



УКРАЇНА

(19) UA

(11) 62486

(13) A

(51) 7 A61M21/00

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИДЕРЖАВНИЙ ДЕПАРТАМЕНТ  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ  
ВЛАСНОСТІОПИС  
ДО ДЕКЛАРАЦІЙНОГО ПАТЕНТУ  
НА ВИНАХІДВИДАЄТЬСЯ ПІД  
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ  
ВЛАСНИКА  
ПАТЕНТУ

## (54) СПОСІБ ЛІКУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

1

(21) 2003042854

(22) 02 04 2003

(24) 15 12 2003

(46) 15 12 2003, Бюл. № 12, 2003 р.

(72) Ревуцька Оксана Вікторівна, Ревуцький Зенон  
Ярославович(73) Ревуцька Оксана Вікторівна, Ревуцький Зенон  
Ярославович

(57) 1 Спосіб лікування психосоматичних захворювань, який полягає у тому, що проводять курс лікувальних сеансів, які розпочинають та закінчують медичним обстеженням пацієнта, на кожному сеансі проводять психорелаксаційну терапію та бібліотерапію, який відрізняється тим, що курс проводять протягом 15 днів по 5-7 годин в день, психорелаксаційну терапію проводять у вигляді невербальної медитації пацієнта, кожний

2

сеанс розпочинають та закінчують бібліотерапією, крім того, лікування проводять при виконанні пацієнтом умов індивідуального вибіркового вегетаріанського харчування та постійного дихання через ніс

2 Спосіб за п. 1, який відрізняється тим, що невербальну медитацію здійснюють послідовним виконанням зосередження уваги пацієнта на своєму загрудинному просторі, концентрації всіх проявів психічної діяльності у внутрішньому просторі, самоспостереженням за змінами емоційного стану, виникненням нових почуттів і відчуттів, соматичних і вегетативних реакцій, сповільненням дихання

3 Спосіб за пп. 1, 2, який відрізняється тим, що бібліотерапію здійснюють у вигляді читання християнських молитов та канонічних текстів

Винахід відноситься до психотерапії, зокрема, до репелітерапії (науково-технічна інформація з цього напрямку має класифікаційні індекси УДК 615 851, 615 852)

Виникнення психосоматичних захворювань пов'язане, як вважається, з поломкою індивідуального бар'єру системи психічної адаптації, котра є інтегральним функціональним органом, що об'єднує численні підсистеми, зокрема сприйняття і переробки інформації, емоційного реагування, соціально-психологічних контактів, сну і неспання, ендокринно-гуморальної регуляції тощо

Механізм роботи функціонуючих органів, матеріальним субстратом якого є багаторівневі синхронно-функціонуючі області кори головного мозку та інших відділів центральної нервової системи, здійснюється не стільки матеріальними елементами, скільки інформаційними процесами, які впливають на збудження і гальмування нервових процесів, аналіз, синтез і перероблення інформації, вибір рішення і організацію дії досягнення. Саме тому при лікуванні психосоматичних захворювань необхідно застосовувати принцип цілісності і системності, а діючий фактор повинен мати інформаційну природу впливу на всі рівні системи психоло-

гічної адаптації, включаючи універсальний та індивідуальний підходи

На сьогодні достатньо відомі деякі медитативні техніки та вивчена їх психотерапевтична ефективність в лікуванні психосоматичних розладів. Це йога, дза-дзен, ци гун, трансцендентальна медитація Махаріші. Так, техніка трансцендентальної медитації Махаріші (Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collected papers Volume 1 Maharishi European Research University Press West Germany, 1977, 727) приводить свідомість в особливий стан, при якому зникається агресивність, тривожність, з'являється почуття з'єднання з природою, іншими людьми тощо. Однак, вже відомо, що різні медитативні техніки специфічно впливають на мозок людини, і всі вони відносяться до східних філософсько-релігійних систем та традицій. Вони базуються на роботі з образами, ментальними формами та іншими аутогенеруємими установками. Крім того, використовується читання мантр в поєднанні з вольовими глибокими вдохами

Відомий "Спосіб оздоровлення організму чеповека" (п. РФ № 2092193, А61М21/00, публ. "БИ" № 28, 1997), згідно з яким проводять сеанси

(13) A

(11) 62486

(19) UA

психічного впливу за допомогою слова з використанням музичного фону. Нервово-психічну систему пацієнта настроюють на ведення такого способу життя, який йому показаний відповідно до його захворювання.

Однак відомий спосіб є примусовим, оскільки пацієнту нав'язують певну установку.

Найбільш близьким із аналогів є "Спосіб не медикаментозного лікування хворих з психологічно-вегетативними розладами" (п. UA №44256, A61H7/00, публ. "ПВ" № 2, 2002 р.), згідно з яким проводять лікувальні сеанси, які включають психорелаксаційну терапію та бібліотерапію. Курс лікувальних сеансів розпочинають та закінчують медичним обстеженням пацієнта. При цьому пацієнту на кожному сеансі пропонують новий нестандартний медитативний образ, який добирають в залежності від індивідуальностей пацієнта. Бібліотерапію проводять із застосуванням відомих класичних творів, які найбільш близькі до психологічного образу пацієнта. Йому пропонують поставити себе на місце героя і представити свої дії у ситуації, аналогічній той, що описана в творі.

Однак відомий спосіб застосовує нав'язаний образ, який має собі створити пацієнт, а це активізує мислительну активність, що є перешкодою для сприйняття нових знань та сил поза свідомістю або на рівні над свідомістю пацієнта. На процес створення медитативного образу пацієнт витрачає власні резервні сили, що не забезпечує відпочинку його психічній системі. Крім того, спосіб не торкається способу життя пацієнта поза сеансами, є відірваним від нього, і тому не забезпечує достатнього ефекту.

В основу винаходу поставлено технічну задачу створити такий спосіб, за допомогою якого формують особливий саногенетичний стан свідомості пацієнта, в умовах якого підтримується здоровий спосіб життя, що є запорукою психосоматичного здоров'я, і що являє собою технічний результат.

Поставлена задача вирішується тим, що спосіб лікування психосоматичних захворювань, який полягає у тому, що проводять курс лікувальних сеансів, який розпочинають та закінчують медичним обстеженням пацієнта, на кожному сеансі проводять психорелаксаційну терапію та бібліотерапію, згідно з винаходом, курс проводять протягом 15 днів по 5-7 годин в день, психорелаксаційну терапію проводять у вигляді невербальної медитації пацієнта, кожний сеанс розпочинають та закінчують бібліотерапією, крім того, лікування проводять при виконанні пацієнтом умов індивідуального вибіркового вегетаріанського харчування та постійного дихання через ніс.

Крім того, невербальну медитацію здійснюють послідовним виконанням зосередження уваги пацієнта на своєму за грудинному просторі, концентрації всіх проявів психічної діяльності у внутрішньому просторі, самоспостереженням за змінами емоційного стану, виникненням нових почуттів і відчуттів, соматичних і вегетативних реакцій, сповільненням дихання. А бібліотерапію здійснюють у вигляді читання християнських молитв та канонічних текстів.

Курс лікувальних сеансів розпочинають з медичного обстеження пацієнта, яке передбачає ви-

значення основних показників здоров'я, таких як артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, росто-вагове співвідношення, функції зовнішнього дихання, а також психологічне тестування та суб'єктивну оцінку стану здоров'я. Таке ж обстеження здійснюють по закінченню курсу лікувальних сеансів.

Медитативний стан, який часто ототожнюють з трансом і який насправді принципово від нього відрізняється, є цілком природним станом свідомості, коли вся вища нервова і психологічна діяльність підкорені якомусь одному процесу, коли він стає пануючим і тимчасово володіючим всією життєдіяльністю людини. Інакше це можна назвати станом, коли людина цілковито заглиблюється в якусь діяльність. Це може бути творчий акт або процес обмірковування будь-якої проблеми, або відданість якомусь почуттю. Тому сам по собі медитативний стан не є чимось незнайомим або неприродним для людини.

Психорелаксаційну терапію здійснюють шляхом введення пацієнта у стан невербальної (тобто безсповесної) медитації, якого досягають послідовним виконанням зосередження уваги пацієнта на своєму за грудинному просторі, концентрації всіх проявів психічної діяльності у своєму внутрішньому просторі. Вхід в такий стан психологічно відокремлює людину від агресивності оточуючого середовища, яке перестає бути стресором. Зміна ціннісних орієнтацій у внутрішньому світі створює ніби захисний шар навкруги пацієнта, і охороняє його від душевних ран, скорбот, образ, допомагає легше переносити втрати і інші випробування, навчає бути більш терплячим, лагідним і контактним, тобто, соціально-адаптованим. Під час медитації людина відчуває заспокоєння, бадьорість, сповільнення функції дихання, зникнення нав'язливих думок, загальне покращання настрою, фізичного і психічного станів. Це покращання не зникає і після виходу із медитативного стану, воно має стійку післядію. Людина, навчаючись прийомам входження до медитативного стану, відчуває, коли їй потрібно повторно увійти в такий стан і може свідомо, за своєю волею, увійти в нього настільки, наскільки вона вважає за необхідне. Таким чином, невербальна медитація є свідомо керованим процесом, який пацієнт за своєю волею може відновити або припинити. Він не забирає багато часу. Навчена людина керує цим процесом, не перериваючи свого буденного життя. Пацієнт постійно займається самоспостереженням за змінами емоційного стану, виникненням нових почуттів і відчуттів, соматичних і вегетативних реакцій, сповільненням дихання, очікуванням післядії входження до медитативного стану. Наявними ознаками для пацієнта, що медитативного стану досягнуто, є поява радості, умиротворення, невимовного блаженства, відчуття відсутності думок, тла, і "бездиханності".

Оскільки перед сеансом та після нього здійснюють бібліотерапію шляхом читання молитв та канонічних текстів, то пацієнт досягає невербальної медитативного стану на фоні відповідного молитвослів'я, тобто досягає особливого стану свідомості (відсутність образів, без мріяння), при якому зникає активна розумова діяльність, припи-

няються нав'язливі думки, зникають важкі спогади. В цьому стані знижується тиск парадигм свідомості при її активній присутності (чим така медитація відрізняється від інших транс подібних станів, коли діяльність свідомості звужується або зникає). В цей час перебудовуються зв'язки між асоціативними зонами мозку, розриваються структури негативних патогенетичних домінуючих вогнищ, звільняється мозковий і психічний простір для прийняття і засвоєння нових саногенетичних установок, економізується загальна діяльність клітин і структур мозку, систем організму і організму в цілому.

Для засвоєння навичок такої медитації необхідна принципова згода пацієнта змінити своє життя. Тільки у випадку згоди може здійснюватися, формуватися нове сприйняття світу. Саме тому невербальна медитація за способом не може бути використана як "суто механічна психогімнастика", а є практикою людини, яка вірить у спосіб свого зцілення та у його позитивний ефект.

Обов'язковою умовою здійснення лікування за способом є перехід на індивідуальне вибіркове вегетаріанське харчування. Їжа не повинна містити продуктів тваринного походження, риби, членистоногих, продуктів, зв'язаних з розмноженням і годуванням тварин (яйця, ікра, молоко, мед, молоко і всі молочні продукти), продуктів, які збуджують нервову систему, тобто біостимулятори — чай, кава, цукор, кондитерські вироби, консервовані цукор, фрукти та ягід, рослин, які мають трансподібні впливи — гриби, виноград, рослин, які мають високу алергічну активність — цитрусові, чорна смородина, ожина, малина, суниця лісова і садова, шовковиця, ананас, ківі, помідори, баклажани, наркотично діючих продуктів — мак, хміль, концентрованих рослин та продуктів з них — горіхи, насіння, олії, злаків, які мають в своєму складі клейковину — пшеницю, жито, ячмінь, овес, консервованих продуктів, крім морожених, сушених, квашених у діжках. Отже, харчування складається з рису, картоплі, кукурудзи, гречки, пшона, овочів і фруктів. Процес вибору продуктів є динамічним, індивідуальним і вибірковим. Необхідно постійно прислуховуватись до потреб організму. Тому поєднання продуктів та режим харчування у кожного пацієнта має бути своїм, індивідуальним.

Дихання носом має бути контрольованим процесом і є обов'язковою умовою лікування за способом. В стані невербальної медитації засвоєння носового дихання переходить в автоматизм і вже не потребує вольового контролю. Виробляється особливе внутрішнє дихання, яке посилює анаеробні процеси і послаблює зовнішні екскурсії легень. В результаті збільшується ємність легень за рахунок зняття захисного спазму бронхіол і включення великої маси легеневої тканини в газообмін, який зберігає альвеолярну вуглекислоту і оберігає кров від надмірної інтервенції кисню.

Курс лікувальних сеансів проводять 15 днів по 5-7 годин в день.

Отже, сукупність перелічених ознак забезпечує одержання бажаного технічного результату.

Спосіб здійснюють так. На початку курсу у пацієнта визначають основні показники здоров'я: артеріальний тиск, частота серцевих скорочень,

росто-вагове співвідношення, функції зовнішнього дихання, а також психологічне тестування та суб'єктивну оцінку стану здоров'я. Оцінка психофізіологічного статусу і адаптації хворих базується на даних станів апаратів пам'яті, швидкості переробки сенсорної інформації, станів центральних механізмів управління і підтримки м'язового тону, а також інтеграційних апаратів сенсорного і зорового контролю.

Перед кожним сеансом психотерапевт викладає теоретичні основи щодо освоєння методів самоспостереження, сано- і психогенезу. Психотерапевт роз'яснює пацієнту основні механізми формування психосоматичних проявів і вегетативних реакцій з психосоматичним статусом, механізми реагування, пов'язані з характерологічними особливостями і особистістю даного конкретного пацієнта. Пацієнта навчають правильно застосовувати теоретичні знання в практиці життя, закріплюють навички здорового способу життя. Теоретичні знання призводять до угасання умовно рефлекторної складової психосоматичних проявів, сприяють зменшенню симптомів психосоматичного розладу.

Безпосередньо сеанс розпочинається з бібліотерапії, в ході якої читають православні молитви, канонічні тексти, також роз'яснюють основи догматичного і морального богослів'я, церковних Таїнств і застосування їх в життєвих ситуаціях пацієнта. Одночасно бібліотерапія створює підґрунтя для входження в контакт з інформаційним полем в медитативному стані, підготовлює свідомість пацієнта для впливу медитативного стану.

Медитативна робота проходить у напівтемному приміщенні при свічках. Електричне освітлення, за рахунок ефекту нав'язування та мінливості, впливає на електричну активність мозку. Натуральний вогонь діє заспокоїливо і сприяє концентрації уваги. Крім того, медитація проводиться із заплющеними очима, що сприяє стійкості альфа-ритму, зменшує відток енергії, поліпшує концентрацію уваги. Пацієнт сидить з випрямленим хребтом і вільним положенням рук на колінах долонями донизу. Така постава зменшує кінестетичне і висцерорецепторне напруження.

В процесі медитації психотерапевтом допускається робити коментарі, які сприяють концентрації уваги на відчуттях. Пацієнту рекомендується стримувати сильні емоційні реакції: вигук, плач, сміх, стогін тощо. Основним центром концентрації уваги є за грудинний простір. Саме тут формуються відчуття радості, наповненості, болю, блаженства тощо. В процесі сеансів пацієнт навчається спостерігати за своїми вегетативними реакціями і керувати ними, знімати приступи стенокардії, астми, серцебиття, нормалізувати тиск та т.т. Отже, сконцентрувавши увагу таким чином, дихаючи тільки носом, неглибоко, пацієнт досягає такого стану свідомості, коли у нього самі собою зникають думки, образне мислення, вербальне відображення подій. Тобто у пацієнта зникає власна генерація думок і образів. Саме в цей час мозок пацієнта відпочиває, зникає ментальна активність. Такий стан пацієнта супроводжується почуттям легкості, польоту, наповнення додатковими силами. Сеанс закінчують бібліотерапією, тобто читан-

ням відповідної молитви. Курс складається з 15 сеансів по 5-7 годин кожний.

Основною умовою освоєння такої системи лікування є перехід до вегетаріанського харчування з індивідуальними особливостями і вибірковістю тих чи інших продуктів.

В процесі освоєння техніки медитації за способом пацієнт легко засвоює здоровий спосіб життя, легко позбавляється шкідливих звичок і само знищуючих тенденцій, починає відчувати потребу у вегетаріанському харчуванні.

Пацієнт, який засвоює техніку медитації за способом, може досягати такого стану в будь-який момент, не виходячи з робочого режиму життя.

Спосіб був відпрацьований протягом 15 років, випробуваний на масових і групових заняттях курсів "Навчання населення законів здоров'я і формування здорового способу життя на основі Православ'я", які закінчили близько 2000 чоловік, серед яких переважали люди з психосоматичними захворюваннями (артеріальна гіпертонія, бронхіаль-

на астма, захворювання гастродуоденальної зони, ендокринної системи).

Контроль проводили за допомогою спеціальних самозвітів, враховуючи основні показники здоров'я, такі як артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, росто-вагове співвідношення, деякі показники функції зовнішнього дихання, а також психологічного тестування та суб'єктивну оцінку стану здоров'я до і після лікувального курсу.

У всіх хворих було відзначено покращання основних показників здоров'я, нормалізування ваги, артеріального тиску, функції дихання, серцевої діяльності, а також зняття симптоматики і клінічних проявів чи їх значне зниження.

Отже лікування за запропонованим способом дозволяє пацієнтам з психосоматичними розладами підтримувати свій психоемоційний стан в позитивному конструктивному миролюбному і оптимістичному руслі.