КАК ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ ВЛИЯЕТ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА

HOW DOES THE PRACTICE OF MEDITATION AFFECT STRESS LEVELS

УДК 61

Стёпина Д.Д., студент 5 курс, факультет «Лечебное дело» РНИМУ им. Пирогова Россия, г. Москва.

Покровская А.В., студент 5 курс, факультет «Лечебное дело» РНИМУ им. Пирогова Россия, г. Москва.

Stepina D.D., dashstyopin2609@gmail.com

Pokrovskaya A.V., dashstyopin2609@gmail.com

Аннотация

Когда мы подвергаемся стрессу, в результате скачка гормонов адреналина и кортизола наш мозг отвечает реакцией «борись или беги», что способствует повышению кровяного давления, быстрой утомляемости, спутанности мыслей, нарушению сна, появлению тревоги и депрессии. При постоянном или частом воздействии такого давления без периодов восстановления воспринимаемое психическое напряжение может стать хроническим и может способствовать развитию физических и психических заболеваний. Медитация даёт возможность отстраниться, осознать происходящее и выбрать, как реагировать на стресс. Это особенно необходимо в современном мире, при стремительном образе жизни. В данной статье рассмотрим данные о медитации и её пользе для психического здоровья, влиянии медитации на развитие стрессоустойчивости.

Abstract

When we are subjected to stress, as a result of the jump of adrenaline and cortisol hormones, our brain responds with the reaction "fight or run", which increases blood pressure, rapid fatigue, confusion of thoughts, sleep disturbance, anxiety and depression. If exposed to such pressure continuously or frequently without appropriate recovery periods, the perceived mental stress can become chronic and may cause or promote physical and mental diseases. Meditation allows us to withdraw, to become aware of what is happening and to choose how to respond to stress. This is especially necessary in today's world, with a rapid way of life. In this article, we will consider data on the meditation and its usefulness for mental health, the effects of meditation on the development of stress resistance.

Ключевые слова: стресс, депрессия, снижение стресса, медитация, осознанность, образ жизни, нефармакологическое вмешательство.

Keywords: stress, depression, stress reduction, meditation, mindfulness, lifestyle, non-pharmacological intervention.

Медитация (от лат. meditatio – размышление, обдумывание) — ряд психических методик, которые применяются в составе духовно-религиозной или оздоровительной практик, которые предоставляют возможность достичь состояния внутренней сосредоточенности, очистить разум, понять свое тело, управлять своим умом. В зависимости от методики, медитации основываются на концентрации (пассивная медитация) и/или усилии воли (активная медитация). Исторически, медитация – один из приёмов индийской духовной практики. На сегодняшний день о медитации все чаще говорят как о методе получения когнитивной и эмоциональной пользы.

Исследования, проведенные в лаборатории Вайсмана в Университете Висконсин-Мэдисон, для визуализации мозга и поведения демонстрируют роль медитации в снижении плотности серого вещества в областях мозга, ответственных за беспокойство, тревогу и стресс. В данной работе внимание было сконцентрировано на медитации сосредоточенного внимания и медитации открытого наблюдения. Медитация сосредоточенного внимания подразумевает добровольное сосредоточение внимания и поддержание его на

конкретном объекте устойчивым образом. Предмет сосредоточения может быть представлен дыханием, визуализацией, мантрой, внешним объектом или частью тела. Каждый раз, когда медитирующий замечает, что его внимание блуждает, он активно возвращает его к объекту сосредоточения. Медитация открытого наблюдения, основана на осознанности, позволяет внимательно отслеживать свои ощущения, что в результате смягчает остроту восприятия и способствует распознаванию когнитивных и эмоциональных моделей. Медитирующий старается обращать внимание и контролировать все аспекты опыта по мере их появления, без суждения или привязанности вместо того, чтобы сконцентрироваться на определенном предмете. Результаты исследований в этой необычной выборке, а также связанные с ними исследования позволяют предположить, что в ходе практики медитации в течение длительного времени люди действительно изменяют структуру и функцию своего мозга. Обработка сложных стимулов уменьшается, и вследствие этого человек может лучше следить за потоком стимулов, которым он подвергается, и с меньшей вероятностью «застрять» на каком-либо одном раздражителе.

В исследовании гарвардских ученых под руководством Сары Лазар группе участников, без опыта медитации, на протяжении восьми недель изучавшей различные техники, было проведено МРТ. Анализ МРТ-снимков до и после исследования показал увеличение кортикальной толщины гиппокампа и области мозга, которые участвуют в управлении эмоциями, и уменьшение объема мозговых клеток в миндалевидном теле, который отвечает за тревогу, страх, стресс. В результате у участников отмечалось существенное и продолжительное уменьшение психических расстройств, связанных с тревогой, стрессом и депрессией.

Первое рандомизированное контролируемое исследование, выполненное под направлением психиатра Элизабет Ходж, сравнивает мануальную программу снижения уровня стресса на основе медитации осознанности с активным контролем за генерализованным тревожным

расстройством, расстройством, характеризующимся хроническим беспокойством и симптомами повышенного физиологического и психологического стресса. В результате было доказано, что у пациентов с генерализованным тревожным расстройством после двух месяцев регулярной практики медитации существенно снижается уровень адренокортикотропного гормона, вещества, влияющего на синтез кортизола – гормона, участвующего в развитии реакции на стресс. А также необходимо отметить, что пациенты, которые изучали медитацию осознанности, были менее склонны размышлять над негативными мыслями и их исполнении, относились к себе с большей добротой, имели меньшую реактивность на стресс и были более устойчивы к лабораторным нагрузкам.

Современные школы часто являются источником стресса и представлением требований властного общества к своим будущим, гражданам, вместо того чтобы предоставить пространство для личностного роста, творчества, любознательности и обучения. Школьники часто сталкиваются с сильным упором на успеваемости, который выражается в более узком фокусе на оценках, планировании будущего и профориентации. Учителя тоже страдают от стрессов и перегрузок, что сопровождается высокими рисками для здоровья. Преподавание входит в число профессий с самым высоким уровнем выгорания. Взаимоотношения с учениками, родителями и коллегами оказывают сильнейшее влияние на психическое здоровье учителя. В результате нервного истощения, преподаватели не имеют возможности развивать продуктивные отношения к своим ученикам или создавать творческий, доверительный климат в своих классах. Пилотное исследование, в котором приняло участие 29 учеников 11 класса и 29 преподавателей из католической гимназии для девочек во Фрайбурге, Германия, показало, что по сравнению с небольшой контрольной группой у учениц и преподавателей, посещавших восьминедельную практику медитации, отмечалось значительное снижение негативного аффекта, а также значительное увеличение чувства спокойствия, расслабленности,

сознательности, работоспособности и самооценки. Так как измерения проводились также в самый напряженный период учебного года, было высказано предположение, что практика медитации может повысить устойчивость в стрессовых ситуациях.

На сегодняшний день медитация рассматривается как одна из возможных форм психотерапии и эффективно применяется с учетом индивидуальных особенностей при лечении депрессии, стресса, панических атак и тревожных расстройств.

Литература

1. Andreas Voss, Martin Bogdanski, Bernd Langohr, Reyk Albrecht, Mike Sandbothe, Front Psychol, 11: 645, 2020.
2. Richard J. Davidson, Antoine Lutz, IEEE Signal Process Mag, 25(1): 176–174, 2008.
3. Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazara, Psychiatry Res, 191(1): 36–43, 2011.
4. Elizabeth A. Hoge, M.D., Eric Bui, M.D., Luana Marques, PhD, Christina A. Metcalf, B.A., Laura K. Morris, B.A., Donald J. Robinaugh, M.A, John J. Worthington, M.D., Mark H. Pollack, M.D., and Naomi M. Simon, M.D., J Clin Psychiatry., 74(8): 786–792, 2013.
5. Sarah Gouda, Minh T. Luong, Stefan Schmidt, Joachim Bauer, Front Psychol, 7: 590, 2016.
6. Math Janssen, Yvonne Heerkens, Wietske Kuijer, Beatrice van der Heijden, Josephine Engels, PLoS One, 13(1): e0191332, 2018.

Literature

1. Andreas Voss, Martin, Bogdanski, Bernd Langohr, Reykalbrecht, Mike Sandbothe, Front Psychol, 11: 645, Tegen 2020.
2. Richard J. Davidson, Antoine Lutz, IEEE Signal Process Mag, 25(1): 176-174, 2008.

3. Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazara, Psychiatry Res,, 191(1): 36-43, 2011.
4. Elizabeth A. Hoge, M. D., en Eric Bui, M. D., Luana Marques, PhD, Christina A. Metcalf, B. A., Laura K. Morris, B. A., Donald J. Robinaugh, M. A., John J. Worthington, M. D., Mark H. Pollack, M. D., en Naomi M. Simon, M. D. Clin Psychiatry., 74(8): 786–792, 2013.
5. Sarah Gouda, Minh T. Luong, Stefan Schmidt, Joachim Bauer, Front Psychol, 7: 590, 2016.
6. Math Janssen, Yvonne Heerkens, Wietske Kuijer, Beatrice van der Heijden, Josephine, English, Biology, One, 13(1): e0191332, 2018.