очередь на глубокое мягкое расслабление и восстановление организма. Простота применения медитации помогает современному человеку использовать ее в удобное время суток, и в результате регулярного прослушивания осознанно управлять эмоциями, мыслями и стрессовыми нагрузками.

Стресс, эмоциональное выгорание и интероцепция

Стресс (от англ. «stress» – «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов внешней среды (физических или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также дестабилизирующих состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Сегодня многие люди регулярно используют медитацию для лечения стресса и состояний, связанных со стрессом, а также для укрепления здоровья. За рубежом большая часть обучения и поддержки медитации обеспечивается за счет общественных ресурсов. В последние годы ряд больниц, школ, университетов и работодателей предлагают курсы медитации в качестве дополнительной методики облегчения симптомов или укрепления здоровья [3].

С одним из самых сильных психоэмоциональных раздражителей человек сталкивается на рабочем месте, в результате чего нередко развивается синдром хронической усталости и эмоциональное выгорание. Последнее сочетает в себе чувство физического и эмоционального истощения на работе, отсутствие энтузиазма в работе и чувство страха перед предстоящей работой.

Последние исследования [4] в области изучения медитаций доказали, что регулярное применение данной практики улучшает когнитивные функции мозга при выполнении монотонной работы. Вместе с этим растет уровень стрессоустойчивости, что позволяет человеку наиболее эффективно перераспределять свое рабочее время и реорганизовывать процесс самой работы. Именно поэтому многие работодатели сегодня рекомендуют своим сотрудникам во время рабочего дня делать 10-15 минутные перерывы для применения практики медитации – это повышает эффективность работы сотрудников, а также улучшает их эмоциональное состояние.

Эмоциональное выгорание также было исследовано среди медицинских работников в течение 6-ти недель в крупной некоммерческой организации хосписов. Исследование показало, что регулярная практика медитация осознанности (медитация открытого внимания) повышает уровень interoцептивного осознания [5], то есть формирует у человека способность воспринимать свои внутренние телесные ощущения и корректировать при помощи расслабления свое психоэмоциональное состояние.

Осознание внутренних телесных ощущений относится к навыкам аутонаблюдения и ауторегуляции, которые развиваются при регулярной работе в практике медитации и включают в себя:

- ауторегуляцию (способность регулировать дистресс, фокусируя внимание на телесных ощущениях, предупреждать развитие усталости, а также нарастание мышечных спазмов);
- эмоциональное осознание (способность осознавать связь между психоэмоциональным и телесным состоянием, предупреждать развитие психосоматических отклонений, возникающих на фоне длительного сохранения сильных стрессовых переживаний);
- регуляцию внимания (способность поддерживать и контролировать внимание к телесным ощущениям);

– телесное самоощущение (осознание дискомфортных, комфортных и нейтральных телесных ощущений).

Таким образом, interoцептивное осознание – это осознаваемое человеком мягкое перемещение фокуса внимания с негативных стрессовых переживаний на собственные ощущения и чувства. Результаты российских и зарубежных исследований показывают, что развитие данного навыка успешно выполняется при помощи медитации и позволяет повышать уровень стрессоустойчивости [6].

Стресс и его влияние на соматическое состояние организма человека.

Психосоматологи со всего мира подтверждают тот факт, что стресс оказывает выраженное негативное влияние на состояние здоровья человека и способен приводить к манифестации различных заболеваний [7]. В результате длительного воздействия стрессовых раздражителей выше порогового уровня, происходит функциональное изменение работы симпатической и парасимпатической нервных систем.

Первыми симптомами, возникающими при длительном стрессе, являются нарушение цикла сна (бессонница, нарушение процесса засыпания, прерывистый сон, ночные панические атаки), быстрая утомляемость, усталость в теле, слабость в мышцах или, наоборот, обострение хронического болевого синдрома на фоне мышечных спазмов. Клиническая картина на фоне повышенной тревоги может быть достаточно многообразна, и требуется обращение к врачу для комплексного обследования и лечения.

Вторичными симптомами на фоне тревоги и стресса, как правило, являются обострения уже имеющейся хронической патологии, частые простуды на фоне изменения гормонального баланса (повышенной выработки кортизола с последующей иммуносупрессией), присоединение вторичной бактериальной инфекции, желудочная или кишечная диспепсия, колебания артериального давления [8]. Также пациенты часто жалуются на возникновение панических атак, рост циклов негативных мыслей и формирование негативного эмоционального фона, который сохраняется в течение дня и не проходит даже после длительного отдыха.

Медитации против тревоги и стресса.

Медитации против тревоги и стресса можно разделить на две условные группы. Первая группа – это медитация глубокого расслабления, главной задачей которой является тренировка фокуса внимания на поэтапном осознанном расслаблении различных групп мышц, в результате чего происходит мягкое погружение в состояние альфа- и тета-расслабления с последующим переходом в медитативный сон. Исследователями Гарвардского Университета было доказано, что медитативный сон увеличивает толщину серого вещества головного мозга, способствуя восстановлению объема функционирующих молодых нейронов [9].

Вторая группа медитаций включает в себя не только расслабление групп мышц, но и медитативную технику «открытого внимания», когда человек фокусирует внимание не только на телесных ощущениях, но и на своих эмоциональных переживаниях. Включение в процесс эмоционального осознания со временем позволяет овладеть навыком управления эмоциональным интеллектом и снижать уровень тревоги осознанно, управляя своим вниманием в момент воздействия стрессового раздражителя.

Можно выделить общую черту для двух групп – это обучение концентрации и фокусировке внимания в момент обучения, хотя объект концентрации может различаться. Обе формы предписывают умственную активность или бездействие (которое само по себе может рассматриваться как деятельность), связанное со сосредоточенным вниманием и осознанной концентрацией.

Еще одной объединяющей чертой является динамичность обучения. По мере того, как человек приобретает опыт, понимание и/или навыки в медитации, его состояние осознанности развивается. Несмотря на ряд практических преимуществ, существуют и проблемы в обучении медитации на первых этапах. Новичкам трудно остановить циклы беспокойных мыслей, расслабить тело и направлять внимание на собственные ощущения.

Медитация открытого внимания и осознанной концентрации (ММСС – Mindfulness Meditation of Conscious Concentration) исследуется учеными с 1970-ых годов и показывает высокую эффективность применения при стрессе, тревоге, синдроме выгорания и психоэмоциональном перенапряжении [10]. Помимо психических

процессов, происходит перестройка работы клеток на органическом уровне, например, восстанавливается работа иммунной системы, увеличивается пул здоровых нейронов головного мозга, происходит восстановление гомеостаза в организме.

Регулярное длительное прослушивание медитации положительно влияет на работу симпатической и парасимпатической нервных систем, способствуя восстановлению циркадных ритмов, устранению панических атак, повышению эмоционального фона и росту стрессоустойчивости. Постепенное расслабление мышц приводит к регрессу хронического болевого синдрома, а также улучшает процессы пищеварения.

Применение практики медитации рекомендовано для развития интероцептивного осознания в качестве дополнительного метода при следующих психосоматических состояниях и заболеваниях:

- головные боли напряжения;
- хронический болевой синдром;
- нейродермит (атопический дерматит);
- синдром раздраженного кишечника, неспецифический язвенный колит;
- гипертония;
- бронхиальная астма;
- частые простуды, вторичная бактериальная патология;
- гиперфункция щитовидной железы;
- гиперреактивный мочевой пузырь.

Медитация также рекомендована при следующих психоэмоциональных состояниях:

- панических атаках;
- синдроме эмоционального выгорания;
- синдроме хронической усталости;
- бессоннице;
- ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство);
- депрессии;
- тревожных расстройствах.

Следует отметить, что медитация является вспомогательным инструментом для самостоятельной работы и никогда не заменяет лечение у врача, а также наблюдения у психолога или психотерапевта.

Несмотря на то, что регулярная практика медитации ММСС действительно оказывает позитивное влияние на состояние здоровья человека на органическом уровне [11], ее применение лишь дополняет комплексный подход.

Медитация как метод снижения уровня стресса и тревоги.

Медитация используется как метод аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования. При помощи осознанного внимания человек через психические процессы воздействует на физическое функционирование организма и укрепление его здоровья. Эффективность метода достигается за счет уменьшения спектра негативных эмоций, осознанного переключения внимания с негативных переживаний на нейтральные и концентрации на расслаблении тела.

Некоторые эффекты, такие как расслабление, погружение в медитативный сон, внутреннее успокоение и повышение эмоционального фона, могут быть немедленными. То есть развиваются в течение первых 5-10 минут прослушивания медитации. Однако чаще всего на практике метод имеет накопительный эффект, и явные положительные сдвиги в состоянии здоровья происходят через 21-30 дней регулярной работы в медитации [12].

Медитация, как метод психологической практики, включает пять ключевых компонентов:

- расслабление;
- аутонаблюдение;
- концентрация на дыхании;
- ауторегуляция (осознанное переключение с негативных переживаний на нейтральные или позитивные);
- аутопрограммирование (применение различных техник для формирования процессов позитивного мышления).

Исследования доказывают, что медитация позволяет совершить современному человеку мягкий переход от состояния ежедневных стрессовых перегрузок и эмоционального выгорания к состоянию психического благополучия [13]. Осознание и познание собственных эмоций, чувств и телесных ощущений позволяют овладеть навыками управления тревогой, стрессом и психическим напряжением.

Практика медитации является эффективным методом профилактики хронического стресса и депрессии, более того, в одном из исследований было обнаружено, что медитация изменяет определенные области мозга, которые связаны с развитием депрессивного состояния [14, 15]. Снижение восприимчивости к стрессу и восстановление позитивного эмоционального фона также оказывают положительное влияние на самочувствие человека.

Несмотря на то, что в некоторых исследованиях исследуются конкретные симптомы, связанные с первичным состоянием (к примеру, хронический мышечный болевой синдром или дрожь, возникающая в теле при длительном сохранении уровня тревоги выше среднего) в то время как в других исследованиях оцениваются именно психоэмоциональные состояния в клинических группах, которые могут иметь или не иметь клинически значимые симптомы. И в тех, и в других исследованиях отмечается улучшение общего физического состояния у испытуемых при выполнении регулярной практики медитации ММСС.

Выводы.

Медитация – это эффективный метод снижения уровня стресса и внутренней тревоги у современного человека, который он может применять самостоятельно в удобное для него время суток. Практика медитации помогает не только достичь глубокого уровня расслабления и релаксации тела, но и дистанцироваться от негативных мыслей и стрессовых переживаний, благодаря чему человек начинает осознанно перенаправлять фокус своего внимания и концентрироваться на самой программе мышления.

Помимо позитивного влияния на психоэмоциональное состояние человека, медитация оказывает общий восстанавливающий эффект на весь организм на органическом и функциональных уровнях. Улучшение сна, восстановление работы органов и систем, стабилизация работы нервной и пищеварительных систем и улучшение синтеза нейронов приводит к постепенному повышению качества жизни человека.

Список литературы

[1] Тур Е.Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского международного конгресса (г. Москва, 28 апреля 2022 г.). Часть 2. / Е.Ю. Тур – Москва: Издательство Инфинити, 2022. 7-14 с.

[2] Тур Е.Ю. Практика медитации как метод работы с пациентом психосоматического профиля. / Е.Ю. Тур // «Интернаука»: научный журнал – № 26(249). Часть 2. – М., Изд. «Интернаука», 2022. 9-11 с.

[3] Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being [Internet]. / M. Goyal, S. Singh, E.M.S. Sibinga, et al. // Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2014 Jan. (Comparative Effectiveness Reviews, No. 124.).

[4] Effect of meditation on psychological distress and brain functioning: A randomized controlled study, *Brain and Cognition*. / Fred Travis, Laurent Valosek, Arthur Konrad, Janice Link, John Salerno, Ray Scheller, Sanford Nidich. – 2018. Vol. 125. 100-105 p., ISSN 0278-2626, <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2018.03.011>.

[5] Heeter C., Allbritton M., Lehto R., Miller P., McDaniel P., Paletta M. Feasibility, Acceptability, and Outcomes of a Yoga-Based Meditation Intervention for Hospice Professionals to Combat Burnout. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Mar 3;18(5):2515. doi: 10.3390/ijerph18052515. PMID: 33802581; PMCID: PMC7967352.

[6] Попова Р.Р. Проблема исследования и методы диагностики интероцептивного осознания в отечественной и зарубежной психологии // Южно-российский журнал социальных наук. – 2020. № 2. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-issledovaniya-i-metody-diagnostiki-interotseptivnogo-osoznavaniya-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii>. (дата обращения: 29.08.2022).

[7] Bransfield R.C. Differentiating psychosomatic, somatopsychic, multisystem illnesses, and medical uncertainty. / R.C. Bransfield, K.J. Friedman // *Healthcare (Basel)*. – 2019. № 7(4). 114 p. doi:10.3390/healthcare7040114.

[8] When physicians counsel about stress: results of a national study. / A. Nerurkar, A. Bitton, R.B. Davis, R.S. Phillips, G. Yeh // *JAMA Intern Med*. – 2013. № 173(1). 76-77 p. doi:10.1001/2013.jamainternmed.480.

[9] Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazar // *Psychiatry Res.* – 2011. № 191. 36-43 p. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006.

[10] Allbritton M. Meditation as an Intervention for Health: A framework for understanding meditation research. *OBM Integr.* / M. Allbritton, C. Heeter // *Complement. Med.* – 2018. № 3. 25 p. doi: 10.21926/obm.icm.1804025.

[11] Chiesa A. Mindfulness-based approaches: are they all the same? / A. Chiesa, P. Malinowski // *J Clin Psychol.* – 2011. № 67(4). 404-424 p.

[12] Rapgay L. Classical mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. / L. Rapgay, A. Bystrisky // *Ann N Y Acad Sci.* – 2009. № 1172. 148-162 p.

[13] Bohlmeijer E. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. / E. Bohlmeijer, R. Prenger, E. Taal, P. Cuijpers // *J Psychosom Res.* – 2010. № 68(6). 539-544 p.

[14] Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. / FBR Parmentier, M García-Toro, J García-Campayo, AM Yañez, P Andrés, M. Gili // *Front Psychol.* – 2019. № 10. 506 p. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00506. PMID: 30906276; PMCID: PMC6418017.

[15] Tang Y.Y. The neuroscience of mindfulness meditation. / Y.Y. Tang, B.K. Hölzel, M.I. Posner // *Nat Rev Neurosci.* – 2015. № 16(4). 213-225 p. doi: 10.1038/nrn3916. Epub 2015 Mar 18. PMID: 25783612.

© E. Туп, 2022