

Лекція 9. Тілесні та тілесно-орієнтовані практики в терапії психосоматичних розладів

План:

1. Переключення домінанти.
2. Активізація виділення жовчі.
3. Діафрагмальне дихання.
4. Асиметричне дихання.
5. Асиметричне дихання із затримкою на вдиху (4, 7, 8)
6. Симетричне дихання по квадрату (4, 4, 4, 4)
7. Точковий масаж
8. Обійми метелика.
9. Практика роботи з поставою.
10. Гіпоксія.
11. Протибольове дихання
12. Усвідомлення кордонів тіла.

1. Переключення домінанти

Мета: усунення конфлікту «біологічного та соціального» за допомогою активізації префронтальної кори. Підвищення рівня контролю та самоконтролю.

Механізм виконання.

В момент емоційного напруження («бий, тікай, замри»), необхідно взяти паузу на кілька секунд. Можна заплющити очі, порахувати до 10, зробити 3 глибоких вдихи і видихи. Таким чином, інформація в мозку йде довгим шляхом: з таламуса у префронтальну кору.

2. Активізація виділення жовчі.

Основні функції жовчі:

1. Активація ферментів підшлункової залози;
2. Емульгування жирів;

3. Стимуляція перистальтики (моторики) кишківника;
4. Інактивація соляної кислоти (вирівнювання кислотно-лужного балансу);
5. Контроль за розвитком паразитів (жовч ошпарює яйцеглист);
6. Бактеріостатичний вплив;
7. Участь у синтезі синовіальної рідини (мастильна речовина в суглобах).

Необхідно провести пряму лінію від правого плеча через сосок на пуп. Кулак правої руки потрібно поставити на цю лінію під праве ребро. Лівую долонею слід міцніше зафіксувати кулак. Далі необхідно опуститися на ліве коліно і плавно масою тулуба нахилитися вперед на праве коліно, підтискуючи таким чином краще правий кулак, який знаходиться під жовчним міхуром. Важливо! Натискання жовчного міхура проводиться м'яко. Відчувши перший дискомфорт, необхідно зупинитись на цьому рівні та постояти в такому положенні 2 хвилини. Вправу рекомендується робити вранці та ввечері натщесерце. При м'якій дії на жовчний міхур – протипоказань для цієї вправи немає.

Стрес призводить до спазму дванадцятипалої кишки, жовчного міхура. Розслаблення дванадцятипалої кишки, жовчного міхура – обумовлює розслаблення центральної нервової системи (активується механізм біологічно-зворотнього зв'язку).

3. Діафрагмальне дихання.

Діафрагмальне дихання – це черевне дихання. Найкраще вчитися такому диханню, лежачи на спині, поклавши ліву руку на грудну клітину, а праву – на живіт.

Мета: активізація блукаючого нерву (розслаблення нервової системи), покращення лімфо-току, насичення крові киснем, стимуляція роботи внутрішніх органів.

Механізм виконання. Починайте дихати животом, контролюючи його рухи правою рукою (на вдосі живіт надувається і рука піднімається, на видосі – живіт втягується і рука опускається). Ліва рука на грудній клітині має

залишатися не рухомою. За глибокого черевного дихання має відбуватися синхронний рух тазу: на вдосі рух тазу назад, на видосі – вперед.

Через 2-3 тижні можна практикувати діафрагмальне дихання сидячи та стоячи. Можна свідомо контролювати діафрагмальне дихання до того часу, поки воно стане звичкою.

4. Асиметричне дихання.

Розрізняємо психофізіологічну роль вдиху та видоуху.

Вдих – збуджує, мобілізує, посилює м'язову напругу.

Видих – заспокоює, розслаблює м'язи, усуває негативні емоції.

Мета: розслаблення нервової системи, пониження АТ; активізація нервової системи, підвищення АТ.

Механізм виконання.

Кілька хвилин дихаємо в звичному ритмі. Після цього починаємо дихати на рахунок 3:3. Дихаємо кілька хвилин, щоб встановився автоматичний синхронний ритм дихання. Після цього – збільшуємо час видоуху: 3:4, 3:5, 3:6, 3:7, 3:8, 3:9. Відбувається дихання, що релаксує стан нервової системи. Після цього, починаємо зменшувати час видоуху, необхідно дійти до симетричного дихання 3:3. Вийти з вправи необхідно за допомогою дихання, що активізує стан нервової системи, тому поступово збільшуємо час вдиху: 4:3, 5:3, 6:3, 7:3, 8:3, 9:3. Вдих можна робити за допомогою грудної клітки.

Дихання, що релаксує стан нервової системи (3:9) корисне при гіпертонії (збільшує рівень вуглекислоти в крові, розширюються судини).

Дихання, що активізує стан нервової системи (9:3) корисне при гіпотонії (збільшує рівень кисню в крові, звужуються судини).

5. Асиметричне дихання із затримкою на вдиху (4, 7, 8)

Мета: насичення клітин киснем, активізація блукаючого нерва.

Механізм виконання.

Вдих – 4 сек., затримка дихання – 7 сек., видих – 8 сек.

Цикл повторюємо, оптимально – до 5 хв.

6. Симетричне дихання по квадрату (4, 4, 4, 4)

Мета: балансування кисню та вуглекислого газу, нормалізація тону судин, насичення клітин киснем, активізація блукаючого нерва.

Механізм виконання.

Вдих – 4 сек., затримка дихання – 4 сек., видих – 4 сек., затримка дихання – 4 сек.

Цикл повторюємо, оптимально до 5 хв.

7. Точковий масаж

Мета: оптимізація стану нервової системи, нормалізація АТ.

Механізм та алгоритм виконання.

Мета: оптимізація стану нервової системи, нормалізація АТ.

Симетричні точки МС 8 (точки в центрі долонь): масуються по 1 хв.

Середні та безіменні пальці на обох руках: масуються по 1 хв. кожен палець.

5 точка на окісті променевої кістки правої руки від великого пальця: масується 1 хв.

Симетричні точки МС 6 (від лінії згину кисті на 2 пальця вниз між променевою та ліктьовою кістками): масуються по 1 хв.

Симетричні точки G 14 (по середній лінії в прямому куті між великим та вказівним пальцями): масуються по 1 хв. Усуває неврастенію.

Робота з зоною долонь має особливе значення для ц.н.с, психічного стану. Долоні, кисті мають найбільшу проєктивну зону у сенсорній корі головного мозку. Тому, стимулювання цих зон, а також усвідомлення відчуттів у них – активізує велику ділянку кори головного мозку, що значно підвищує рівень усвідомленості (М.Сандомирський, с. 417).

Симетричні точки GB 20, «ворота свідомості» (на краю черепа, 2,5 – 3,5 см від хребта): масуються одночасно 1 хв. Усуває головний біль, запаморочення, знижує стрес та депресію.

Симетричні точки В 10, «Божий стовп» (нижче краю черепа на 1,5 см та 1 см від хребта): масуються одночасно 1 хв. Усуває стрес, депресію, головний біль.

Точка GV 16, «замок вітру» (вглибині під основою черепа): масується 1 хв. Нормалізує емоційний стан, покращує сон.

Точка на маківці GV 21 (від вух чітко ввєрх до маківки): масується 1 хв. Усуває головний біль, зменшує депресію, покращує пам'ять.

Точка на маківці GV 20 (нижче до потилиці на 1 см від точки GV 21): масується 1 хв. Усуває головний біль, допомагає в лікуванні депресії.

Точка на маківці GV 19 (нижче до потилиці на 1 см від точки GV 20): масується 1 хв. Усуває головний біль, знижує стрес та депресію.

Точка GV 24,5, «третє око» (між бровами): масується 1 хв. Покращує роботу ендокринної системи, усуває головний біль.

Точка CV 17, «море спокою» (в центрі грудини, на відстані 3-х пальців від «сонячного сплетіння»): масується 1 хв. Знижує відчуття тривоги, депресію.

Симетричні точки К 6, «радісний сон» (під внутрішньою частиною таранної кістки): масується 1 хв. Знижує рівень тривоги, покращує сон.

Симетричні точки В 62, «спокійний сон» (під зовнішньою частиною таранної кістки): масується 1 хв. Покращує сон.

Симетричні точки В 23, В 47, «море життя» (в області попереку на рівні 12 ребра на відстані 2 – 4 пальця від хребта): масується 1 хв. Усуває втомленість, запаморочення, стрес та депресію.

При пониженому АТ: точка на зовнішній стороні зап'ястя лівої руки між двома кістками (ліктьовою, променевою) – масується 1 хв.

При підвищеному АТ: точка на внутрішній стороні зап'ястя лівої руки між двома кістками (ліктьовою, променевою) – масується 1 хв.

8. Обійми метелика.

Мета: заспокоєння нервової системи, балансування міжпівкульної взаємодії.

Механізм виконання. Положення тіла: сидячи або лежачи. Руки скласти навхрест, долоні покласти собі на плечі (ліва долоня лягає на праве плече, права долоня лягає на ліве плече). Починаємо робити ритмічні рухи долонями, поплескуючи себе плечах. Очі можна заплющити, або залишити їх відкритими. Увагу при цьому зосереджуємо на своїх відчуттях від постукування. При цьому можна проговорювати вголос або про себе фразу за наступною схемою: *«Мене звати ... Я зараз у безпеці. Я перебуваю в сьогодні, а не в минулому. Я перебуваю в ... Я в безпеці тут і зараз».*

Час виконання – 1-2 хв. Після цього варто оцінити свій стан, чи знизився рівень емоційного напруження. При необхідності вправу можна повторити.

9. Практика роботи з поставою.

Мета: формування почуття впевненості, спокою, оптимізація стану нервової системи.

Механізми та алгоритми виконання.

«Ширше плечі».

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, тіло розслаблене, підборіддя трохи підняте, погляд спрямований чітко вперед, плечі розслаблені. Починаємо повільні та плавні рухи плечима: розворот плечей назад з максимальною амплітудою. Після розвороту – виконується розслаблення плечей, підборіддя залишається трохи піднятим, а погляд спрямований чітко вперед. Рекомендується 10-15 повторень.

«Вище підборіддя».

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, тіло розслаблене, підборіддя піднесене, погляд спрямований чітко вперед. Починаємо повільні, плавні рухи головою назад (приблизно на 45 градусів), при цьому погляд також піднімається вище. Після кожного закидання голова та погляд повертаються у вихідну позицію. Рекомендується 10-15 повторень.

«Відчуваємо опору».

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, тіло розслаблене, підборіддя підняте, погляд спрямований чітко вперед, ноги і руки розслаблені. Повільно

відриваємо п'яти від підлоги, піднімаємось навшпиньки. Потім різко опускаємось на всю стопу і відчуваємо струшування та вібрацію по тілу, розслаблення. Тут же виконуємо дрібні пружинні рухи в колінах і свідомо відчуваємо стопою опору – підлогу або землю. Слідкуємо за тим, щоб плечі були розправлені, підборіддя залишалось піднятим, а погляд був спрямований чітко вперед. Рекомендується 10-15 повторень.

«Бадьорий крок».

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, тіло розслаблене, підборіддя піднято, погляд спрямований чітко вперед, ноги та руки розслаблені. Не відриваючи носки від підлоги, починаємо плавну ходьбу на місці: працюють таранні суглоби, коліна, стегна та руки. Крокувати необхідно у вільному, плавному, і в той же час бадьорому ритмі. Слідкуємо за тим, щоб плечі були розправлені, підборіддя залишалось піднятим, а погляд був спрямований чітко вперед. Рекомендується виконувати вправу 2-3 хвилини.

«Похлопування тулуба».

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, тіло розслаблене. Починаємо долонями енергійно проплескувати весь тулуб: ноги, тазову область, живіт, грудну клітину, руки, шию, голову та обличчя. Рекомендується виконувати вправу 1-2 хвилини.

10. Гіпоксія.

Мета: «перезавантаження» нервової системи. Звільнення від емоційного напруження (втома, тривога, роздратованість).

Механізм дії. Внаслідок дефіциту кисню, гальмується робота кори мозку та префронтальної кори зокрема (свідомого). Отже, гальмується контролююча функція префронтальної кори, що дозволяє вивільнити енергію смугастого тіла та лімбічної системи (несвідомого та емоцій).

Механізм виконання.

Розслабити м'язи шиї (методика Джейкобсона, МЕТ, самомасаж). Зайняти зручне положення сидячи, відчуваючи опору для спини. Голову закинути назад, аби перетиснути хребцеві артерії. Вказівним та великим

пальцями знайти пульс на сонних артеріях. Легенько натиснути. Відчути легке засинання. Важливо обмежити артеріальне кровопостачання, в той час як венозний відтік має бути нормальним. Не відпускаючи натискання, почати повільно стягувати пальці вниз по артеріям. В момент найглибшого засинання пальці прибрати або рука опуститься сама.

11. Протибольове дихання

Мета: зниження реального відчуття болю.

Механізм досягнення мети.

1. Мета болі як захисного та адаптаційного механізму – привернути увагу до хворого місця. Якщо увага свідомо, довільно, звернена до хворого місця – то інтенсивність болі значно зменшується.

2. Відтворення у мозку респіраторно-кінестетичної синхронізації. Відчуття в обраній зоні тіла відбуваються синхронно з фазами дихального циклу. Дихання є причиною змін відчуттів у тілі. Критерій правильного виконання – синхронність дихання та відчуттів в обраній частині тіла (ослаблення відчуттів на вдиху і посилення на видиху).

Механізм виконання.

Займіть зручне положення тіла. Визначте місце болі або дисфункції. Дихайте, уявно спрямовуючи дихання в місце болю, уявляючи, що дихаєте через цю зону, що разом з видихом збільшується відчуття тепла в цій зоні, а відчуття болю, напруження видихається з тіла.

Посилити ефект можна приблизивши долонь на відстань 1 см від хворого місця. При цьому на вдиху трошки наближати долонь до тіла, на видиху – віддаляти.

Також можна уявити зоровий образ болі, який спочатку знаходиться в обраній зоні тіла, де є дисфункція. Поступово з кожним видихом він зменшується в розмірах і переходить з тіла у зовнішній простір.

12. Усвідомлення кордонів тіла.

Мета: Синхронізація лобного та тім'яного відділів мозку за рахунок спостереження реальних, спонтанних відчуттів та відтворення ідеомоторних рухів. Зазначена синхронізація має особливе значення для самоусвідомлення із врахуванням особливостей умов зовнішнього світу.

Заспокоєння нервової системи, повернення почуття самоконтролю та контролю ситуації, зниження симптомів тривожних розладів (тривоги, страху, панічної атаки).

Механізм виконання.

Основні кордони тіла для усвідомлення: ступні (2 точки), долоні (2 точки), маківка (1 точка).

Зайняти зручне положення тіла. Попередньо провести релаксацію за допомогою дихальних технік. Зосередити протягом 2-3 хвилин увагу та дихання на стопах, слухаючи відчуття та поступово відчуваючи тепло з кожним видихом. Далі зосередити протягом 2-3 хвилин увагу та дихання на долонях, слухаючи відчуття та поступово відчуваючи тепло з кожним видихом. Після цього зосередити протягом 2-3 хвилин увагу та дихання на маківці, слухаючи відчуття та поступово відчуваючи тепло з кожним видихом.

Після того як пройшли усі три кордони (ступні, долоні, маківку) окремо, необхідно об'єднати їх, розподілив одночасно увагу на 5 точок – 2 стопи, 2 долоні та маківку в образі п'ятикутної зірки. Важливо уявити, що тіло ніби розтягується, росте, збільшується. Вздовж хребта з'являється відчуття натягнутої струни. Після цього необхідно уявити що усе Ваше тіло і його кордони оточені ніби в кокон, сферичну оболонку. Уявно спробуйте розсунути цей кокон, впираючись у нього в 5 точках. Спробуйте запам'ятати ці відчуття.

Інтерпретація ідеомоторних рухів.

Образ п'ятикутної зірки, що росте – прийняття та розширення своїх фізичних та психологічних кордонів («Я можу!»).

Образ кокона – формування відчуття захищеності фізичних та психологічних кордонів.

Вправа має важливе значення в ситуаціях сильної тривоги, панічних атак. Для цього необхідно зробити кілька глибоких вдихів-видихів і по чергово фокусувати увагу на ступнях, долонях, маківці.