

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

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”, 1991г.];
- дыхание йогов (пранаяма) [„Беседы о боевом искусстве”. А. Гизюк, В. Подковыров, Москва „Прометей”, 1991г.];

- техника дыхания в „Бодифлексе” [<http://aerobic.newmail.ru/>];

- „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 „Способ обучения пациента механике дыхания при легочных заболеваниях” [п. РФ №2212838, А61В5/00, публ. 2003.09.27], який включає навчання пацієнта нормалізації дихання, а саме, у разі збудження нервової системи дихають носом, витримуючи співвідношення між вдихом та видихом.

Однак, спосіб потребує інструментального вимірювання рН крові, співвідношення частоти дихання та частоти серцевих скорочень, співвідношення „вдих-видих”.

Найбільш близьким із аналогів є спосіб дихання за системою Норбекова [<http://fro196.narod.ru/health/norbekov/breath/>], який полягає у тому, що у разі емоційно збудженого стану пацієнта йому пропонують шляхом вербальних установок здійснювати спокійне, повільне, глибоке дихання.

Однак, дихання за системою Норбекова потребує тривалих тренувань, значного часу на ці тренування, і не може виконуватись неозибними 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 нормалізувати психофізіологічний стан пацієнта.

Поставлена задача вирішується тим, що спосіб релаксуючого дихання для психофізіологічної реабілітації, який полягає у тому, що у разі емоційно напруженого стану пацієнта на нього впливають вербальними установками дихати рівно, повільно та глибоко, згідно з корисною моделлю, пропонують вдихати пари заспокійливої ефірної олії, а вдих-видих здійснювати 5-7 разів тільки одним носовим ходом, причому пацієнту-правшій пропонують здійснювати дихання тільки лівим носовим ходом, а пацієнту-лівшій - правим.

Крім того, як заспокійливу ефірну олію застосовують ефірну олію лаванди, або валеріани, або меліси.

Носові ходи пов'язані з нервовими структурами головного та спинного мозку, котрі керують роботою внутрішніх органів людини. Близько 4 відсотків населення - лівші. У лівшів функції мозку дзеркальні функціям мозку правшів. У правшів правий носовий хід пов'язаний із збуджуючими структурами, а лівий - з гальмуючими. У лівшів - все навпаки.

У разі емоційно напруженого стану пацієнта, зокрема, коли частота серцевих скорочень більше 70 ударів на хвилину, на нього впливають вербальними установками дихати рівно, повільно та глибоко. Такий вплив здійснює медичний психолог (психотерапевт) мовними установками, які направлені на концентрацію уваги пацієнта на процес дихання. Збудженому пацієнту задають установку дихати тільки одним носовим ходом: лівим - правшій, правим - лівшій. Така техніка дихання примушує працювати безпосередньо гальмуючі функції вегетативної нервової системи організму. Оптимальна кількість виконання вдихів та видихів для досягнення ефекту зміни психофізіологічного стану становить 5-7 разів. Тривалість вдиха та видиха однакова.

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 луковиця 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. 2000г.].

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 заспокійливої ефірної олії (лаванди, або валеріани, або меліси) збільшується та підсилюється вплив парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і виділяється гормон серотонін, що забезпечує заспокійливий та розслаблюючий ефект.

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

Здійснення способу пояснюється прикладами, які наведені нижче.

Приклад 1. Пацієнт І., 48 років, після розлучення з дружиною та викрадення у нього автомобіля переніс інсульт. На момент звернення до Київського міського центру здоров'я знаходився у стані сильного збудження. Скаржився на роздратування, порушення сну, зневіру до оточуючих. Медичний психолог на сеансі вербально задав установку дихати 5-7 разів тільки лівим носовим ходом, оскільки пацієнт правша, застосовуючи пари ефірної олії лаванди, які випаровувались із флакону. Після 7 сеансів пацієнт нормалізував свій психофізіологічний стан.

Приклад 2. Запропонований спосіб застосовувався для заспокоєння нервової системи і стану збудження курсантів I-IV курсів Київського національного університету внутрішніх справ. Застосовувались під час дихання за запропонованим способом індивідуальні салфетки із заспокійливими ефірними оліями. У 80% з 200 курсантів досягнуто позитивний результат, який підтверджено за допомогою застосування стандартних психофізіологічних методик Басса-Дарки, Айзенка, Спілбергера і вимірами показників вегетативного балансу та адаптаційного потенціалу.

Приклад 3. Пацієнт Н., 39р. За фахом художник-дизайнер. Лівша від народження. Звернувся до Київського міського центру здоров'я до медичного психолога з приводу дратівливості, стану постійного очікування неприємностей, неспокійного сну, втрати апетиту. Дійшов до такого стану після сутички із Замовником. Медичний психолог на сеансі вербально задав установку 5-7 разів дихати тільки правим носовим ходом, оскільки пацієнт лівша, та вдихати пари ефірної олії валеріани. Після 5 сеансів стан пацієнта нормалізувався.

Таким чином, спосіб, який заявляється, є простим у застосуванні і забезпечує швидке та ефективне заспокоєння психофізіологічної системи людини.