

Корисна модель відноситься до психології, психофізіології, медицини та нетрадиційної медицини.

Проблема дихання існує не одну сотню років. Основи правильного дихання були розроблені та покладені у систему індійської йоги тисячі років тому. Органи дихання - це найважливіша частина людського організму. Дихання зв'язано з енергетикою організму. Контроль над процесом дихання, оволодіння різними техніками дихання дозволяють нормалізувати психічний стан організму та навіть виліковувати тяжкі хвороби. На сьогодні відомі найрізноманітніші техніки дихання:

система шаолінських дихальних вправ ци-гун [„Секреты школы монастыря Шао-линь. Управление дыхательной энергией Ци-гун“. Сост. В.И. Опря. Литературно-художественное объединение „Планета“, 1991 г.];
дыхание йогов (пранаяма) [„Беседы о боевом искусстве“. А. Гизюк, В. Подковыров, Москва „Прометей“, 1991 г.];

„Способ психофизиологической саморегуляции на основе сознательной регуляции дыхания“ п. РФ№2276599, публ.2006.05-20;

„Способ психоэмоциональной саморегуляции на основе сознательной регуляции дыхания“ п. РФ№2276576, публ.2006.05.20;

„Способ индивидуального построения тренировочного процесса“ з. РФ№2004112846, публ.2005.10.20;

„Способ тренировки дыхательной системы“ п.РФ№2123865, публ. 1998.12.27

Всі перелічені техніки дихання відрізняються одна від одної. Однак кожна з них дає позитивний ефект тільки після тривалих занять по освоєнню конкретної техніки виконання дихальних вправ. Крім того, у жодному з перелічених джерел інформації не передбачаються варіанти техніки дихання для правої та лівої.

Зокрема, відомий спосіб стимулюючого дихання [Электронная рассылка «Стимуляторы работы мозга»; 4-й выпуск, <http://archives.mailhst.ru>], який передбачає глибокий повільний вдих та переривчастий видих, під час якого губи витягують у трубочку. Така техніка дихання швидко поновлює розумову діяльність, оскільки кров швидко насичується киснем.

Однак, для пацієнтів, які хворіють на бронхіт або астму, видих взагалі є важким процесом, а тим більш переривчастий видих з маніпуляціями губами, оскільки на видиху в них розпочинається кашель.

Найбільш близьким із аналогів є спосіб дихання за системою Норбекова [<http://frol96.narod.ru/health/norbekov/breath>], згідно з яким у разі занепаду сил або апатії у пацієнта йому пропонують здійснити глибоке дихання носом. Однак, дихання за системою Норбекова потребує тривалих тренувань, значного часу на ці тренування, і не може виконуватись необізнаними з техніки цього дихання: особами. Відомий спосіб не розрізняє застосування техніки дихання правшами та лівшами.

В основу корисної моделі поставлено технічну задачу створення такого способу дихання, який дозволить просто, швидко та ефективно оптимізувати психофізіологічний стан пацієнта.

Поставлена задача вирішується тим, що спосіб тонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації, який полягає у тому, що у разі занепаду сил або апатії у пацієнта на нього впливають вербальними установками здійснити глибоко вдихи-видихи носом, згідно з корисною моделлю, пропонують вдихати пари тонізуючої ефірної олії, а вдих-видих здійснювати спокійно 5-7 разів тільки одним носовим ходом, причому пацієнту - правші пропонують дихати правим носовим ходом, а пацієнту - лівші - лівим.

Крім того, як тонізуючу ефірну олію застосовують ефірну олію лимона, або жасмину, або сосни.

Носові ходи пов'язані з нервовими структурами головного та спинного мозку, котрі керують роботою внутрішніх органів людини. Правий носовий хід пов'язаний із збуджуючими структурами, а лівий - з гальмуючими. Близько 4 відсотків населення - лівші. Як відомо, ліва півкуля мозку контролює праву сторону тіла, а права - ліву. Оскільки у лівші функції мозку дзеркальні функціям мозку правши, то лівша має виконувати техніку дихання навпаки.

На пацієнта, який знаходиться у стані занепаду сил або апатії, впливають вербальними установками здійснити глибоко вдихи-видихи носом. Такий вплив здійснює медичний психолог (психотерапевт) мовними установками, які направлені на концентрацію уваги пацієнта на процес дихання. Пацієнту - правші задають установку здійснити глибоко та спокійно вдих-видих 5-7 разів тільки правим носовим ходом, а пацієнту - лівші - лівим. Така техніка дихання примушує працювати безпосередньо збуджуючі функції вегетативної нервової системи організму. Одночасно пропонують вдихати пари тонізуючої ефірної олії лимону, або жасмину, або сосни.

Пари натуральних ефірних олій здатні оптимізувати психоемоційні та фізіологічні стани людини як в умовах психофізіологічного стомлення (астенії), так і при психофізіологічній напрузі (збудженні), переводячи психофізіологічний стан з режиму непродуктивного у режим продуктивного за рахунок моделюючого впливу запахів ефірних олій на регуляторні системи мозку. Нюхальна луковця анатомічно і фізіологічно зв'язана зі структурами лімбічної системи мозку (гіпокамп, гіпофіз, гіпоталамус, мигдалеподібне тіло), яка відповідає за важливіші психофізіологічні функції живих організмів. Існують три шляхи впливу ароматичних речовин на організм живої істоти: нервово-рефлекторний, асоціативний та гуморальний. Останній здійснюється завдяки великій мережі капілярів у слизовій оболонці носу, подальших дихальних шляхах та альвеолах легенів. Таким чином, забезпечується швидке усмоктування ароматичних речовин у кров. Вплив речовин, які поступають через дихальні шляхи, проявляється у 20 разів швидше та сильніше, ніж речовин у вигляді настоянок та відварів [„Особенности проявления психофизиологических состояний человека под влиянием запаха эфирных масел“. Кодлубовская Т.Б. Диссертация на соискание научного звания кандидата психологических наук. Киев. 2000 г.].

Пари ефірних олій, коли їх вдихають, здатні змінювати як психоемоційний, функціональний стани, так і фізіологічні параметри організму: ритм дихання, серцебиття, м'язовий та судинний тонус, серцевий викид та рівень біохімічних показників. У корі головного мозку нюхальні відчуття викликають певні асоціації: збуджуючі, або заспокоючі, або урівноважуючі.

При диханні парами тонізуючої ефірної олії (лимону, або жасмину, або сосни) збільшується та підсилюється вплив симпатичного відділу вегетативної нервової системи і виділяється гормон ендорфін, що дає змогу відчувати радість, приплив енергії, легку ейфорію, тобто спостерігається ефект бадьорості.

Таким чином, перелічені суттєві ознаки та зв'язок між ними дозволяють досягти очікуваний технічний результат.

Здійснення способу пояснюється прикладами, які наведені нижче.

Приклад 1. У Національній медичній академії післядипломної освіти проводились дослідження, у ході яких було піддано вербальному впливу 100 лікарів. Запропонований спосіб застосовано з метою зняття

психоемоційного стану втоми і виснаження, для тонізації нервової системи. Стан лікарів оцінювався за допомогою психофізіологічних методик Г.Айзенка (ЕГО), вегетативного балансу, індексів Кердо та Руфье. У 78% пацієнтів відзначено позитивний результат.

Приклад 2. Пацієнт В., 32 роки, працівник національного університету внутрішніх справ. Звернувся до Київського міського центру здоров'я до медичного психолога з приводу нервового виснаження, втоми, апатії після загибелі дружини у нього на очах. Виховує 3-х річну доньку. Психоемоційний стан було визнано дуже важким. Після 10 сеансів дихання за запропонованою технікою (пацієнт - правша) та застосуванням парів ефірної олії сосни стан пацієнта значно покращився. З'явилися упевненість, оптимізм, змінилось на краще самопочуття.

Таким чином, спосіб, який заявляється, є простим у застосуванні і забезпечує швидку та ефективну тонізуючу дію на психофізіологічну систему людини.