

# Креативные телесно-ориентированные практики для лиц с расстройствами настроения (аффективными расстройствами)



# Введение

**Депрессия** является одним из самых распространенных психических расстройств - от нее в мире страдает более 350 млн. Человек. Больше 60 млн человек в мире страдают **биполярным аффективным расстройством (БАР)**.

Многим людям не становится лучше после исключительно медикаментозного лечения. Несмотря на появление новых антидепрессантов и значительный прогресс в области понимания биологических механизмов депрессии, 30—60% больных депрессией и БАР оказываются резистентны к проводимой медикаментозной терапии. В связи с этим остается актуальным поиск альтернативных нефармакологических подходов лечения депрессии.

**Объектом исследования** являются особенности занятий физическими упражнениями с людьми, страдающими расстройствами настроения (аффективными расстройствами).

**Предмет исследования:** влияние занятий различными видами ФН (общеразвивающие упражнения под музыку, элементы единоборств, стретчинг, упражнения для распускания мышечных зажимов, дыхательная гимнастика, "Гимнастика удовольствия", упражнения по выбору пациента) на людей с расстройствами настроения (аффективными расстройствами).

# Влияние эмоций на общее состояние организма

**Эмоция** — психический процесс, субъективное оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам.

Эмоции оказывают разный эффект на наш организм, влияя на метаболизм, кровообращение, выброс гормонов и другие физиологические процессы. Эмоции способны замедлять или ускорять реакции, повышать/понижать уровень энергии и положительно/отрицательно влиять на восприятие, внимательность и многое другое. По характеру такого влияния эмоции делятся на **стенические (они же активные)** и **астенические (они же пассивные)**.

# БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ

## Гнев

*ярость, негодование, ненависть,  
возмущение, злоба, ехидство,  
недовольство, досада,  
раздражительность*

## Печаль

*горе, грусть, уныние, меланхолия,  
удрученность, жалость к себе,  
тоска одиночества, подавленность,  
отчаяние*

## Страх

*тревога, нервозность,  
беспокойство, опасение, оцепенение,  
настороженность, волнение,  
боязливость, испуг, ужас*

## Радость

*счастье, наслаждение, облегчение,  
блаженство, восхищение, приятное  
волнение, восторг, удовольствие,  
удовлетворенность*

Умение справляться с эмоциями, и с положительными, и с отрицательными, является важной частью жизнеспособности. Эмоции, которые мы держим внутри, копятся и негативно влияют на настроение. Вот, почему важно их выпускать.

# Эмоции и мышечные зажимы

Человек, не привыкший в открытую выражать эмоции, особенно негативные, может столкнуться с тем, что подавленные обида, агрессия, страх будут сохраняться в теле, накапливаясь до критического момента — **спазма в мышце**.

Мышечные зажимы — это излишнее напряжение мышц локального характера. Напрягаются отдельные мышцы и остаются в этом состоянии, независимо от того, выполняют они какую-то работу или нет. Из-за нарушения кровоснабжения, человек испытывает боли, головокружения. По этой причине он может быть постоянно утомлен и раздражен, страдают не только сами мышцы, но близлежащие ткани и органы.

**Разогревание мышцы** с ее последующим **вытяжением** может быть эффективным методом лечения и профилактики зажимов. Другим методом является **релаксация**. Также необходимо **укрепление мышц** потому что происходит их ослабление из-за болевых проявлений. Но нагрузка на уплотненные мышцы должна быть щадящей.

Мышечная ткань в нормальном состоянии



Спазм мышц



# Соматизация психологических проблем

Наши предки на внешние раздражители реагировали действием. Появилась добыча – догоняй, напал враг – защищайся. Все человеческие переживания и проблемы «переходили» на мышечную систему. И у современного человека стресс приводит к выбросу «гормонов действия» - **адреналина**. Стресс провоцирует мышечное напряжение: готовность отреагировать действием. Человек будет нервничать, напрягаться, но выплеснуть возбуждение возможности может не быть. Людям, страдающим психическими расстройствами свойственно скрывать свои эмоции. Человек может запретить себе испытывать эмоции, он постарается "быть сильным", уничтожить в самом себе даже безобидные чувства и эмоции. Это ведет к психическому напряжению, что отражается на состоянии тела.



# Музыка и настроение

**Музыкальная терапия** - это вмешательство, которое может помочь в улучшении настроения через эмоциональное выражение. Музыка выражает наши эмоции мощнее, чем способны выразить слова.

Механизм физиологического воздействия музыки на человека в том, что нервная система обладает способностью усвоения ритма. Музыка стимулирует физиологические процессы организма. Музыкальный темп, ритм могут подчинять себе ритм внутренних физиологических процессов.

В России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 г. В.М. Бехтерев установил, что музыка ускоряет наступление стойкой ремиссии при депрессии, а также благотворно влияет на общее состояние.



# Дневник как путь к пониманию себя и своего состояния

Психотерапевты утверждают, что привычка регулярно излагать свои мысли на бумаге – это одна из самых здоровых с точки зрения психики привычек. Негативные эмоции лучше сразу выплескивать на бумагу – это успокаивает, помогает остановить внутренний монолог, болезненные руминации. Изложение своих переживаний работает как **«санитар психики»** — вместо того, чтобы затапливать проблемы в подсознание, человек выносит их на поверхность, то есть осознает

Дневник помогает настроить разговор по душам с самим собой, который помогает разобраться с причинами своих переживаний.

В моей методике ведение дневника применимо с целью понимания

пациентом себя и своих эмоций, и с целью оценки состояния пациента специалистом АФК



# Механизмы влияния физической нагрузки на нервную систему и эмоциональный фон

Физические нагрузки схожи по своему эффекту с антидепрессантами. Физическая нагрузка повышает уровень серотонина, стимулируя его выработку и задерживая распад.

**Гипотеза митохондриальной дисфункции** базируется на том, что при депрессии изменены физиологические процессы в митохондриях и количество митохондрий. Исследования показывают, что митохондрии спортсменов вырабатывают на 25% больше АТФ. При физической нагрузке в клетках скелетных мышц, мозга, печени увеличивается количество митохондрий.

**Гормон кортизол** вырабатывается в ответ на стресс. Когда человек активно двигается, организм буквально утилизирует кортизол при выработке энергии для мышц. Во время занятий кортизол выделяется, но в небольших количествах. Организм приспособливается и лучше переносит стрессовые ситуации, а при небольшом волнении «выпускает» меньше кортизола



Во время движения человек начинает активнее дышать. **Кислород** же способствует уменьшению эмоционального напряжения (ученые даже называют его «веселящий газ»).



Физические упражнения вызывают усиление синтеза **BDNF** — белок, относящийся к **нейротрофинам** (стимулируют развитие нейронов). ФН относится к факторам, стимулирующим способность мозга создавать новые нейроны из стволовых клеток. При ФН выделяются нейротрофины, нейромедиаторы, гормоны, которые участвуют в регуляции деятельности мозга.

**Психологический эффект ФН** - это отвлечение от чувства тревожности. ФН затрудняет одновременное мышление негативного содержания. Благодаря ФН человек выражает чувства и эмоции через тело, вместо того чтобы подавлять их

Таким образом, ФН является перспективным нефармакологическим методом лечения депрессии, показывая эффекты, которые сопоставимы или даже могут превышать другие методы лечения депрессии. Учитывая, что основная сложность применения ФН при депрессии заключается в отсутствии мотивации пациента, сочетание ФН и психотерапии является перспективным направлением практической психиатрии.

# Чем полезно ушу и другие боевые искусства

*Ушу* изначально носит ярко оздоровительный характер. Ценность ушу - гармоничное развитие. За счет разнообразия техники, в ушу работу получают все мышцы, органы и системы человека.

В повседневной жизни это дает массу преимуществ: невозмутимость духа, спокойствие сознания, терпение в общении с людьми, причем с теми, кто настроен агрессивно, или с теми, с кем просто тяжело найти общий язык.

Единоборства воспитывают в человеке борца (противоположность "жизненной позиции жертвы", которую часто неосознанно занимают люди с депрессией).



# Польза упражнений на растяжку (стретчинга)

**Стретчинг** – это комплекс физических упражнений, задача которых растянуть мышцы, сделать их более эластичными.

- ✓ Упражнения на растяжку помогают улучшить кровоснабжение мышц, избавиться от застойных явлений. Занимающиеся чувствуют легкость во всем теле, которой так не хватает людям с психическими нарушениями (тяжелое эмоциональное состояние сопровождается тяжестью во всем теле).
- ✓ Растянутая мышца быстрее расслабляется. С помощью растяжки можно снять мышечные зажимы, жесткие и напряженные мышцы сделать более эластичными и мягкими.
- ✓ Увеличивая длину мышцы, увеличивается расстояние, на которое она может сократиться. Это приводит к увеличению мышечной силы и отражается на общем самочувствии.



# Польза дыхательных упражнений

Большинство людей дышат поверхностно. Выполняя дыхательные упражнения, вырабатывается определенный стереотип глубокого дыхания, который в последствии сохраняется.



Дыхательная гимнастика полезна для людей с психическими нарушениями. Глубокое дыхание стимулирует **парасимпатическую нервную систему**, которая оказывает расслабляющее воздействие на организм (расслабляются мышцы, уменьшается частота и сила сокращений сердца, снижается кровяное давление). Ее также называют системой "отдых и восстановление".

Кислород ускоряет обмен веществ. Питательные вещества быстрее разносятся по организму и питают все ткани, клетки мозга, нервные клетки. Снятие стресса происходит еще и за счет активизации выработки эндорфинов.

# Суть и польза "Гимнастики удовольствия"

По своей природе наше тело хочет движения, необходимо лишь научиться его слышать.

"Гимнастика удовольствия" включает в себя потягивание, растяжение, напряжение, расслабление. Занятия начинаются с плавных, очень простых движений (лежа, сидя), после которых проще услышать сигналы тела, подталкивающие к активным действиям.

Во время выполнения приятных движений происходит положительное «подкрепление» в головном мозге, и впоследствии наше подсознание само подталкивает нас к движению.

Люди, пребывающие в депрессии зачастую живут не своей жизнью, потому что не умеют слушать себя. Практикуя "Гимнастику удовольствия", человек формирует навык действовать в гармонии с самим собой. Этот навык может стать хорошей основой для самоопределения и саморазвития.

# Гипотеза, цель и задачи исследования

Физиологические изменения в организме, происходящие при ФН, схожи с воздействием антидепрессантов. Если человек научился владеть своим телом, ему будет легче владеть и своими эмоциями,. Пациент, осознающий, что возможно успешно справляться с недугом, будет более активно идти к ремиссии. В этом заключается **гипотеза** моего исследования.

**Цели исследования:** формирование осознания у людей с данными расстройствами пользы ФН, подходящего музыкального сопровождения и ведения дневника; развитие интереса к занятиям разными видами ФН, побуждение к самостоятельным занятиям.

**Задачи исследования:** сбор информации об особенностях людей с аффективными расстройствами, исследование связи эмоций и тела, исследование существующих методов работы (использующих ФН как средство) разработка комплекса упражнений для работы с контингентом.

# Характеристика контингента

**Депрессия** — это комплекс психических нарушений, связанных с эмоциональной сферой. Депрессивные люди испытывают тоску, чувство вины, ангедонию. Депрессия характеризуется определенными нарушениями в сфере мышления: бывает сложно сосредоточиться, выполнять целенаправленную умственную деятельность. Присутствуют мрачные мысли, преобладает гнетущая, беспредметная тоска.



**Биполярное расстройство** является причиной внезапной смены настроений – от чрезвычайно возбужденного или/и раздражительного (мания), до минорного и удрученного (депрессия), зачастую с периодами нормального настроения в промежутках.

Психически больной человек - такой же человек, как и другие, поэтому при общении с ним нельзя допускать чтобы он чувствовал себя отвергнутым. Ключевую роль играет хорошее сотрудничество между пациентом и тренером, лечащим психиатром и др. Главная задача тренера или врача - максимально помочь раскрыть потенциал, которым обладает не совсем здоровый человек. Главное понимать, что нездоровый психически человек имеет все шансы преуспеть в жизни и быть счастливым.

Люди, имеющие психические нарушения, могут стараться держаться наравне с другими. Если такой человек прикладывает усилия, очень важно это поощрять. Инвалидность далеко не всегда связана с потерей способности учиться, работать, общаться. Человек с расстройством, вовлеченный в какую-либо деятельность испытывает чувство собственной нужности, включенности в общество.

# Методы и организация исследования

## *Методы исследования:*

- ✓ беседа с пациентом (в начале, во время занятия и в конце);
- ✓ ведение дневника, где пациент будет записывать об изменениях самочувствия после занятия, о предпочитаемых упражнениях и музыке;
- ✓ наблюдение за пациентом во время занятия;
- ✓ учет наблюдения и комментариев лечащего врача (если занятия проходят в стационаре).

# Организация исследования

Методика будет осуществляться в виде индивидуальных встреч с пациентом 2 раза в неделю.

1 встреча - ознакомительная, 2 занятия вводных, 25 основных и 1 заключительное занятие. Длительность встреч 50 мин -1 час.

**На ознакомительной встрече** необходимо расположить пациента к сотрудничеству, собрать сведения о болезни, рассказать о задачах курса, о прогнозируемом результате. Побудить пациента искренне отвечать на вопросы, сообщать о появлении боли. Вызвать интерес пациента к занятиям, описав преимущества методики.

**2 вводных занятия** будут посвящены оценке физического и эмоционального состояния пациента.

**Занятия с 2 по 10 основной части** будут посвящены упражнениям под музыку и проработке мышечных зажимов.

**Занятия с 11 по 18** будут посвящены выполнению комплекса упражнений, разработанного исходя из предпочтений пациента, также стретчингу.

**Занятия с 19 по 25** направлены на выполнение элементов "Гимнастики удовольствия" и дыхательных упражнений.

**26 встреча** - обсуждение с пациентом влияния курса и возможностей самостоятельной работы.

# Работа с мышечными зажимами

1. Глазной

2. Челюстной

3. Горловой

4. Грудной

5. Диафрагмальный

6. Брюшной

7. Тазовый



На картинке приведены сегменты тела (по В. Райху), где могут находиться мышечные зажимы.

Терапия Райха состоит в распускании зажимов в каждом сегменте.

Устранить мышечные зажимы можно при помощи выражения подавленных эмоций, стретчинга, дыхательных упражнений, йоги.

# Работа с мышечными зажимами



# Предполагаемое влияние методики

Цель курса может считаться достигнутой если занимающийся научился самостоятельно анализировать эмоции, осознал, что эмоции не нужно подавлять; научился выполнять упражнения для распускания или профилактики мышечных зажимов, научился расслабляться (достигать состояния эмоционального и физического покоя при помощи дыхательной гимнастики и стретчинга).

Если пациент говорит, что его эмоциональный фон улучшился, повысился жизненный тонус, появился интерес к занятием и желание их продолжать - это также свидетельствует о достижении цели.

Если лечащий врач (или родственник) отметил, что эмоциональное состояние улучшилось или стабилизировалось, что пациент стал бодрее, активнее, - это также будет одним из