

Секция: Знание – сила! Фундаментальные основы комплементарной медицины

УДК 616.85-022

Бережной Сергей Николаевич, Зайков Илья Андреевич
**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ХОЛИСТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ У
 ПАЦИЕНТОВ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ**

Международная Ассоциация Холистической и Интегративной Медицины г. Бишкек,
 Кыргызстан

Статья посвящена методам Холистической медицины и их роли в лечении и реабилитации пациентов с психологическими травмами. В ней рассматриваются понятия Холистической медицины, психотравмы, акупунктуры и остеопатии, даны основные принципы и физиологические механизмы комплементарной медицины, а также такой уникальной методики, как «точки Гуэй» или «точки бесов», в помощи пациентам с посттравматическим синдромом расстройства (ПТСР). Комплементарная медицина является эффективным способом лечения и реабилитации, как самостоятельно, так и в комплексных программах восстановления пациентов в сочетании с методами официальной медицины.

Ключевые слова: интегративная медицина, психология, ТКМ, остеопатия, холистическая медицина.

Berezhnoi Sergey Nikolaevich, Zaikov Ilya Andreevich
**THE POSSIBILITIES OF USING HOLISTIC MEDICINE FOR PATIENTS WITH
 PSYCHOLOGICAL TRAUMA**

The article is devoted to the methods of Holistic medicine and their role in the treatment and rehabilitation of patients with psychological trauma. It discusses the concepts of Holistic medicine, psychotrauma, acupuncture and osteopathy, provides the basic principles and physiological mechanisms of complementary medicine, as well as such a unique technique as “Guey points” or “demon points” in helping patients with post-traumatic stress disorder

Keywords: integrative medicine, psychology, TCM, osteopathy, holistic medicine.

Холистическая медицина — это направление, которое рассматривает человека как единое целое, принимая во внимание физическое, эмоциональное, психическое и духовное здоровье. Как правило, традиционные направления, такие как: ТКМ, аюрведа, тибетская медицина относятся к разделу ХМ. Но, также, существуют и современные направления, такие, как натуропатия, комплементарная медицина и т.д., рассматривающие человека, как единую систему.[1] Концепция "Треугольника здоровья" представляет собой модель, используемую в холистической медицине для объяснения взаимосвязи между тремя ключевыми аспектами здоровья:

1. **Физическое здоровье** – включает состояние тела, его органов и систем, а также процессы обмена веществ, физическую активность и состояние иммунной системы.
2. **Эмоциональное и психическое здоровье** – охватывает состояние психики, уровень стресса, эмоциональную устойчивость, а также влияние ментальных и психологических факторов на общее состояние организма.

3. **Социальное и духовное здоровье** — включает социальные связи, качество взаимоотношений, духовные практики и мировоззрение, которые влияют на самочувствие и общее восприятие жизни.

Все три аспекта взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга. Нарушение баланса в одной из сторон треугольника может привести к ухудшению здоровья в других областях. Цель холистической медицины — восстановить и поддерживать гармонию во всех аспектах треугольника.

Методы холистической медицины эффективно применяются при лечении и реабилитации пациентов с психологическими травмами, вызванными стрессовыми событиями, утратой или другими сложными жизненными ситуациями, часто требуют длительного и комплексного восстановления. Традиционная психотерапия и медикаментозное лечение играют важную роль в процессе реабилитации, но все больше внимания уделяется холистическим методам лечения, которые воздействуют не только на психическое состояние, но и на физическое и эмоциональное благополучие пациента. Акупунктура, остеопатия, фитотерапия, медитация и правильное питание являются ключевыми составляющими этой интегративной модели.

Психологическая травма — это эмоциональная реакция на страшное событие, такое как авария, преступление, стихийное бедствие, физическое или эмоциональное насилие, пренебрежение, переживание или свидетельство насилия, смерть близкого человека, война и другие. В непосредственной близости от события характерны шок и отрицание. В долгосрочной перспективе реакции могут включать непредсказуемые эмоции, напряженные отношения и даже физические симптомы, такие как головные боли или тошнота [2].

Психотравма может запустить целый каскад физиологических изменений, которые напрямую влияют на тело:

1. Хронический стресс и тревога часто приводят к повышенному напряжению в мышцах. Люди, пережившие травму, могут испытывать постоянные боли в шее, плечах, спине и других частях тела.

2. Психоэмоциональные состояния, такие как страх или панические атаки, могут вызывать поверхностное дыхание, что приводит к недостаточной вентиляции легких и кислородному голоданию тканей.

3. Стресс и тревога оказывают влияние на вегетативную нервную систему, нарушая работу пищеварительной, ССС и других систем организма.

4. Люди с психотравмой часто склонны к "защитной" позе — сутулость, сжатые плечи, напряженная шея, и как следствие к хроническим болям и ограничению подвижности.

В рамках статьи мы остановимся на рассмотрении влияния ТКМ и остеопатии при лечении и реабилитации пациентов с психологическими травмами.

ТКМ является методом, сочетающим различные способы воздействия на организм. Важную роль при этом уделяют акупунктуре и фитотерапии, а также практике Цигун.

Акупунктура основана на концепции энергетических меридианов, по которым течет жизненная энергия «ци». Считается, что психологическая травма может нарушить поток этой энергии, что приводит к различным физическим и психическим симптомам. Восстановление баланса «ци» через введение игл в биологически активные точки помогает не только восстановить здоровье тела, но и стабилизировать эмоциональное состояние. Она может оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние пациента благодаря ряду физиологических механизмов:

1. Регуляция нервной системы, способствует снижению активности симпатической нервной системы, которая отвечает за реакцию «бей или беги». Одновременно она активирует парасимпатическую систему, которая способствует расслаблению и восстановлению организма.

2. Стимуляция выработки эндорфинов. В ответ на раздражение организм вырабатывает эндорфины — гормоны, которые способствуют снижению боли и улучшают настроение. Это помогает облегчить симптомы тревоги и депрессии, которые часто сопутствуют психологическим травмам.

3. Улучшение сна. Бессонница — частый спутник психологической травмы. Акупунктура показала свою эффективность в улучшении качества сна, помогая пациентам нормализовать фазы сна.[3]

4. Снижение уровня стресса. Исследования показывают, что акупунктура может снижать уровень кортизола — гормона стресса, способствуя общему улучшению самочувствия и снижению тревожных состояний. [4].

Пациенты с ПТСР могут испытывать целый спектр симптомов: от ночных кошмаров и навязчивых мыслей до чувства изолированности и отчужденности. Стандартное лечение включает медикаментозную терапию и психотерапию, однако акупунктура становится популярным дополнением к этим методам. Регулярные сеансы акупунктуры могут способствовать уменьшению интенсивности симптомов, улучшая общее эмоциональное состояние и повышая устойчивость к стрессу.

Одним из менее известных, но чрезвычайно интересных подходов является использование так называемых «точек бесов» (Gui points), которые применяются в лечении психических и эмоциональных расстройств, таких как последствия психологической травмы.

В древних трактатах упоминается понятие «бесов», символизирующих внешние или внутренние разрушительные силы, воздействующие на сознание и тело человека. Эти «бесы» представляют собой не буквальных существ, а метафорическое описание дисбалансов в теле,

которые могут приводить к психическим расстройствам, таким как тревога, депрессия, агрессия или ментальные расстройства [5].

Для работы с этими состояниями используются специальные «точки бесов», которые воздействуют на энергетические каналы, помогая восстанавливать баланс «ци».

Механизм действия «точек бесов»:

1. Гармонизация духа (Shen). Психическое здоровье связывается с состоянием духа, который называется «Шэнь». Дисбаланс в нем может привести к эмоциональной нестабильности, психическим расстройствам и искажению восприятия реальности. Воздействие на «точки бесов» помогает гармонизировать «Шэнь», успокаивая ум и восстанавливая эмоциональное равновесие.

2. Регуляция потоков энергии «ци». Эмоции напрямую связаны с состоянием внутренних органов и энергетических меридианов. Например, страх связан с почками, а гнев — с печенью.

«Точки бесов» воздействуют на соответствующие каналы, помогая восстановить их функцию и устранить застои «ци», вызывающие психоэмоциональные расстройства.

3. Уменьшение симптомов беспокойства и тревоги за счет снижения уровня кортизола — гормона стресса. Это особенно полезно для пациентов, страдающих от стрессовых расстройств и хронической тревожности.

4. Способствуют лучшей социальной адаптации пациента.

Многие практики ТКМ используют «точки бесов» в комбинации с другими подходами, такими как лечение органов по меридианам, траволечение и практики Цигун. Включение этих техник в лечение, основанное на когнитивно-поведенческой терапии, остеопатии или медитации, позволяет достичь более глубокого уровня исцеления. Такой подход особенно полезен при хронических и устойчивых формах психоэмоциональных расстройств, когда стандартные методы не дают достаточных результатов.

Остеопатия — это направление медицины, основанное на восприятии человека, как целостной системы. Основным инструментом остеопата является руки: с помощью различных мануальных техник специалист восстанавливает подвижность тканей, улучшает кровообращение и балансирует функции внутренних органов.

Остеопатия работает с телом через мягкие манипуляции, направленные на:

1. Снятие мышечного напряжения. Миофасциальное освобождение и работа с мягкими тканями, помогают снять хроническое напряжение мышц, расслабить спазмы и улучшить кровообращение, что способствует уменьшению болевых ощущений и улучшению общего самочувствия пациента.

2. Восстановление нормального дыхания через работу с грудной клеткой и диафрагмой, подвижностью ребер и увеличивая объем легких. Это помогает восстановить правильное дыхание и уменьшить симптомы тревоги.

3. Улучшение работы внутренних органов. Техники висцеральной терапии направлены на улучшение подвижности внутренних органов, что способствует нормализации их функции. Это может быть особенно полезно при расстройствах пищеварения, связанных с психотравмой.

4. Работа с нервной системой. Краниосакральная терапия воздействует на центральную нервную систему через работу с костями черепа и крестцом. Техника помогает сбалансировать работу нервной системы, снизить уровень стресса и улучшить психоэмоциональное состояние пациента [6].

Остеопатия, фокусируясь на теле, помогает не только снять физические симптомы, но и способствует эмоциональному освобождению. Многие пациенты сообщают о чувстве облегчения и расслабления после остеопатических сеансов, что связано с восстановлением гармонии между телом и умом.

Кроме того, остеопатия поддерживает восстановление через активизацию ауторегуляции организма. Тело начинает функционировать более свободно, психоэмоциональные блоки ослабевают, что способствует лучшему восприятию психотерапевтической работы и других методов реабилитации. Интеграция остеопатических техник в общий план реабилитации пациентов с психотравмой позволяет достичь более глубокого и долгосрочного эффекта.

Заключение

Холистические методы лечения — это мощный инструмент в реабилитации пациентов с психологической травмой, поскольку они воздействуют на организм комплексно, восстанавливая баланс между телом, духом и эмоциями. Использование акупунктуры, остеопатии, фитотерапии, практик Цигун может помочь пациентам быстрее восстанавливаться, снижать уровень стресса и тревоги, а также поддерживать общее физическое здоровье. Интеграция этих методов в общий план лечения делает процесс реабилитации более эффективным и гармоничным.

Список использованной литературы

1. Медведева Е. Н., Сидельникова Ю. М. Философия холистической медицины: достоинства и недостатки //Евразийское Научное Объединение. – 2021. – №. 5-6. – С. 421-423.
2. Американская Психологическая Ассоциация: официальный сайт-URL: <https://www.apa.org/topics/trauma/> (дата обращения 15.09.2024)
3. Питер К. Ван Кервель Акупунктура Небесные стволы и земные ветви/ wu yun liu qi-философия и физиология акупунктуры., СПб: Издательство «Любавич», 2017-530 с.: ил., табл.
4. Lin ML, Wu JH, Lin CW, Su CT, Wu HC, Shih YS, Chiu IT, Chen CY, Chang WD. Clinical Effects of Laser Acupuncture plus Chinese Cupping on the Pain and Plasma Cortisol Levels in Patients with Chronic Nonspecific Lower Back Pain: A Randomized Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017:3140403. doi: 10.1155/2017/3140403. Epub 2017 Aug 7. PMID: 28848615; PMCID: PMC5564089.
5. Питер К. Ван Кервель Небесные GUI XUE Земная Акупунктура, СПб: Типография «Галаника», 2017-107 с.: ил., табл.

6. Потехина Ю. П., Трегубова Е. С., Мохов Д. Е. Феномен соматической дисфункции и механизмы действия остеопатического лечения // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2020. – Т. 15. – №. 1. – С. 145-152.

Сведения об авторах статьи:

Бережной Сергей Николаевич - президент Международной Ассоциации Холистической и Интегративной Медицины, врач-osteopat, мануальный терапевт, иглорефлексотерапевт. Кыргызская Республика, Бишкек, E-mail: sb_kg@mail.ru

Зайков Илья Андреевич - Пресс-секретарь МАХИМ. Кыргызская Республика, Бишкек