

## ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ КАК МЕТОД РАБОТЫ С ПАЦИЕНТОМ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

*Тур Екатерина Юрьевна*

*врач, психосоматолог,*

*автор системы по управлению эмоциональным интеллектом,*

*РФ, г. Санкт-Петербург*

Увеличение количества исследований, посвященных практике медитации, подтверждает наличие явных преимуществ ее влияния на здоровье человека, связанных с процессом расслабления и аутогенной регуляции. Немалый интерес медитация вызывает и в зарубежном медицинском сообществе, являясь плодотворной почвой для различных исследований, наблюдений и обзоров [1,2].

В России практика медитации в настоящее время не является широко распространенной в том числе по причине недостаточной осведомленности специалистов и пациентов об эффективности данного метода. Обширные исследования показывают и доказывают [3], что медитация – это полезная прикладная практика, применение которой дает позитивные результаты в психологической, психосоматической и медицинской работе при широком спектре заболеваний.

### **Актуальность метода**

Медитация как психологическая и психосоматическая практика более 60 лет является предметом исследований и стала популярным методом работы с пациентом в западных странах. Исследования неоднократно подтверждают позитивное влияние медитации на состояние психического и физического здоровья человека, что вызывает неподдельный интерес в научном зарубежном медицинском сообществе [4].

Почему сегодня метод медитации требует ликбеза? Современный человек подвергается колоссальному информационному давлению. Постоянное нахождение в условиях психоэмоциональных перегрузок, связанных как с бытовыми, так и рабочими, и социальными условиями, приводит к постепенному повышению уровня стресса. Влияние стресса на организм человека исследовано достаточно широко для того, чтобы использовать профилактические и превентивные меры для предупреждения его последствий для здоровья организма, в том числе применение методов для самостоятельной регуляции и для управления своим эмоциональным состоянием [5].

### **О методе**

Метод медитации в психосоматике является профилактической мерой, как предупреждающей влияние стресса на организм человека, так и используемое для устранения последствий его воздействия. Сегодня термин «медитация» объединяет различные техники, направленные на одну ключевую цель – научиться расслаблению тела за счет снижения эмоционального стресса и управления мыслительным процессом.

Однако, инструментальные исследования подтверждают не только субъективные изменения в состоянии здоровья пациентов, регулярно использующих практику медитации, но и объективные показатели [6]. В 2004 и в 2006 годах серия клинических исследований показала, что при регулярном применении практики медитации происходит изменение гамма-активности клеток головного мозга с характерными изменениями объективных показателей электроэнцефалограммы, а также утолщение коры головного мозга, подтвержденное последовательными сериями МРТ-исследований [7].

Это дало богатую почву для будущих открытий. Таким образом медитация из религиозной практики постепенно превратилась в метод психологической и психосоматической работы, являясь формой ментальных упражнений, легко применимых в повседневной жизни человека.

Позитивное влияние на состояние мозга включает в себя улучшение сенсорных, когнитивных и других его функций, включая внимание и память. Следовательно, медитация способна влиять на возрастное структурное истончение коры головного мозга, а в последних исследованиях и вовсе признана одним из методов профилактики старческой деменции, в том числе болезни Альцгеймера [8].

Несмотря на то, что в медицинском сообществе данная практика по-прежнему требует широких клинических исследований, в психосоматической и психологической практике ее позитивное влияние является общепризнанным. Используя метод медитации как практику ауторегуляции можно добиться не только эффекта общего расслабления, но и освоение навыков управления эмоциональным интеллектом.

Это необходимо для управления фокусом внимания, снижения уровня стресса и повышения собственной продуктивности. При помощи навыков аутонаблюдения, ауторегуляции и аутоуправления человек достигает определенного уровня внутреннего баланса, а также, используя эмоциональный настрой, повышает устойчивость к стрессу и прочим негативным воздействиям [9]. Важным преимуществом метода является простота его применения.

### **Применение**

Практика в медитации в психосоматической и психологической практике является методом, который человек может использовать самостоятельно. Сегодня можно использовать как медитации, построенные только на музыкальной композиции, так и авторские медитации с голосовым сопровождением.

При прослушивании музыкальной медитации человек занимает удобное расслабленное положение, включает воспроизведение и постепенно смещает фокус внимания на состояние тела. Перемещение фокуса внимания является одним из главных принципов расслабляющего действия медитации, наблюдение за дыханием, наблюдение за расслаблением разных групп мышц, осознанное управление напряженными частями тела позволяют человеку научиться управлять телом, дыханием, осознанным вниманием.

Музыкальная медитация требует определенного навыка, так как человек с высоким уровнем стресса иногда не может легко прервать цикл беспокойных мыслей. При регулярном повторении человек обретает навык ауторегуляции, и с каждым разом быстрее и глубже погружается в практику, достигая определенного уровня управления эмоциями, мыслями и ощущениями со стороны тела.

Медитации с голосовым сопровождением разрабатываются разными авторами и подходят для новичков. Голосовое сопровождение помогает человеку справиться с циклами навязчивых мыслей, быстрее достичь расслабления мышц, регулировать дыхание, а также выполнить определенную психологическую проработку.

Следует отметить, что медитации с голосовым сопровождением могут разрабатывать только специалисты с высшим психологическим или высшим медицинским образованием, профессионально владеющие техниками построения медитативных конструкций. Соблюдение данного условия необходимо для обеспечения безопасности и эффективности метода.

После окончания медитации человек может перейти из фазы медитативного расслабления в фазу сна, либо вернуться к его обычному ритму жизни. По времени медитация может занимать как 5, так и 50 минут, ее эффективность будет зависеть от степени сконцентрированности человека на самом процессе.

### Результаты

Регулярное применение медитации на практике обеспечивает достижение следующих результатов среди пациентов с повышенным стрессом, тревожностью и общим беспокойством:

- восстановление сна;
- расслабление тела с последующим снижением выраженности хронического болевого синдрома;
- повышение продуктивности в течение дня;
- улучшение настроения, появление стойкого позитивного эмоционального фона с момента утреннего пробуждения, сохраняющегося в течение 8-10 часов;
- снижение уровня тревоги, постепенное устранение негативных навязчивых мыслей и эмоциональных переживаний, зафиксированных на прошлом;
- улучшение когнитивных процессов, улучшение процессов запоминания [10];
- общее улучшение самочувствия;

- формирование эмоциональной стабильности, постепенное повышение стрессоустойчивости, повышение эмоционального фона.

Восстановление сна является одним из самых распространенных результатов у пациентов психосоматического профиля. Это объясняется тем, что практика медитации выполняется в любом удобном для пациента положении, в том числе положении лежа. Постепенное расслабление тела, наблюдение за процессом дыхания и воздействие музыкального сопровождения медитации приводит к переходу сознания из состояния бодрствования в состояние медитативного сна.

Некоторые пациенты продолжают наблюдать за расслаблением тела и мыслительными процессами, происходящими до момента завершения медитации, некоторые переходят в фазу глубокого сна и полностью засыпают. И в том, и в другом случае достигается позитивный уровень мышечной релаксации, активизируются восстановительные процессы, в том числе происходит снижение уровня тревоги, а соответственно, снижение биологической, поведенческой и когнитивной уязвимости.

Исследования медитативного сна показали повышение уровня мелатонина в плазме крови у пациентов, засыпающих во время медитации [11]. Учитывая, что нарушение выработки мелатонина в настоящее время достаточно распространено и также связано со стрессом, нарушением режима и выраженными ментальными нагрузками у современного человека, его восстановление также важно для поддержания функций головного мозга и работы организма в целом.

Восстановление мелатонина – это одна из важных мер профилактики старческой деменции, депрессии и последствий длительного воздействия на организм окислительного стресса, приводящего к гибели нейронов [12]. Расстройство сна является одной из частых жалоб среди пациентов психосоматического профиля. Назначение снотворных препаратов не приводит к естественному восстановлению процесса засыпания, в то время как медитация позволяет пациенту регулировать не только время, но и отслеживать фазы сна.

При регулярном повторении это позволяет пациенту с хронической бессонницей овладеть навыками быстрого засыпания через отслеживание сигналов собственного тела, расслабление мышц, применения определенных дыхательных практик (которые пациент формирует для себя методом отбора) и наблюдения за постепенно замедляющимися мыслительными процессами.

Восстановление сна является важным этапом профилактики хронического стресса и длительного воздействия стрессовых факторов. Продуктивный ночной отдых позволяет человеку изменить поведенческие реакции и настроиться на определенный эмоциональный фон в течение дня. При регулярном применении медитации пациенты отмечают постепенное исчезновение симптомов утренней тревоги, что в том числе связано с нормализацией выработки мелатонина и активацией нейротрофических процессов головного мозга.

### Выводы

Медитация – это форма умственной тренировки, направленная на расслабление тела и снижение уровня тревоги. Регулярное повторение практики позволяет человеку овладеть навыками аутонаблюдения, ауторегуляции и аутоуправления.

Эмоциональное состояние в значительной степени влияет на течение многих соматических заболеваний, в том числе психосоматического спектра. Результаты позитивного влияния медитации доказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях [13], соматизированной депрессии, хроническом болевом

синдроме, воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта, головных болях напряжения, бессонницы и т.д.

Современный человек при помощи медитации может снижать уровень стресса, управлять эмоциями и мыслительным процессом [14]. Кроме того, постепенное освоение навыка ауторегуляции позволяет снижать стрессовое воздействие на организм человека [15, 16], предупреждать развитие хронической патологии, а также оказывать позитивное влияние на процессы выздоровления при заболеваниях у пациента психосоматического профиля.

### Список литературы:

1. Arias AJ, Steinberg K, Banga A, Trestman RL. Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *J Altern Complement Med.* 2006; 12:817–32. [PubMed] [Google Scholar]
2. David Shannahoff-Khalsa. A perspective on the emergence of meditation techniques for medical disorders. *J Altern Complement Med.* 2006; 709-13. [PubMed]
3. Chen KW, Berger CC, Manheimer E, Forde D, Magidson J, Dachman L, et al. Meditative therapies for reducing anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depress Anxiety.* 2012; 29:545–62. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
4. Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport.* 2005; 16:1893–7. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
5. Grant JA, Courtemanche J, Duerden EG, Duncan GH, Rainville P. Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. *Emotion.* 2010;10:43–53. [PubMed] [Google Scholar]
6. Martin J.B. Molecular basis of the neurodegenerative disorders // *N. Engl.J. Med.* 1999. Vol. 340. № 24. P. 1970–1980
7. Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB, Ricard M, Davidson RJ. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2004; 101:16369–73. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
8. Khalsa DS. Stress, meditation, and Alzheimer's disease prevention: Where the evidence stands. *J Alzheimers Dis.* 2015;48:1–12. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
9. Kozasa EH, Sato JR, Lacerda SS, Barreiros MA, Radvany J, Russell TA, et al. Meditation training increases brain efficiency in an attention task. *Neuroimage.* 2012;59:745–9. [PubMed] [Google Scholar]
10. Chan D, Woollacott M. Effects of level of meditation experience on attentional focus: Is the efficiency of executive or orientation networks improved? *J Altern Complement Med.* 2007; 13:651–7. [PubMed] [Google Scholar]
11. Lavretsky H, Epel ES, Siddarth P, Nazarian N, St Cyr N, Khalsa DS, et al. A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: Effects on mental health, cognition, and telomerase activity. *Int J Geriatr Psychiatry.* 2013;28:57–65. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
12. Tooley GA, Armstrong SM, Norman TR, Sali A. Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation. *Biol Psychol.* 2000;53:69–78. [PubMed] [Google Scholar]
13. Massion A.O., Teas J., Hebert J.R. et al. Meditation, melatonin and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data // *Med. Hypotheses.* 1995. Vol. 44. № 1. P. 39–46.
14. Schneider RH, Grim CE, Rainforth MV, Kotchen T, Nidich SI, Gaylord-King C, et al. Stress reduction in the secondary prevention of cardiovascular disease: Randomized, controlled trial of Transcendental Meditation and health education in blacks. *Circ Cardiovasc Qual Outcomes.* 2012; 5:750–8. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
15. Alexander CN, Swanson GC, Rainforth MV, Carlisle TW, Todd CC, Oates RM. Effects of the Transcendental Meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety Stress Coping.* 1993; 6:245–62. [Google Scholar]
16. Lau WK, Leung MK, Chan CC, Wong SS, Lee TM. Can the neural-cortisol association be moderated by experience-induced changes in awareness? *Sci Rep.* 2015;5:16620. doi: 10.1038/srep16620. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]