



Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Trusted advice for a healthier life

Йога при тревоге и депрессии

Исследования позволяют предположить, что эта практика изменяет реакцию на стресс

С 1970 года медитация и другие методы снятия стресса изучаются в качестве возможных методов лечения депрессии и тревоги. Одному из них, йоге, уделялось меньше внимания в медицинской литературе, несмотря на то, что за последние десятилетия она становится все более популярной. Например, по оценкам одного национального опроса около 7,5% взрослого населения США пробовали заниматься йогой по крайней мере один раз, и почти 4% практиковали йогу в предыдущем году.

Занятия йогой могут быть как легкими и успокаивающими, так и энергичными и требующими усилий. Выбор стиля, как правило, основан на физической подготовке и личных предпочтениях. В Соединенных Штатах наиболее распространена хатха-йога, которая сочетает в себе три элемента: физические позы, называемые *асаны*; контролируемое дыхание, которое выполняется одновременно с асанами; и короткий период глубокого расслабления или медитации.

Многие исследования, оценивающие терапевтические эффекты йоги, являются небольшими и недостаточно хорошо спланированными. Тем не менее, в результате анализа, проведенного в 2004 году, было установлено, что в последние десятилетия все большее число исследований были рандомизированными и контролируруемыми, что соответствует наиболее строгим стандартам доказательства эффективности.

Доступные обзоры широкого круга методов йоги доказывают, что они могут уменьшить воздействие чрезмерных реакций на стресс и могут быть полезными как для снятия тревоги, так и депрессии. В этом отношении йога действует подобно другим методам самовосстановления, таким как медитация, релаксация, физические упражнения, или даже общение с друзьями.

Подавление стрессовой реакции

Уменьшая стресс и беспокойство, йога, по-видимому, модулирует системы стрессовых реакций. В свою очередь это уменьшает физиологическое возбуждение. Например, снижает частоту сердечных сокращений, артериальное давление, частоту дыхания. Существует также доказательства того, что занятия йогой помогает увеличить вариабельность сердечного ритма – показатель способности организма реагировать на стресс более гибко.

Одно небольшое, но интересное исследование описывает влияние йоги на стрессовую реакцию. В 2008 году исследователи из Университета штата Юта представили предварительные результаты исследования реакции на боль у различных участников. Они отмечают, что в случае недостаточной регуляции реакции на стресс люди оказываются более чувствительны к боли. Участниками исследования были 12 человек, практикующих йогу, 14 человек с фибромиалгией (заболевание, которое многие исследователи связывают со стрессом и которое характеризуется повышенной чувствительностью к боли) и 16 здоровых добровольцев.

Все три группы прошли пробу, где проводилось давление разной силы на ноготь большого пальца руки. Участники с фибромиалгией, как и ожидалось, воспринимали боль на более низких уровнях давления по сравнению с другими участниками. Функциональная МРТ также показала у них более высокую активность в областях мозга, связанных с болевой реакцией. В то же время, у практикующих йогу наблюдался самый высокий болевой порог и самая низкая связанная с болью активность мозга на МРТ. Исследование подчеркивает ценность таких методов как йога, которые могут помочь человеку регулировать напряжение и, следовательно, реакцию на боль.

Улучшение настроения и жизнедеятельности

Остаются вопросы, как именно работает йога для улучшения настроения, но предварительные данные свидетельствуют о том, что ее польза схожа с эффектами от упражнений и методов релаксации.

В немецком исследовании, опубликованном в 2005 году, 24 женщины, которые описали себя «эмоционально подавленными» посещали два 90-минутных занятия йогой в неделю в течение трех месяцев. Женщины в контрольной группе вели свою обычную деятельность. Их также попросили не начинать никаких упражнений или программ для снятия стресса во время периода исследования.

Несмотря на то, что участникам формально не был поставлен диагноз депрессии, все они испытывали эмоциональное расстройство на протяжении как минимум половины времени в предыдущие 90 дней. У них также наблюдалось как минимум одно стандартное отклонение от нормы по результатам оценки восприятия стресса (измерялось по Шкале воспринимаемого стресса Коэна (Cohen Perceived Stress Scale)), тревоги (измерялась с помощью шкалы тревоги Спилбергера (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory)) и депрессии (оценивалась по Профилю настроений (Profile of Mood States) и Шкале депрессии Центра эпидемиологических исследований (CES-D)).

По окончании трех месяцев женщины в группе йоги сообщили об улучшениях в восприятии стресса, депрессии, тревоги, энергии, усталости и самочувствия. Показатели уровня депрессии улучшились на 50%, беспокойства – на 30% и общего самочувствия – на 65%. Первоначальные жалобы на головные боли, боли в спине и плохое качество сна также проходили гораздо чаще в группе йоги, чем в контрольной группе.

Одно неконтролируемое, описательное исследование 2005 года анализировало влияние разового занятия йогой на стационарных больных в психиатрической больнице Гемпшира. Среди 113 участников были пациенты с биполярными расстройствами, большим депрессивным расстройством и шизофренией. После занятия средние уровни напряженности, тревоги, депрессии, гнева, враждебности и усталости значительно снизились по Профилю настроений, стандартному опроснику, состоящему из 65-ти пунктов, на которые участники отвечали самостоятельно до и после занятия. Пациенты, которые решили принять участие в дополнительных занятиях, также продемонстрировали схожие краткосрочные положительные эффекты.

Последующие контролируемые исследования практики йоги продемонстрировали улучшения в настроении и качестве жизни у пожилых людей, у людей, ухаживающих за пациентами с деменцией, пациентов, перенесших рак молочной железы, и у пациентов с эпилепсией.

Преимущества контролируемого дыхания

Описываемый тип контролируемого дыхания уходит корнями в традиционную йогу и является перспективным для лечения депрессии. Программа под названием Сударшан Крия йога (СКИ) включает в себя несколько типов циклического дыхания, начиная от медленного и успокаивающего до быстрого и стимулирующего, и обучение по программе проводится некоммерческой организацией «Фонд Искусство Жизни».

В одном из исследований изучалось воздействие 30-ти минутного дыхания СКИ, практикуемого шесть дней в неделю, в сравнении с билатеральной электросудорожной терапией и приемом трициклического антидепрессанта имипрамина у 45 человек, госпитализированных с диагнозом депрессии. После четырех недель лечения 93% тех, кто получал электросудорожную терапию, 73% тех, кто принимал имипрамин, и 67% тех, кто использовал вышеупомянутую технику дыхания, достигли ремиссии.

В другом исследовании рассматривалось влияние СКИ на симптомы депрессии у 60-ти мужчин с алкогольной зависимостью. После недели стандартной программы детоксикации при центре психического здоровья в Бангалоре (Индия), участникам в случайном порядке было назначено либо две недели курса СКИ, либо стандартное лечение алкоголизма. После полных трех недель, показатели по стандартной шкале депрессии снизились на 75% в группе СКИ, по сравнению с 60% в группе стандартного лечения. Произошло снижение уровней двух гормонов стресса – кортизола и АКТГ – в группе СКИ в отличие от контрольной группы. Авторы предполагают, что курс СКИ может быть полезной терапией депрессии на ранних стадиях восстановления от алкоголизма.

Потенциальная помощь при ПТСР

Некоторые данные свидетельствуют о том, что йога может снизить неадекватное возбуждение нервной системы, в связи с чем исследователи изучают, может ли йога являться полезной практикой для пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

Одно рандомизированное контролируемое исследование изучало влияние йоги и программы дыхания на австралийских ветеранов-инвалидов войны во Вьетнаме с диагнозом тяжелого ПТСР. Ветераны ежедневно злоупотребляли алкогольными напитками и принимали по крайней мере один антидепрессант. Пятидневный курс включал дыхательные техники (см. выше), асаны йоги, обучение техникам снижения стресса и медитации. В начале исследования участников оценивали с использованием Шкалы для клинической диагностики ПТСР (CAPS), которая оценивает тяжесть симптомов по 80-балльной шкале.

Через шесть недель после начала исследования в группе йоги и контролируемого дыхания баллы CAPS снизились со средних 57 (умеренные и тяжелые симптомы) до 42 (легкие и умеренные). Эти улучшения сохранялись на протяжении 6 месяцев последующего наблюдения. Контрольная группа, состоявшая из ветеранов, стоявших в листе ожидания, не показала улучшений.

По некоторым оценкам, около 20% ветеранов войны, служивших в Афганистане или Ираке страдают от посттравматического стрессового расстройства. Эксперты, занимающиеся лечением этой группы населения, полагают, что йога может быть полезным дополнением к программе лечения.

Исследователи из Армейского медицинского центра им. Уолтера Рида в Вашингтоне (округ Колумбия) предлагают метод глубокой релаксации йоги ветеранам, возвращающимся из боев в Ираке и Афганистане. Доктор Кристи Гор, психолог центра Уолтера Рида, говорит, что военнослужащие надеются, что лечение, основанное на йоге, будет более приемлемым для солдат и вызовет менее предвзятое отношение, чем традиционная психотерапия. Центр теперь использует йогу и релаксацию йоги при проведении курсов по изучению ПТСР и планирует в будущем провести контролируемое исследование их эффективности.

Дополнительная информация в интернете

Для получения дополнительной информации о снижении тревожности посетите наш онлайн Центр ресурсов по стрессу (Stress Resource Center): www.health.harvard.edu/stress.

Меры предосторожности

Хотя многие формы йоги являются безопасными, некоторые из них требуют усилий и могут подходить не для всех. В частности, пожилым пациентам или людям с ограниченными физическими возможностями рекомендуется проконсультироваться с врачом, прежде чем выбрать йогу как вариант лечения.

Однако для многих пациентов, имеющих дело с депрессией, тревогой или стрессом, йога может быть очень эффективным способом устранения симптомов. В самом деле, научные исследования йоги показывают, что психическое и физическое здоровье не только тесно связаны, но, по существу, равнозначны. Появляется все больше доказательств тому, что практика йоги является эффективным подходом к улучшению здоровья в целом, обладая при этом относительно низким уровнем риска.

Brown RP, et al. "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I — Neurophysiologic Model," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Feb. 2005): Vol. No. 1, pp. 189–201.

Brown RP, et al. "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II — Clinical Applications and Guidelines," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Aug 2005): Vol. 11, No. 4, pp. 711–17.

Janakiramaiah N, et al. "Antidepressant Efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in Melancholia: A Randomized Comparison with Electroconvulsive Therapy (ECT) and Imipramine," *Journal of Affective Disorders* (Jan.–March 2000): Vol. 57, No. 1–3, pp. 255–59.

Khalsa SB. "Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies," *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* (July 2004): Vol. 48, No. 3, pp. 269–85.

Kirkwood G, et al. "Yoga for Anxiety: A Systematic Review of the Research," *British Journal of Sports Medicine* (Dec. 2005): Vol. 39, No. 12, pp. 884–91.

Pilkington K, et al. "Yoga for Depression: The Research Evidence," *Journal of Affective Disorders* (Dec. 2005): Vol. 89, No. 1–3, pp. 13–24.

Saper RB, et al. "Prevalence and Patterns of Adult Yoga Use in the United States: Results of a National Survey," *Alternative Therapies in Health and Medicine* (March–April 2004): Vol. 10, No. 2, pp. 44–49.

For more references, please see www.health.harvard.edu/mentalextra.

Источник: https://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Mental_Health_Letter/2009/April/Yog_for-anxiety-and-depression