

МЕДИТАЦИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Тур Екатерина Юрьевна

врач, психосоматолог, нейропсихолог

***Аннотация.** Современный человек сталкивается с высоким уровнем информационного давления и психоэмоционального перенапряжения. Одним из эффективных и простых методов управления эмоциональным интеллектом является практика медитации, однако, в настоящее время она только начинает применяться отечественными психологами и психосоматологами. Статья посвящена подробному разбору эффективности практики медитации, обзору проведенных зарубежных исследований и полученных результатов, а также способов применения данного метода в психологической и психосоматической практике.*

***Ключевые слова:** медитация, медитация осознанности, научный подход к медитации, медитация в практике психолога, медитация в практике психосоматолога*

В настоящее время понятие «медитация» в большей степени относится к духовно-религиозной практике, однако результаты, полученные в процессе регулярной работы в медитациях, обращают на себя внимание психологического и психосоматического научных сообществ. Сегодня «медитация» – это психологическая оздоровительная практика, направленная на снижение уровня тревоги и овладение техниками управления эмоциональным интеллектом через самоосознание, самонаблюдение и самопрограммирование.

Что мы знаем о медитации и ее воздействии на мозг человека? Широкомасштабные исследования в США [1] и Европе доказали пользу при стрессе, повышенной тревожности, артериальной гипертензии, синдроме хронической боли неясного генеза и различных психосоматических расстройствах. Исследования помогают понять, как работает практика медитации и насколько интенсивно можно ее практиковать в качестве как психологического метода работы с пациентом, так и в виде самостоятельного инструмента ауторегуляции и самопомощи.

О медитации: история метода, применение, безопасность

История использования медитации насчитывает несколько столетий. В древних практиках медитацию использовали для вхождения в состояния

транса, очищения разума, борьбе со стрессом и достижения внутренней гармонии и равновесия. Насчитывается несколько десятков разновидностей религиозных восточных медитаций, однако сегодня для психологической практики используется четкое направление медитации – mindfulness (медитация осознанности).

Само по себе понятие «осознанности» определяется в современной психологии как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это способность сознания к интроспекции собственной деятельности.

Самоосознание, проявляющееся в процессе регулярной медитации приводит не только к лучшему распознаванию собственных эмоций, но и позволяет распознавать различные триггеры внешней социальной среды и, соответственно, менять паттерны поведения. Это приводит к повышению качества жизни человека, а также развитию следующего важного для современного человека навыка - самонаблюдения.

Среди исследований медитации психологическое сообщество заинтересовали данные, полученные в результате Национального опроса о состоянии здоровья населения (NHIS) за 2017 год. Практика медитации увеличилась у взрослого населения США за период с 2012 по 2017 год с 4,1 % до 14,2%. Практика медитации увеличилась также у детей в возрасте от 4 до 17 лет с 0,6% до 5,4% за аналогичный период [2].

Внимание к методу привлекает не только его эффективность, но и постепенно возрастающий уровень психосоциального стресса в современном обществе, требующий от человека навыков ауторегуляции и управления эмоциями. Практическое применение медитации как психологического метода достаточно простое: прослушивание аудиозаписи с голосовым и/или музыкальным сопровождением выполняется в любой расслабленной позе (в отличие от религиозной практики поза лотоса не является обязательной) с концентрацией внимания на дыхании, мыслях, телесных ощущениях и представляемых объектах.

Навык самонаблюдения позволяет отслеживать телесные ощущения, мысли и эмоции, наблюдать за своими переживаниями и в процессе развивать следующий навык – самопрограммирование. Постепенно развиваются и совершенствуются навыки рефлексии и интроспекции, позволяющие прерывать циклы навязчивых мыслей, а также менять паттерны поведения и реагирования на внешние раздражители.

С 2010 года практика медитации осознанности рассматривается клиническими физиологами как один из методов управления эмоциональным интеллектом, являясь уже доказано эффективным методом тренировки внимания, навыков осознанности, управления стрессом и формирования жизнестойкости [3].

Практика медитации является условно безопасной для здоровья, однако, следует обратить внимание на следующие критерии, которые необходимо соблюдать психологу при работе с пациентом:

- первые несколько сеансов следует использовать медитации без голосового сопровождения, чтобы пациент обучился расслаблению под спокойную мелодию или белый шум;
- медитация с голосовым сопровождением должна быть разработана только специалистом по медитации, с высшим психологическим или медицинским образованием, а также образованием по гипнозу, высоким уровнем экспертности в данной теме, полным пониманием того, каким образом должна быть построена медитативная практика;
- практика медитации не заменяет индивидуальной работы с психологом или с врачом, является дополнительным методом, который чаще всего применяется уже после проведенной терапии для закрепления результата и обучения навыкам ауторегуляции;
- в процессе самостоятельной работы пациенту требуется психологическая поддержка и курация специалиста для отслеживания результата и своевременной помощи.

При соблюдении перечисленных критериев, практика медитации действительно подходит для применения в психологической и психосоматической практике мужчинам и женщинам с 18 лет. При наличии состояний, требующих квалифицированной медицинской или психологической помощи, первично следует обратиться к специалисту.

Подробнее об эффективности медитации

После проведения научных исследований у ученых появились обоснования и доказательная база для подтверждения эффективности медитации для облегчения боли, снижения кровяного давления, снижения уровня тревожности, а также при купировании приступов раздраженного кишечника и язвенного колита.

Боль

Исследования влияния медитации на хронический болевой синдром в настоящий момент продолжают. Однако, исследователи уже выдвинули предположение, что во время практики активизируются определенные участки мозга, отвечающие за купирование болевых ощущений. В 2016 году было проведено исследование под эгидой Национального центра комплементарного и интегративного здоровья (NCCIH). В результатах исследования говорилось об эффективности медитации для контроля боли с использованием свойств естественных опиатов мозга. Осознанный подход к медитации в сочетании с активацией участков мозга, отвечающих за обезболивание, дает эффект, сравнимый с применением лекарственных препаратов.

Другое исследование было посвящено блокированию болевых импульсов. В исследовании участвовали взрослые в возрасте от 20 до 70 лет с хроническими болями в области поясницы. Первой группе предложили тренинг осознанной медитации, вторая группа практиковала когнитивно-поведенческую терапию, а третья – обычный медицинский уход. По результатам было установлено, что у участников первых двух групп улучшения в состоянии здоровья проявились раньше. Участники первых двух групп отмечали большую подвижность в области поясницы, отсутствие болей даже через 26 и 52 недели, чем не могли похвалиться участники третьей группы. Медитирующие и те, кто получали КПТ практически одинаково описывали свои ощущения в процессе лечения, существенных различий в ходе опроса не было выявлено [5].

Снижение кровяного давления

По результатам исследований 2009 года с участием 298 студентов подтвердили, что практика медитации осознанности способствует снижению кровяного давления у людей, склонных к развитию гипертонии. Также студенты отметили уменьшение уровня тревожности, стресса, депрессии, у них улучшился сон, стало легче преодолевать кризисные моменты [6].

Американская кардиологическая ассоциация подтверждает, что использование медитации снижает артериальное давление. Не стоит пренебрегать классическим лечением и откладывать плановый визит к кардиологу, однако использование медитации как второстепенного вспомогательного метода эмоциональной ауторегуляции приносит свои позитивные результаты [7].

Синдром раздраженного кишечника (СРК)

Исследования эффективности медитации в отношении СРК проводились в 2014 году Американским колледжем гастроэнтерологии. По результатам опросов участников наблюдения прямой зависимости между блокированием симптомов СРК и медитационной практикой не выявлено. В колледже отметили, что не могут со 100% уверенностью заявить об отсутствии позитивных изменений у пациентов, т.к. количество информации на данную тематику недостаточно. Ранее проводились исследования в 2011 году среди 75 женщин разного возраста, страдающих СРК [8]. Практика осознанной медитации в течении 8 недель помогла убрать половину неприятных симптомов болезни. Также проводились исследования в 2013 году, которые подтвердили эффективность медитации в блокировании болевых симптомов и улучшения качества жизни пациентов, однако побороть тревожность и депрессию контрольной группе не удалось. Небольшие улучшения дают почву для дальнейших исследований в данной области.

Лечение язвенного колита

В исследовании 2014 года принимали участие 55 человек, страдающих хроническим язвенным колитом. Первая группа в течение 8 недель практи-

ковала снижение стресса на основе осознанной медитации, вторая группа практиковала процедуру плацебо. Контрольное наблюдение за группами проходило через полгода и год. Результаты обследований не показали никаких различий в состоянии здоровья, маркерах воспалений. Единственным различием стала реакция первой группы на стресс и боль во время обострений болезни.

Исследователи пришли к выводу, что полностью излечить язвенный колит медитативными практиками не получится. Частые медитации снижают уровень стресса и тревожности, частично снижают количество обострений на почве стрессов. В 2014 году было проведено 47 испытаний с участием более 3500 участников. Темой исследований был вопрос подавления стресса и депрессии в период обострения хронических заболеваний. Результаты подтвердили снижение уровня тревожности и стресса, но при условии проведения регулярных практик.

Тема проведения осознанных медитаций и ее влиянии на состояние здоровья были также посвящены 36 исследований 2012 года. Интересными стали выводы: из 36 проведенных наблюдений в 25 результаты групп, практикующих медитацию, оказались лучше, чем у контрольной группы. Из 36 исследований 25 доказали высокую эффективность осознанной медитации в отношении снижения тревожности, улучшения качества сна [9].

В небольшом исследовании, финансируемом Национальным институтом контроля здоровья приняли участие 54 человека с хронической бессонницей, высоким уровнем стресса и тревоги. Первая группа практиковала осознанную медитацию, адаптированную для борьбы с проблемами сна. Вторая группа проходила программу медитации, основанную на самоконтроле. Обе программы помогли людям, страдающим нарушениями сна справиться с проблемой и снизить уровень стресса.

Отказ от курения

Поиски ответа на вопрос «Помогает ли медитация побороть тягу к никотину?» также становились причиной ряда исследований, проведенных частными научными институтами США. В 2015 году проводилось 13 исследований, основанных на применении осознанной медитации для блокирования тяги к курению. Результаты показали, что регулярная практика снижает количество срывов после отказа от сигарет и способствует преодолению стресса на фоне синдрома отмены. Результаты исследований подтверждают, что терапия, основанная на медитации, помогает снизить тягу к никотину, но не стоит всецело полагаться только на одну методику. Дальнейшие исследования по теме продолжаются.

Исследования 2011 года подтвердили, что пациенты клиники, которые прошли дополнительные тренинги по осознанной медитации, быстрее справляются с тягой к сигаретам и продолжая практику даже через 16 недель

не срываются [10].

В продолжении темы исследования областей мозга, отвечающих за формирование тяги к никотину. В 2013 году были проведены изучения МРТ мозга курильщиков, желающих расстаться с пагубной привычкой. После практики осознанной медитации активность участков мозга, отвечающих за тягу, снижается. Второе исследование посвящено действию двухнедельного курса медитации на тягу к курению. После двухнедельного курса медитации снизилась тяга к курению, в сравнении с теми, кто занимался релаксирующими тренировками. Ученые получили подтверждение, что даже непродолжительные занятия снижают тягу к курению и помогают легче побороть зависимость [11].

Другие исследования о медитации

Национальный центр комплементарного и интегративного здоровья (NCCIH) в 2012 году выдал грант на исследование, посвященное борьбе со стрессом посредством медитации. Проводились исследования среди 279 взрослых, жалующихся на повышенный уровень стресса, раздраженность [12]. Исследования показали, что после прохождения 8-недельного курса медитации на основе осознанного подхода состояние здоровья пациентов улучшилось. Отсутствовали жалобы на раздраженность, стало проще преодолевать стрессовые ситуации, улучшилось качество сна.

Интересными для научного сообщества стали результаты исследования 2011 года, проведенного Американской ассоциацией пульмонологов в одном из колледжей. Группа испытуемых проходила 8-недельную программу борьбы со стрессом на основе осознанности (MBSR) и медитацию [13]. Пациенты с раком легких отметили снижение уровня стресса, уменьшение боли, тревожности, депрессии. Также пациенты рассказывали о повышении самооценки и хорошем настроении. Позже Общество интегративной онкологии выпустило «Принципы клинической практики» в которых рекомендовало больным онкологией практиковать медитацию для достижения следующих результатов:

- снижение стресса перед оперативным вмешательством и послеоперационный период;
- борьба с усталостью, апатией, депрессией в ходе лечения;
- снижения беспокойства за свою жизнь;
- для поддержания психоэмоционального здоровья.

Программы медитации, основанные на принципах осознанности, рекомендованы женщинам в период наступления менопаузы. Ежедневная практика поможет снизить частоту приливов, справиться с нарушениями сна, снизить боль в суставах и мышцах.

Мозг и медитация

Многочисленные исследования с участием пациентов, практикующих

медитацию, подтверждают, что ежедневная практика меняет не только мозг и тело, но и решает потенциальные проблемы со здоровьем. Для исследования воздействия медитации на структуры мозга были проведены клинические исследования с участием 100 человек. Первая группа исследуемых практиковала медитацию ежедневно в течении нескольких лет, во второй группе были люди, которые никогда не практиковали никакие техники медитации. Сравнивая результаты МРТ мозга каждой группы, ученые пришли к выводу о наличии большего количества складок во внешнем слое мозга. Увеличение количества складок повышает способность обрабатывать и запоминать информацию.

Геронтологи также обращают внимание на эффективность медитации для пациентов старшего возраста. В ходе ряда наблюдений за пациентами в 2013 году, ученые предположили, что медитационная практика способна остановить или замедлить процесс старения мозга. Ежедневная короткая медитация способна влиять на активность миндалевидного тела, отвечающего за обработку эмоций. Также в ходе исследования и многочисленных наблюдений было установлено, что различные техники медитации по-разному воздействуют на миндалевидное тело [14,15].

Выводы

Медитация в практике психолога – это уникальный по своей эффективности и в то же время удобный инструмент ауторегуляции, который позволяет освоить управление эмоциональным интеллектом. Это помогает развивать навыки самоосознания, самонаблюдения и самопрограммирования для повышения качества жизни.

Однако, несмотря на доказанную эффективность практики медитации, она не заменяет традиционное лечение и не является альтернативой лекарственным препаратам и процедурам. Медитация – это эффективное дополнение в комплексном подходе психического и физического оздоровления человека.

Исследования и материалы

1. Барретт Б., Хейни М.С., Мюллер Д. и др. Медитация или упражнения для предотвращения острой респираторной инфекции: рандомизированное контролируемое исследование. *Летопись семейной медицины*. 2012;10:337-346.

2. Блэк Л.И., Барнс П.М., Кларк Т.С., Стуссман Б.Дж., Нахин Р.Л. Использование йоги, медитации и хиропрактиков в США. дети в возрасте 4-17 лет. *Краткий обзор данных NCHS, № 324*.

3. Fang CY, Reibel DK, Longacre ML, et al. Улучшение психосоциального благополучия после участия в программе снижения стресса, основанной на осознанности, связано с повышением активности естественных клеток-киллеров. *Журнал дополнительной и альтернативной медицины.* 2010;16(5):531-538.

4. Черкин Д.К., Шерман К.Дж., Балдерсон Б.Х. и др. Влияние снижения стресса на основе осознанности по сравнению с когнитивно-поведенческой терапией или обычным уходом за болью в спине и функциональными ограничениями у взрослых с хронической болью в пояснице: рандомизированное клиническое исследование. *ДЖАМА.* 2016;315(12):1240-1249.

5. Cramer H, Haller H, Lauche R, et al. Снижение стресса на основе осознанности при болях в пояснице. *Систематический обзор. ВМС Дополнительная и альтернативная медицина.* 2012;12(162):1-8.

6. Гольдштейн С.М., Джозефсон Р., Се С. и соавт. Современные взгляды на использование медитации для снижения артериального давления. *Международный журнал гипертонии.* 2012; 2012:578397.

7. Брук Р.Д., Аппель Р.Дж., Рубенфайр М. и др. Помимо лекарств и диеты: альтернативные подходы к снижению артериального давления: научное заявление Американской кардиологической ассоциации. *гипертония.* 2013;61(6):1360-1383.

8. Gaylord SA, Palsson OS, Garland EL, et al. Тренировка осознанности снижает тяжесть синдрома раздраженного кишечника у женщин: результаты рандомизированного контролируемого исследования. *Американский журнал гастроэнтерологии.* 2011;106(9):1678-1688.

9. Джедель С., Хоффман А., Мэрриман П. и др. Рандомизированное контролируемое исследование снижения стресса на основе осознанности для предотвращения обострений у пациентов с неактивным язвенным колитом. *пищеварение* 2014;89:142-155.

10. Хаяттсвилль, Мэриленд: Национальный центр статистики здравоохранения. 2018 Брюэр Дж.А., Маллик С., Бабушио Т.А. и др. Тренировка осознанности для отказа от курения: результаты рандомизированного контролируемого исследования. *Наркотическая и алкогольная зависимость.* 2011;119(1-2):72-80.

11. Карим-Тодд Л., Митчелл С.Х., Окен Б.С. Практики разума и тела: альтернативное, немедикаментозное лечение отказа от курения? *Систематический обзор литературы. Наркотическая и алкогольная зависимость.* 2013;132(3):399-410.

12. Chen KW, Berger CC, Manheimer E, et al. Медитативная терапия для снижения тревоги: систематический обзор и метаанализ рандомизированных контролируемых исследований. *Депрессия и тревога.* 2012;29(7):545-562.

13. Гоял М., Сингх С., Сибинга Э.М. и соавт. Программы медитации для психологического стресса и благополучия: систематический обзор и метаанализ. *ЖАМА Внутренняя медицина*. 2014; 174(3):357-368.

14. Дебордес Г., Неги Л.Т., Пейс Т.В. и др. Влияние обучения медитации осознанного внимания и сострадания на реакцию миндалевидного тела на эмоциональные стимулы в обычном, немедитативном состоянии. *Границы нейронауки человека*. 2012; 6:1-15.

15. Людерс Э., Курт Ф., Майер Э.А. и соавт. Уникальная анатомия мозга практикующих медитацию: изменения корковой гирификации. *Границы нейронауки человека*. 2012; 6:1-9.