

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“, 1991г.];

дихання „животом“ [„Первый шаг к кунг-фу“. Н. Цед, В. Андрейчук, Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Ленинград, 1990г.];

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

дихання Норбекова та Хвана [„Уроки Норбекова“. М. Норбеков, Ю. Хван. <http://fro196.narod.ru/health/norbekov/breath/>];

техника дыхания в „Бодифлексе“ (<http://aerobic.newmail.ru/>);

„Способ обучения пациента механике дыхания при легочных заболеваниях“ [п. РФ №2212838, публ. 2003.09.27];

„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. Деякі техніки передбачають дихання ротом. Крім того, у жодному з перелічених джерел інформації не передбачаються варіанти техніки дихання для правої та лівої.

Найбільш близьким з аналогів є спосіб дихання (<http://www.planbaby.ru>). який полягає у тому, що впливають вербальними установками і пропонують здійснювати дихання носовими ходами та діафрагмою, при цьому під час вдишу живіт „надувати“, а під час видиху - втягувати.

Однак, дихати носовими ходами за цим рішенням пропонують одночасно - правим та лівим; тривалість вдишу та видиху не регламентована. Отже швидкого ефекту гармонізуючого дихання за цим рішенням досягти неможливо.

В основу корисної моделі поставлено технічну задачу створення такого способу дихання, який дозволить швидко нормалізувати психофізіологічний стан пацієнта.

Поставлена задача вирішується тим, що спосіб гармонізуючого дихання для психофізіологічної реабілітації, який полягає у тому, що на пацієнта впливають вербальними установками і пропонують дихати носовими ходами та діафрагмою, який відрізняється тим, що пропонують вдихати пари ефірної олії з адаптогенними якостями, носові ходи пропонують чергувати, а саме, вдих одним носовим ходом, видих другим, потім вдих цим же носовим ходом, видих іншим, при цьому правий носовий хід пропонують затиснути пальцем правої руки, а лівий - пальцем лівої руки, вдих та видих здійснити 5-7 разів повільно однакової тривалості, крім того, чергувати носові ходи пропонують в залежності від того, чи є пацієнт правою або лівою, а саме, праві пропонують розпочинати вдих лівим носовим ходом, а ліві - все навпаки.

Крім того, як ефірну олію з адаптогенними якостями застосовують ефірну олію апельсину, або грейпфруту, або мандарину.

Носові ходи пов'язані з нервовими структурами спинного мозку, котрі керують роботою внутрішніх органів людини. Правий носовий хід пов'язаний із збуджуючими структурами, а лівий - з гальмуючими. Отже коли носові ходи нормальні, не мають патологій, то людина здійснює гармонізуюче дихання. Зазвичай кожна людина в певний момент дихає краще одним носовим ходом. Кожні півтори - дві години положення з носовими ходами змінюється, і тоді краще дихає другий носовий хід. Таким чином, організм автоматично регулює процеси збудження та гальмування нервової системи.

Вербальними установками, якими впливає медичний психолог (психотерапевт) на пацієнта, йому пропонують примусово чергувати носові ходи під час виконання вдихів-видихів, для чого пропонують їх затискувати відповідним пальцем руки. У запропонованому рішенні це створює умови для гармонізації дихання пацієнта, примусово перемикаючи збуджуючі та гальмуючі нервові структури його організму. Крім того, подразнення слизової оболонки носа повітрям, яке вдихають та видихають, сприяє насиченню крові киснем. Все це, у свою чергу, дозволяє швидко нормалізувати психофізіологічний стан пацієнта.

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 луковичка 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 вступають 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'язевий та судинний тонус, серцевий викид та рівень біохімічних показників. У корі головного мозку нюхальні відчуття викликають певні асоціації: збуджуючі, або заспокоючі, або урівноважуючі.

Парам ефірної олії апельсину, або грейпфруту, або мандарину властиві адаптогенні якості урівноваження збуджуючих і гальмуючих впливів симпатичних та парасимпатичних відділів вегетативної нервової системи. Отже, дихаючи такими парами, прискорюють процес гармонізації дихання та нормалізації психофізіологічної системи.

Близько 4 відсотків населення - лівши. Як відомо, ліва півкуля мозку контролює праву сторону тіла, а права - ліву. Оскільки у лівші функції мозку дзеркальні функціям мозку правші, то техніку дихання лівші пропонують виконувати навпаки. Вербальною установкою пропонують правші розпочинати вдих лівим носовим ходом, видих правим, потім вдих правим носовим ходом, видих лівим, при цьому правий носовий хід пропонують затиснути пальцем правої руки, а лівий - пальцем лівої руки, а лівші - все навпаки. Вдих та видих пропонують здійснити 5-7 разів повільно однакової тривалості.

Під час вдиху за участю черевних м'язів діафрагма розтягується і надавлює на печінку, шлунок, селезінку та кишківник. Під час видиху діафрагма стискається, черевна стінка опускається, і всі перелічені вище органи звільняються від тиску діафрагми. Тобто, постійно здійснюється масаж внутрішніх органів, а також області „сонячного сплетення“, що сприяє повноцінному розподілу життєвої енергії в організмі. Крім того, кількість кисню, діючого на клітини організму, збільшується за рахунок подовження періоду вдиху одним носовим ходом, а також збільшується кількість вуглекислого газу під час видиху.

Здійснювати техніку дихання за запропонованим рішенням пацієнт може у будь-якому положенні тіла. Оптимальна кількість виконання вдихів та видихів для досягнення ефекту зміни психофізіологічного стану становить 5-7 разів. Дихають повільно. Тривалість вдиха та видиха однакова.

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 А., 50р., на руках померла мати. Знаходився у стані тяжкої депресії, періодично спостерігалась втрата свідомості. Медичний психолог на сеансі вербально задав установку дихати 5-7 разів носовими ходами за наведеною технікою дихання з урахуванням того, що пацієнт є правошою, і дихати діафрагмою. Пацієнту запропоновано вдихати пари ефірної олії грейпфруту, які випаровувались із флакону. Пацієнт справно виконав задану установку. Після 5 сеансів психофізіологічний стан пацієнта було нормалізовано.

Приклад 2. Чотири групи курсантів Національної академії внутрішніх справ (по 25 осіб в кожній) одразу після чергування пройшли психологічну реабілітацію у медичного психолога запропонованим способом дихання. Застосовувались під час дихання індивідуальні салфетки з ефірними оліями апельсину та мандарину (в різних групах). Для оцінки впливу техніки дихання за цим способом використовували методику розрахунку вегетативного індексу Руф'є. Вимірювали тиск, кількість серцевих скорочень, частоту дихання. Виміри проводили до та після дихальних вправ. Після дихальних вправ за запропонованим рішенням, як показала проведена оцінка, поліпшення стану спостерігалось у 81% осіб.

Таким чином, спосіб, який заявляється, є простим у застосуванні і забезпечує швидку та ефективну нормалізацію психофізіологічної системи людини. Крім того, запропонований спосіб інколи може використовуватись як негайна медична допомога.