

Волгоградский государственный медицинский университет
Кафедра общей и клинической психологии

**Посттравматический стресс (ПТС) и некоторые
способы его преодоления.**

Методические рекомендации

2004

Рекомендовано к печати Советом по гуманитарному образованию Волгоградского государственного медицинского университета.

Посттравматический стресс (ПТС) и некоторые способы его преодоления / Сост. проф. Ю.В. Гуров, проф. В.В. Деларю, к.м.н Д.Ю. Гуров – Волгоград, 2004.

Рецензенты: *д.м.н. Ширяев О.Ю.*,
 профессор, заведующий кафедрой психиатрии,
 наркологии, медицинской психологии и педагогики
 Воронежской государственной медицинской академии им.
 Н.Н. Бурденко
д.м.н. Краюшкин С.И.,
 профессор кафедры факультативной терапии
 Волгоградского государственного медицинского
 университета

Методические рекомендации предназначены для обучения студентов медицинских вузов некоторым психоэнергетическим способам купирования ПТС и для использования этих приемов людьми, пострадавшими от военных конфликтов. Эти вопросы предусмотрены Государственным образовательным стандартом для медицинских вузов (М., 2000) в качестве учебного материала для дисциплины ГСЭ. Ф. 07. «Психология».

© Гуров Ю.В., 2004
 © Деларю В.В., 2004
 © Гуров Д.Ю., 2004

Изд. лиц. ЛР № 020349 от 29 янв. 1997 г. Подписано к печати 31 марта 2004 г.
 Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура Times New Roman.
 Усл. печати. л. 0,8. Уч.-изд. л. 0,9. Т.100 экз. Заказ № _____.

Волгоградская Государственная архитектурно-строительная академия.
 Информационно-издательский отдел.
 400074, Волгоград, ул. Академическая, 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основной механизм и симптомы ПТС.....	4
2. Первый способ купирования ПТС.....	8
3. Второй способ купирования ПТС.....	13

Основные механизмы и клинические симптомы ПТС

Для большинства пострадавших от военных конфликтов характерны одни и те же нарушения внутреннего равновесия. И этот особый комплекс психологических проблем получил медицинское название «синдром посттравматического стресса» и предполагает болезненные различные отклонения у этих людей не только в психоэмоциональной, поведенческой, но и нейрогормональной сферах, включая вторичные нарушения иммунитета.

По рассказам многих вынужденных переселенцев, их миграция в новые места часто сопровождалась не менее, а то и более тяжелыми, чем военные, переживаниями: им не с кем было поговорить по душам, нигде не чувствовалось полной безопасности, и легче было подавлять в себе эмоции, чем позволить им вырваться наружу, с риском потерять контроль. В такой ситуации психическое напряжение долгое время не находит себе выхода. И, когда, у человека нет возможности разрядить внутреннее напряжение, его тело и психика находят способ как-то примениться к этому напряжению.

В этом и состоит основной механизм посттравматического стресса. При этом наблюдаются следующие клинические симптомы:

- 1. Немотивированная бдительность.** Человек пристально следит за всем, что происходит вокруг, словно ему угрожает опасность.
- 2. «Взрывная реакция».** При малейшей неожиданности человек делает резкие движения (бросается на землю при звуке низко летящего вертолета, резко оборачивается и принимает боевую стойку, когда, кто-нибудь приближается к нему из-за спины).
- 3. Притупленность эмоций и агидония (отсутствие чувства удовольствия, радости жизни).** Бывает, что человек полностью или частично утратил способность к эмоциональным проявлениям. Ему трудно устанавливать близкие и дружеские связи с окружающими, ему недоступны радость, любовь, творческий подъем, игривость и спонтанность. Многие пациенты жалуются, что со времени поразивших их тяжелых событий им стало намного труднее испытывать эти чувства.
- 4. Агрессивность.** Стремление решить проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность. Попросту говоря, человек склонен применять силовое давление на окружающих всякий раз, когда, хочет добиться своего, даже если цель не является жизненно важной.

5. **Нарушения памяти и концентрации внимания.** Человек испытывает трудности, когда, требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, по крайней мере, такие трудности возникают при определенных обстоятельствах. В некоторые моменты концентрация может быть великолепной, но стоит вмешаться какому-либо стрессовому фактору, как человек уже не в силах сосредоточиться.
6. **Депрессия.** В состоянии посттравматического стресса депрессия достигает самых темных и беспросветных глубин человеческого отчаяния. Когда, кажется, что все бессмысленно и бесполезно. Этому чувству депрессии сопутствует нервное истощение, апатия и отрицательное отношение к жизни.
7. **Общая тревожность.** Проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), в психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, «параноидальные» явления, – например, необоснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины).
8. **Приступы ярости.** Не приливы умеренного гнева, а именно взрывы ярости, по силе подобные извержению вулкана. Многие пациенты сообщают, что такие приступы чаще возникают под воздействием наркотических веществ, особенно алкоголя. Однако они бывают и в отсутствие алкоголя или наркотиков, так что было бы не верно считать опьянение главной причиной этих явлений.
9. **Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами.** В попытке снизить интенсивность посттравматических симптомов многие пациенты употребляют марихуану, алкоголь и (в меньшей степени) другие наркотические вещества. Важно отметить, что среди ветеранов-жертв ПТС существует еще две большие группы: те, кто принимает только лекарственные препараты, прописанные врачом, и те кто вообще не принимает ни лекарств, ни наркотиков. Насколько мне известно, еще не проведено ни одного основательного исследования в масштабе страны, для определения относительной величины каждой из этих трех групп. Я употребляю их под рубрикой «Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами», поскольку из-за неточного определения этого симптома многие ветераны были ошибочно отнесены к категориям алкоголиков, наркоманов и т.д.

10. Непрошенные воспоминания. Пожалуй, это наиболее важный симптом, дающий право говорить о присутствии ПТС. В памяти пациента внезапно вспыхивают жуткие, безобразные сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствования.

Непрошенные воспоминания, проходящие во сне, называют ночными кошмарами. У мигрантов эти сновидения часто (но не всегда) связаны с боевыми действиями. Сны такого рода бывают, как правило, двух типов: первые, с точностью видеозаписи, передают травмирующее событие так, как оно запечатлелось в пережившего его человека; во снах второго типа обстановка и персонажи могут быть совершенно иными, по крайней мере некоторые из элементов (лицо, ситуация, ощущение) подобны тем, которые имели место в травмирующем событии. Человек пробуждается от такого сна совершенно разбитым, его мышцы напряжены, он весь в поту.

В медицинской литературе ночное потение иногда рассматривают как самостоятельные симптомы, на том основании, что многие пациенты просыпаются мокрыми от пота, но не помнят, что им снилось. Тем не менее, очевидно, что потение проявляется именно как реакция на сновидение, независимо от того, запечатлелось оно в сознании или нет. Многие отмечают, что во время такого сна человек мечется в постели и просыпается со сжатыми кулаками, словно готов к драке.

Такие сновидения являются, пожалуй, самым пугающим аспектом ПТС для пациента и люди редко соглашаются говорить об этом.

11. Галлюцинаторные переживания. Это особая разновидность непрошенных воспоминаний о травмирующих событиях с той разницей, что при галлюцинаторном переживании память о случившемся выступает на столько ярко, что события текущего момента как бы отходят на второй план и кажутся, менее реальными, чем воспоминания. В этом «галлюцинаторном», отрешенном состоянии человек ведет себя так, словно он снова переживает прошлое травмирующее событие; он действует, думает и чувствует так же, как в тот момент, когда, ему пришлось спасти свою жизнь.

Галлюцинаторные воспоминания свойственны не всем пациентам: это всего лишь разновидность непрошенных воспоминаний, для которых характерна особая яркость и

болезненность. Они чаще возникают под влиянием наркотических веществ, в частности алкоголя, однако, галлюцинаторные переживания могут проявиться у человека и в трезвом состоянии, а так же у того, кто никогда не употребляет наркотических веществ.

Феномен «галлюцинаторных переживаний» нередко используются в кинофильмах, но, к сожалению, его нередко трактуют не точно. Психотерапия и работа над собой помогают взять эти явления под контроль.

12. Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон).

Когда, человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина его бессонницы: человек боится заснуть и вновь увидеть этот сон. Регулярное недосыпание, приводящее к нервному истощению, дополняет картину посттравматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, а также не проходящим чувством душевной и физической боли.

13. «Вина выжившего». Чувство вины из-за того, что выжил в тяжелых испытаниях, стоивших жизни другим, нередко присуще тем, кто страдает от «эмоциональной глухоты» (неспособности переживать радость, любовь, сострадание и т.д.) со времени травмирующих событий. Многие жертвы ПТС готовы на что угодно, лишь бы избежать воспоминаний о трагедии, о гибели товарищей. Сильное чувство вины иногда провоцирует приступы самоуничужительного поведения, когда, по образному выражению одного вынужденного переселенца, «пытаешься отлупить самого себя».

Таковы основные симптомы и ход развития посттравматического стресса. Если они присутствуют в вашей жизни, то картина, вероятно, показалась вам до боли знакомой. В таком случае вы поняли, как называется ваша болезнь. Если в картине посттравматического стресса вы узнали себя, это означает, что вы сделали очень важный первый шаг. Это значит, что вы готовы честно взглянуть на некоторые стороны своей жизни. Приняв реальность своей жизни со всем, что в ней есть хорошего и плохого, вы сможете задать себе следующий вопрос (отвечать на него пока необязательно): «В силах ли я что-то изменить?»

Чтобы перейти от стрессового состояния к внутреннему равновесию и тем самым устранить симптомы ПТС необходимо,

научить, расслаблять, определенные, мышечные группы, которые при накоплении стрессового воздействия напрягаются, создавая «мышечные зажимы» и затрудняют кровообращение, приводя к выбросу адреналина и нарушению естественного баланса организма. Исходя из вышеизложенного нами, разработаны и апробированы два способа купирования основных симптомов посттравматического стресса.

В ходе семинаров – тренингов, проводимых на благотворительной основе с мигрантами в различных регионах России (совместно с Волгоградской областной общественной организацией вынужденных переселенцев «Комитет Надежда» и Калининградским региональным общественным фондом поддержки беженцев и вынужденных переселенцев «Дом»), показана принципиальная возможность и практическая целесообразность использования предлагаемых методов для купирования основных симптомов ПТС.

Первый способ представляет собой сочетание прогрессивной мышечной релаксации (последовательного расслабления всех мышц тела после предварительного их напряжения) с импульсно – сенсорной тренировкой (когда, вдох делается в фазе напряжения мышцы, а воображаемый «мысленный выдох» через нее – в фазе ее расслабленности). Описанное упражнение подобно восточным боевым искусствам и медитативной практике, помогает человеку развить в себе чувство равновесия путем особой концентрации внимания.

Умение расслабляться особенно ценно для тех, кто часто испытывает напряжение и тревогу. Можно при обучении пациентов этому методу использовать специальную тепловизорную аппаратуру для измерения уровня мышечного напряжения, но можно воспользоваться лишь своим «внутренним радаром», то есть собственным умением ощущать, что происходит внутри себя.

Обратите внимание на то, как вы будете ощущать свои мышцы до и после упражнения. Само упражнение таково, что на рассказ о нем уйдет больше времени, чем на его выполнение. В нем будут задействованы ваше тело, процесс дыхания и мысленные представления. Сначала расскажем о каждом из этих трех аспектов по отдельности, а затем объясним, как их объединить.

Первая часть упражнения – это серия действий, называемая прогрессивной мышечной релаксацией. Выполняется очень просто: вы сосредотачиваетесь последовательно на каждой мышечной группе. В начале вы напрягаете мышцы, затем расслабляете их. Начните с пальцев ног: напрягите их, а затем расслабьте. Прделайте то же самое с лодыжками, икроножными мышцами, бедрами, ягодицами, поясницей, мышцами брюшного пресса, груди, верхней части спины,

плеч, шеи, лица (глаза, лоб, челюсти). Наконец с мышцами рук. Напоследок сожмите руки в кулаки, затем разожмите. Первая часть упражнения окончена. Выполните его хотя бы раз, чтобы уловить нужное ощущение.

Вторая часть связана с дыханием. Вам предстоит овладеть искусством брюшного дыхания, которое увеличит приток кислорода в ваш организм. Мы будем делать вдох через нос, а выдох через рот. Вдыхайте достаточно глубоко, - но не настолько, чтобы казалось, что вы вот-вот лопните, а просто сделайте хороший полный вдох.

Многие люди считают, что легкие помещаются целиком в грудной клетке, и для глубокого вдоха нужно втянуть живот и выпятить грудь. Но если вы посмотрите на анатомический рисунок человеческого тела, вы увидите, что нижние доли легких расположены непосредственно над брюшной полостью. А это значит, что, втянув живот при вдохе, вы заблокируете доступ воздуха в нижнюю часть легких, как если бы надувая воздушный шарик, вы зажали рукой его противоположный конец. Итак, для глубокого и полного вдоха необходимо заполнить воздухом нижние доли легких. Глубоко вдохните через нос, поместив ладони на солнечное сплетение (ниже грудной клетки над пупком). Слегка приподнимите ладонь, чтобы она не касалась кожи. Приподнимается ли при вдохе область солнечного сплетения? Если нет, то ваш вдох не достаточно глубок, потому что вы заполняете воздухом только верхнюю часть легких, расположенную в грудной клетке. Дайте воздуху войти в грудную полость, чтобы почувствовали под рукой, как выпятился живот. Это верный признак наполнения нижней части легких.

Научившись заполнять легкие воздухом, можно перейти к следующему этапу брюшного дыхания: при выдохе не выдувать из себя воздух так, словно хотите погасить свечи на именинном пироге, а просто расслабить брюшную стенку и выпустить воздух из легких почти без усилия. Когда, вы делаете вдох ваши легкие, подобны надутому шарика. Напряжением мышц вы удерживаете воздух в легких, как, если бы зажав отверстие шарика, вы не давали ему сдуться. На выдохе просто сбросьте напряжение мышц, словно выпуская шарик из пальцев, и дайте воздуху свободно выйти.

Потренируйтесь в выполнении брюшного дыхания: вдохните через нос, заполняя воздухом брюшную полость, и при этом проследите, чтобы стенка живота приподнялась, затем без усилия выдохните через рот. И еще при выполнении этого упражнения мы хотели бы обратить ваше внимание на положение плеч и нижней челюсти. При естественном дыхании плечи слегка приподнимаются на вдохе и опускаются на выдохе. При вдохе через рот также слегка

опускается и нижняя челюсть. Но если вы напряжены, челюсти у вас останутся сжатыми, а плечи на выдохе не опустятся.

На первых порах вам, вероятно, придется следить за всеми этими движениями и отдавать своему телу соответствующие команды. И так, теперь вы знаете, как следует выполнять брюшное дыхание. Вдохните через нос, пусть живот у вас слегка выпятится – свободно выдохните ртом, пусть плечи и нижняя челюсть слегка опустятся. Прodelайте упражнение несколько раз, чтобы понять его суть.

На следующем этапе мы объединим прогрессивную релаксацию с брюшным дыханием и будем выполнять их одновременно. Прогрессивная релаксация, как мы помним, содержит два вида действий: напряжение мышц и их расслабление. Брюшное дыхание также состоит из двух действий: вдоха и выдоха. Чтобы совместить эти два упражнения, вы будете расслаблять, и напрягать мышцы в ритме вдохов и выдохов. Например, медленно напрягаем пальцы ног, одновременно делая глубокий медленный вдох, затем медленно расслабляем пальцы одновременно с медленным свободным выдохом.

Обобщим все вышесказанное: не спеша, вдохните через нос, слегка выпячивая живот, и вместе с этим постепенно напрягайте пальцы ног. Достигнув вершины вдоха, прекратите напрягать мышцы. Начните без усилия выдыхать через рот, расслабляя в тоже время пальцы ног. При этом следите, чтобы у вас слегка опустились плечи и нижняя челюсть. Повторите упражнение со следующей мышечной группой и так далее, пока не будут пройдены все, и каждый раз сочетайте напряжение с вдохом и расслабление с выдохом.

Повторим, что на объяснение этого упражнения требуется гораздо больше времени, чем на его выполнение. Проработка всех основных мышечных групп не отнимет у вас более 3-5 минут. Потренируйтесь, пока не научитесь легко и естественно сочетать релаксацию с дыханием.

Наконец, мы дополним это упражнение элементом психической импульсно-сенсорной тренировки. Делая вдохи и выдохи, напрягая и расслабляя мышцы, вы призовете на помощь свое воображение. Чтобы освоить этот прием, вначале посмотрите на свои руки и сожмите их в кулаки. Закройте глаза и мысленно представьте свои кулаки. Не открывая глаз, разожмите руки и снова прочувствуйте, как они разжимаются. Таким образом, психическая часть этого, основного упражнения состоит в том, что вы будете «видеть» мысленно различные части своего тела во время вдоха и напряжения и выдоха и расслабления.

Заставьте свое воображение работать с этими представлениями. Не открывая глаз, потренируйтесь сжимать кулаки на вдохе, расслаблять руки на выдохе и одновременно рисовать мысленную

картину того, как ваши ладони раскрываются и закрываются. Как только вам это будет хорошо удаваться, можете переходить к следующему этапу. Здесь вашему воображению придется хорошенько потрудиться.

Снова закройте глаза и вдохните, напрягая руки. На этот раз, выдыхая через рот и расслабляя мышцы, одновременно представьте себе, что вы как бы «выдыхаете» через руки. Разумеется, это можно разве что в воображении, но в данном случае это для нас важно. Закрыв глаза, представляйте себе на выдохе, что выталкиваете из себя воздух через руки. На вдохе нарисуйте картину того, как ваши руки напрягаются. На выдохе мысленно наблюдайте, как руки расслабляются, и, по мере того, как вы выдыхаете через них, представьте вытекающее из рук напряжение.

Как выглядит мышечное напряжение, на что оно похоже? Здесь можете дать волю своей фантазии. Напряжение может выглядеть как угодно, смотря по тому, какой образ приходит вам на ум при выполнении этого упражнения. Одни рассказывают, что им представляется исходящий из рук черный дым; другие видят пар, словно из кипящего чайника; третьим кажется, что разворачиваются скрытые пружины. Можете воспользоваться любым из этих образов или придумать, как нечто выходит из той части тела, через которую вы «выдыхаете». Дым, пар, туман – все, что может символизировать накопившееся в мышцах напряжение.

Многие пациенты отмечают, что, когда, они «выдыхают» через хорошо расслабленные мышцы, им представляются светлые, чистые выбросы. Когда же «выдох» делается через напряженную мышцу, воображение рисует вам выброс темного, грязного цвета. Выберите любой образ, который будет для вас убедительным. Если вы научитесь представлять себе, как внутри вас «открывается выпускной клапан», вы тем самым будете посылать через психику и мозг распоряжение своим мышцам, и это поможет вам расслабиться.

Теперь вы готовы воспринять окончательную инструкцию упражнения релаксации, в котором объединяется вся работа тела, психики и дыхания. Поскольку невозможно одновременно читать и выполнять упражнения, попросите кого-нибудь, хотя бы на первых порах, зачитывать вам эту инструкцию, или же сами наговорите ее на магнитофон и включите в удобное для вас время.

Прежде чем начать, найдите тихое место, где вам никто не помешает. По возможности, удалитесь от телефона. Сядьте или лягте поудобнее. Заранее сходите в туалет. Расстегните туго облегающую одежду, ослабьте пояс. Когда, начнете упражнение, следите, чтобы ритм дыхания был естественным для вас, даже если он не совсем совпадает со звучащими словесными инструкциями. Если команды

подаются слишком медленно, не ждите, не задерживайте дыхания, а продолжайте вдыхать и напрягать мышцы, выдыхать и расслабляться в том темпе, который вам удобен. Время от времени «просматривайте» свое тело мысленным взором, отмечайте состояние мышц. Делайте паузы, переходя от одной мышечной группы к другой, чтобы точнее уловить ощущение.

Независимо от того, дает ли вам инструкции кто-то из близких, или вы пользуетесь магнитофонной записью, речь должна быть четкой и медленной, а текст рекомендуется следующий.

Устройся поудобнее. Глубоко вдохни и выдохни. Теперь напряги пальцы ног, одновременно с глубоким вдохом через нос. Пусть на вдохе слегка выпятится живот. Медленно выдыхая, представь, что делаешь выдох через пальцы ног. Постарайтесь увидеть, как из них «вытекает» напряжение. Повтори: вдох – напряги пальцы, выдох – плечи и нижняя челюсть слегка опускаются.

Внимание на стопы и голеностоп. На вдохе напряги стопу, на выдохе «выдохни» через нее. Повтори: вдох – выпяти живот, медленный выдох без усилия – через стопы.

Внимание на икры ног. Вдох – напряги мышцы. Выдох через икры. Выдыхаешь ртом, плечи и челюсть слегка опускаются. Еще раз вдохнуть, медленно напрячь икры, выдохнуть – расслабить.

Мышцы бедер. Вдохнуть, и напрячь, медленно выдохнуть через мышцы. Еще раз вдохни и напряги мышцы, медленно выдохни, опуская плечи и челюсть.

Теперь ягодичные мышцы. Вдохни и напряги их, выдохни и расслабь. Снова: вдох через нос, напрячь мышцы; медленный выдох, опустить плечи.

Поясница. На вдохе прогнись в пояснице, на выдохе расслабь и выдохни через нее. Вдох, напряжение; выдох, представь, как напряжение уходит из этой области.

Живот. На вдохе напряги брюшной пресс; свободно, без усилия выдохни. Вдох через нос, выдох, плечи и челюсти опускаются.

Верх спины. Вдохни и сведи лопатки вместе. Выдохни через лопатки. Медленный вдох, напряги спину, медленный выдох, расслабься.

Плечи. На вдохе приподними плечи, на выдохе дай им спокойно опуститься. Вдох, напряжение; выдохни через плечи.

Переходим к шее. Вдох через нос, выпячивая живот; свободный выдох через шею.

Лицо. На вдохе напряги мышцы вокруг глаз и рта, наморщи лоб. Выдохни через лицо, расслабься. Вдох, напряги мышцы, выдох, проследи, как напряжение «вытекает».

Руки. Вдохни и напряги мышцы, затем выдохни через них. Вдох через нос, затем медленный выдох, свободно опуская плечи и челюсть.

Закончим кистями рук. Вдохни и собери все напряжение, какое еще осталось в твоём теле в сжатые кулаки, затем выдохни через руки, медленно разгибая пальцы. Снова вдохни и сожми кулаки, затем выдохни без усилия и представь, как остатки напряжения стекают с кончиков пальцев.

Упражнение окончено. Когда, вы приобретете некоторый опыт, на выполнение всего цикла у вас будет уходить не более пяти минут. Не забывайте «просматривать» своё тело внутренним взором, отмечая все возникающие ощущения. Заметна ли разница в состоянии до, и после упражнения? Постарайтесь запомнить ощущения «до» и «после» при каждом выполнении упражнения. Это разовьёт у вас способность по внутренним признакам замечать накопления напряжения в организме.

Мы обычно рекомендуем пациентам расслабляться, таким образом, в течение десяти дней по три раза в день. Это минимальный срок, который требуется человеку, чтобы узнать, поможет ли ему это упражнение. Оно, как и все методы релаксации, отнюдь не является панацеей; просто оно позволяет вам лучше понять и довести до сознания те команды, которые ваш мозг посылает телу. Осознавая эти команды, мы тем самым берем их под контроль; чем лучше мы знаем свои реакции, тем более способны управлять ими, а значит, и поддерживать внутреннее равновесие.

Умение расслабляться принесет максимальную пользу в те моменты вашей жизни, которые отмечены наибольшим стрессовым напряжением. Когда, вы сталкиваетесь с явлениями и событиями, легко выводящими вас из равновесия, вам очень важно знать, как в такой ситуации сохранить спокойствие и способность управлять своим вниманием. Воспитывая в себе равновесие, вы тем самым приобретаете инструмент, для обуздания реакции «бей и беги», срабатывающей под влиянием реальной или мнимой угрозы.

В обычной, повседневной жизни умение сохранять внутреннее равновесие поможет вам обрести покой и легче переносить стрессовые события. В экстремальных условиях это умение может спасти вам жизнь.

Второй способ – «единый мозг», кинезиологическая гимнастика, которая способствует восстановлению вегетативно – энергетического баланса организма человека в целом и уменьшает лево-правополушарную асимметрию мозга. Используя специальные целенаправленные движения энергетически «подкачиваются» акупунктурные каналы, за счет чего производится разблокирование

скованных стрессом мышц и освобождается единому мозгу путь к выбору принятия своих способностей. Суть действия метода – в регулировании. При этом повышается стрессовый порог организма.

Для пояснения принципов кинезиологической гимнастики необходимо более подробно осветить, хотя и в очень сокращенном и упрощенном виде, концепцию традиционной китайской медицины.

Эти традиционные взгляды отводят важную роль психической активности человека и постулируют существование некоего жизненного флюида, тесно связанного не только с этой активностью. Название этого флюида – Ци. Народные врачи считают, что Ци, будучи ответственным, за поддержание организма в здоровом состоянии, циркулирует по определенным каналам – меридианам, пронизывающим человеческое тело. Эти каналы не имеют ничего общего, ни с кровеносной системой, ни с нервной.

Однако объективные анатомо-физиологические исследования выявили некоторые циркуляторные, метаболические и цитологические особенности показателей в адекватных меридиональных проекциях тела. Биологически активные точки организма, или точки иглоукалывания, распознаваемые по своим электрическим характеристикам, как правило, располагаются на этих гипотетических меридианах.

«Человеческое тело имеет специальную систему, которая связывает внешнее с внутренним, верхние части тела с нижними, правое с левым и соединяет все плотные и полые органы. Ее каналы и коллатерали пересекают все тело и делают его органической единицей благодаря соединению различных его частей. Существует 12 обычных каналов и 6 специальных. Обычные каналы соединены друг с другом и образуют единую систему для циркуляции Ци». Специальные выполняют роль накопителей этого флюида. Традиционные медицинские трактаты сравнивают обычные каналы с реками, а специальные – с озерами. Если поток Ци в обычных каналах слишком силен, избыток его запасает в специальных меридианах. И, наоборот, – при недостатке Ци в обычных меридианах он восполняется из запасающегося хранящего в специальных. Описания этих каналов можно найти в любом руководстве по акупунктуре.

В нормальном состоянии имеется свободное течение Ци по меридианам. Это течение определяется по определенным законам. Когда, по какой либо причине в меридианах перекрывается поток Ци, человек заболевает. Тогда следует «прочистить» каналы.

Энергия Ци делает один полный оборот по системе меридианов за 24 часа, и существует четкое соответствие между временем суток и определенным участком этой системы, где в данный момент

находится максимальное количество Ци – большой круг циркуляции энергии «У-син» (см. таблицу).

Таблица.

Внутренние биологические часы
(большой круг циркуляции энергии)

Меридиан	Часы максимального Напряжения энергии	Часы минимального напряжения энергии
Легких	3-5	15-17
Толстой кишки	5-7	17-19
Желудка	7-9	19-21
Селезенки и поджелудочной железы	9-11	21-23
Сердца	11-13	23-1
Тонкой кишки	13-15	1-3
Мочевого пузыря	15-17	3-5
Почек	17-19	5-7
Перикарда	19-21	7-9
Трех обогревателей	21-23	9-11
Желчного пузыря	23-1	11-13
Печени	1-3	13-15

Таким образом, система меридианов может быть квалифицирована как некое звено, соединяющее психическое и соматическое, как некое образование, субъективное по природе, но спроецированное на тело и организующее его процессы жизнедеятельности. Лекарства, иглоукалывание и массаж являются внешними средствами «очищения» каналов. Помимо них существуют специальные методы лечения посредством собственных усилий пациента через практику специальных упражнений и, в частности, кинезиологических. Значительным достижением этого метода является также мышечное тестирование состояния меридианов: слабая мышца – недостаток энергии, сильная – избыток.

Современными исследованиями установлено, что целенаправленные специальные движения (kinesis – греч.) приводят к гармонизации баланса жизненной энергии Ци у человека и обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом. Это связано с тем, что вовлечение в кинезиологический процесс определенной мышцы направлено, стимулирует конкретный меридиан, причем такая «накачка» осуществляется в последовательности определяемой

большим кругом циркуляции энергии. Таким образом, для кинезиологической практики важным является не философская сторона теории, а знания последовательности перехода энергии из меридиана в меридиан. Нужно отметить, что кинезиологическая гимнастика начинается и заканчивается одним и тем же комплектом движений с целью: А-восстановление симметрии энергетики правой и левой половины тела и баланса работы правого и левого полушария мозга; В-выравнивание симметрии энергетического баланса верхней и нижней половины тела; С-выравнивание симметрии энергобаланса передней и задней половины тела. Меридианальную стимуляцию рекомендуется начинать с передне – срединного (центрального) и задне – срединного (ведущего) меридианов, а затем последовательно (согласно циклу У-Син) стимулируют 12 основных (парных) меридианов, причем какой из этих меридианов мускульно активируется первым в отношении начала движения не имеет принципиального значения, т.к. эмпирически выведенная система циркуляции энергии симметричная, неразрывная и замкнутая.

Известно также, что деятельность левого полушария ЦНС связана с способностью логически мыслить, умение читать, рассуждение, речь, научные способности. Функции же правого полушария – озарение, трехмерное восприятие, чувство искусства, воображения, музыкальные и художественные способности. Именно поэтому, особенно эффективной оказалась кинезиологическая гимнастика у детей, т.к. пластичность детского мозга и минимальное доминирование одного полушария в детстве является благоприятной почвой для развития обеих половин мозга и выработки стратегии взаимодействия полушарий. Кинезиологическая гимнастика, потенцируя симультантность (одновременность) работы полушарий, помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики. Регулярные занятия гимнастикой повышает не только активность правого полушария головного мозга, но и, включает левое – влияет на мышление: возрастает скорость дедуктивных процессов, гибкость и, что особенно важно, оригинальность мышления.

Результаты регулярного применения кинезиологической гимнастики (первоначально под руководством инструктора) является выход на состояние полного эмоционального, физического, духовного здоровья, развития интуиции и познавательных способностей.

Таким образом, кинезиологическая гимнастика, обладая саногенными биоадекватными механизмами коррекции биоэнергостаза и функциональной асимметрии мозга, не только копирует ряд психосоматических симптомов при ПТС, но и повышает творческую активность человека в целом.