

Umetnost življenja ali kako se upreti stresu

Pravi ritem dihanja za boljše zdravje

Raziskava o učinkih protistresnega programa pri policistih, zapornikih in nekaterih bolnikih

Hiter razvoj, visoke zahteve sodobnega življenja in tekmovalno naravnana družba povzročajo, da smo čedalje bolj pod stresom, ta pa posredno vpliva na razvoj številnih bolezni. Čeprav strokovnjaki po vsem svetu ponujajo vrsto ukrepov in protistresnih programov, ga človeštvo še ni obvladalo. Nenehni stres je tako še vedno ena od tistih preglavic sodobnega človeka, ki je ne zna učinkovito odpraviti, čeprav se trudi. Pri nas je skupina psihologov in zdravnikov opravila raziskave o učinkih protistresnega programa *Umetnost življenja*, ki ga izvaja Zavod za razvoj človeških vrednot, pri policistih, zapornikih in nekaterih bolnikih. Ugotovili so, da posebne tehnike dihanja, naučene v tem programu, dobro vplivajo na psihofizično stanje človeka, je povedal Andrej Trampuž, predsednik Sekcije za razvoj celovite kakovosti življenja pri Društvu psihologov Slovenije.

Po besedah Andreja Trampuža je v raziskavi sodelovalo 65 policistov, 140 zapornikov in 142 preostalih, ki so bili vključeni v omenjeni program, med drugim bolniki z multiplo sklerozo na Inštitutu za rehabilitacijo. Pri merjenju vpliva programa so uporabili vprašalnike za oceno lastnega psihofizičnega stanja, razpoloženja in stopnje utrujenosti ter biofizikalne kazalnike človekovega psihofizičnega stanja, dobljene z metodo GDV (Gas Discharge Visualisation), pri bolnikih z multiplo sklerozo pa še nekatere druge.

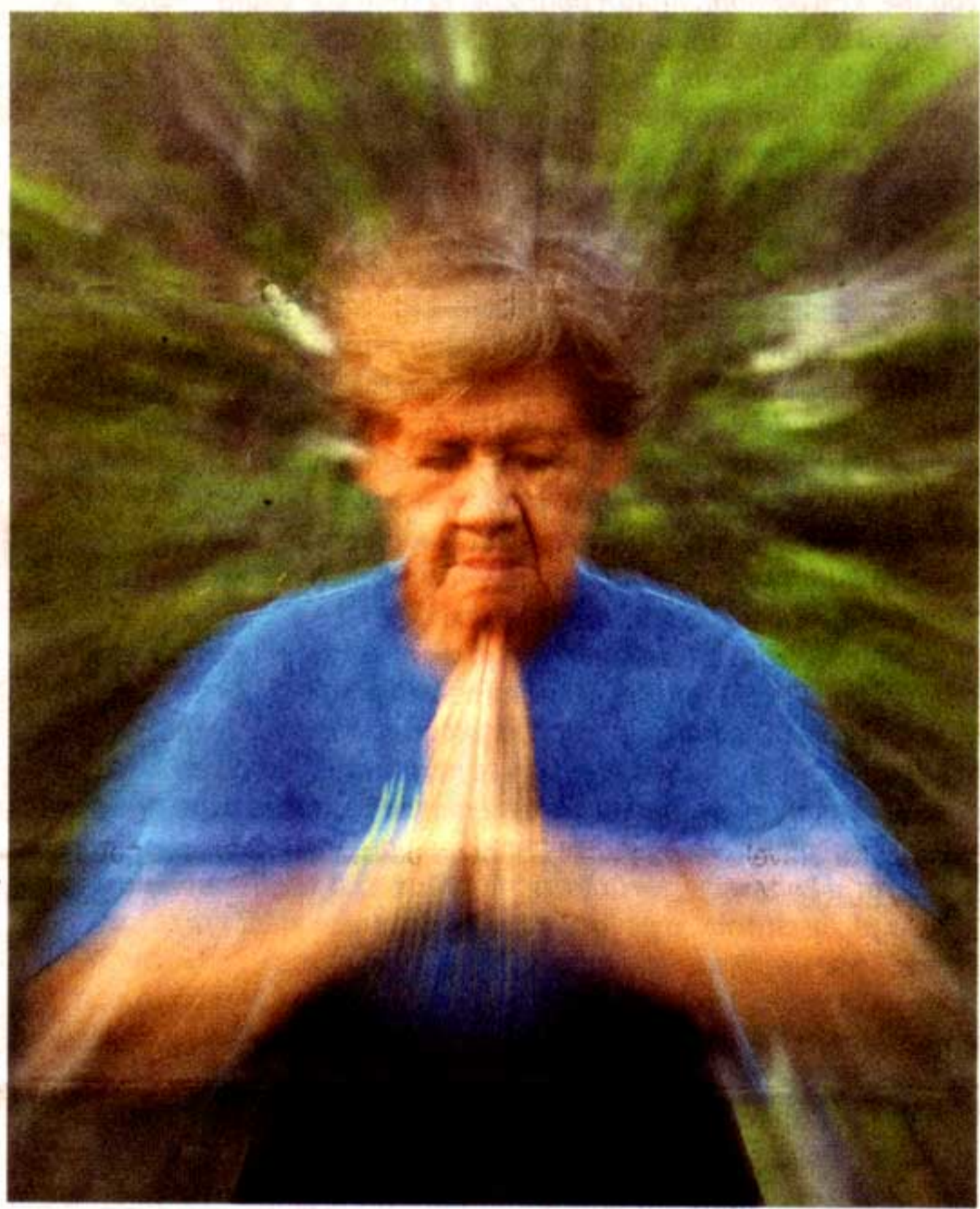
Občutno boljše počutje

V vseh skupinah so ugotovili, da so naučene tehnike dihanja po-

fundacijo Art of Living –, razlikuje od drugih tehnik, bi bilo najbrž treba preizkusiti, toda dejstvo je, da so se pod ugodne rezultate, ki jih prinaša, podpisali znani slovenski strokovnjaki (poleg že omenjenega mag. Andreja Trampuža še dr. Dare Kovačič, mag. Viktorija Košorok, dr. Igor Kononenko, dr. Velko S. Rus, dr. Gorazd Meško in drugi).

Preverjanje metode tudi z EEG

Iz sveta poročajo, da se je dihanja po metodi SK&P naučilo že dva milijona ljudi. Da bi raziskali njen dolgotrajni učinek na možgansko funkcijo, so znanstveniki uporabili tudi EEG in odkrili pomembno povečanje beta aktivnosti v levem



ISKANJE NOTRANJEGA MIRU – Slovenski psihologi in zdravniki priporočajo posebno tehniko dihanja za obvladovanje stresa, ki zmanjšuje nevarnost za nastanek številnih bolezni. Nasploh pa velja, da bi moral vsakdo izmed nas poskusiti nekaj, kar ga pomirja in zmanjšuje škodljive vplive stresa na organizem – to so lahko sprehod v naravi, branje ali tista vrsta telesne vadbe, ki posamezniku najbolj ustreza in ga notranje pomirja. *Fotodokumentacija Dela*

membno izboljšale počutje. Na policiji, kjer Zavod za razvoj človeških vrednot izvaja protistresni program že deset let, menijo, da je takšna oblika usposabljanja za boj proti stresu dobrodošla na področju psihohigijene policistov. Prav tako veliko prispeva k odpravljanju duševne stiske, depresivnosti in agresivnosti pri zapornikih. Raziskovalci so prišli do podobnih spoznanj tudi v skupini bolnikov z multiplo sklerozo, pri katerih so opazili pomembno zmanjšanje anksioznosti in izboljšanje ocene lastnega življenjskega zadovoljstva.

Za kaj gre? Na šestdnevnem tečaju (za splošne uporabnike je cena 160 evrov) se udeleženci naučijo posebnega ritmičnega dihanja s tehniko Sudarshan Kriya (SK&P), ki korenini v starodavni jogijski znanosti o dihu. Navadno uporabljamo le trideset odstotkov pljuč, ta tehnika pa nauči učinkovitejše uporabe pljuč, ki skupaj s spremljajočimi vajami menda zniža raven stresnega hormona kortizola v krvi, s čimer se sčasoma okrepi imunski sistem, zniža holesterol, ublažita anksioznost in depresija, izboljša delovanje možganov in nasploh okrepi zdravje.

Kako se tehnika, ki jo pri nas učijo v Zavodu za razvoj človeških vrednot – ta je vključen v svetovno

prednjem delu, na sencih in v sredinskem delu možganov – nevrologi imajo to za znamenje povečanega umskega zavedanja –, prav tako tudi povečano alfa aktivnost, kar kaže na večjo sproščenost. Nekaj študij je pokazalo padec ravni kortizola, znanega stresnega hormona, in občutno znižanje ravni krvnega laktata, pomembnega merilca stresa.

Pri ljudeh, ki so uporabljali tehniko dihanja SK&P, so opazili še mnogo več »naravnih ubijalcev celic«, to je tistih, ki nadzirajo imunski sistem in ki so sposobni uničiti celice tumorja in okužene celice. S to tehniko dihanja med drugim izboljšamo stanje antioksidantov in večjo odpornost proti oksidacijskim poškodbam, tudi proti raku in srčno-žilnim boleznim. Ker psihosocialni stres največ prispeva k visokemu krvnemu tlaku in nastanku bolezni srca, se s SK&P zmanjša tveganje za razvoj teh bolezni. Ta tehnika je zelo uspešna tudi pri zdravljenju depresije. Objavljene ugotovitve študij nakazujejo, da SK&P normalizira vzorec možganskih valov in poviša raven zdravilnega hormona serum prolaktin, zato je ritmično dihanje enako učinkovito kot zdravljenje z antidepressivi in za povrh nima nezaželenih stranskih učinkov.

MILENA ZUPANIČ