

## Использование элементов аутотренинга при муковисцидозе

Московцев Г.Н.

Институт специальной педагогики и психологии

Санкт-Петербург

Цель исследования.

Оценить необходимость и эффективность применения приемов аутогенной тренировки и настроев при муковисцидозе (МВ) – редком генетическом (орфанном) заболевании.

При МВ нарушены структура и функции белка, регулирующего трансмембранный перенос натрия и хлора в организме. Следствием этого является обезвоживание и сгущение всех вырабатываемых секретов (слизей), что ведет к нарушению работы многих систем организма, в первую очередь легких, желудка и поджелудочной железы. Так, постоянное присутствие в легких вязкой мокроты приводит к хроническому воспалительному процессу, приводящему к изменениям и деформации бронхов, что является основной причиной летального исхода при МВ. Регулярное выполнение индивидуальных процедур, а также активное выведение мокроты из легких посредством кинезитерапии (наиболее эффективен аутогенный дренаж), способствует ликвидации обострений при МВ, и улучшает прогноз заболевания. Однако, большинство пациентов этого не использует: не умеют, либо не могут настроиться.

Материалы и методы.

У автора муковисцидоз, тяжелое течение. Первоначально все приемы и методики опробуются им на себе, затем распространяются дистанционно. Особое внимание уделяется отработке аутогенного дренажа. Кроме того, настройки применяются для общего поднятия духа, при выполнении процедур, а также для эффективного отдыха. Умение эффективно восстанавливать силы особенно актуально для пациентов с пониженной сатурацией, постоянно чувствующих усталость.

Основная часть пациентов с МВ – подростки и дети. Необходимо дать им возможность поверить в эффективность самостоятельных занятий, стимулировать к регулярному их выполнению. Здесь помогают личный пример и доступный язык. Приведем фрагмент одного из обращений автора к консультирующимся у него пациентам. «Раньше я уставал от кинезитерапии (КТ). Знал, что это нужно, но делать по несколько часов в день все время... Часто изматывался. А Тебе не надоело делать процедуры? Ингаляции, больницы, куча таблеток, КТ... К счастью ко мне пришел ответ, как нужно поступать. Настроиться! Так, чтобы получать от самого процесса удовольствие... Некоторые ребята, с которыми я занимался, просто «тупо» выполняли упражнения. В итоге надолго их не хватало. И толку от таких занятий было мало. Что нужно делать? Как настроиться? Элементарно. Перед каждым занятием для начала просто улыбнись, как сумеешь. Не обязательно

во весь рот до ушей, можешь слегка. Если не получается, можешь произнести звук «ы-ы-ы». Настройся на то, что тебе предстоит любимая и приятная процедура. Легче настраиваться с закрытыми глазами. Несколько секунд понаблюдай за своей улыбкой, за тем, как она легка и приятна, обрати на нее все свое внимание, прочувствуй, как уголки губ поднялись кверху. Затем приступай к упражнениям. И следи за тем, улыбаешься ты или нет. Как только заметишь, что хмуришься – улыбнись снова. Но не напрягайся сильно, нужно, чтобы улыбка была естественной... Помни – ты можешь всё! Я верю, у тебя все получится!» Специальные настройки используются и при выполнении аутогенного дренажа, и при релаксации.

Результаты и обсуждение.

Эффективность процедур и упражнений при МВ удается резко повысить, применяя соответствующие настройки и техники. Главное - получается выполнять предписания легко и непринужденно. Ты меньше устаешь, после каждого занятия появляются новые силы, активность, бодрость, жизнерадостность. Благодаря настройке на отличное здоровье автору удалось сократить время дыхательной гимнастики, включающей аутогенный дренаж, с 7 до 3 часов в день и вот уже в течение трех лет обходиться без больниц и введения внутривенных антибиотиков, хотя при МВ это обычная практика (обычно антибактериальная терапия применяется 1-4 раза в год с целью профилактики).

Отличных результатов удается добиться и тем пациентам с МВ, кто получает дистанционную поддержку автора. Вот несколько выдержек из писем ребят с МВ, родителей и врачей. «Спассссибо!!!! Храни вас господь! Оооо это здорово))) Мокрота летит из меня ручьем...». «В очередной раз... зарядило большой энергией! В жизни людей бывают разные моменты, а бывает такое, что и жить не хочется, особенно, у ребят с МВ... Когда такое наступает у меня, я сразу вспоминаю тебя, и понимаю, что нужно бороться, а иначе никак. Ты заряжаешь людей огромным позитивом, не даешь им опустить руки...». «Спасибо Вам за внучку, за Ваши занятия с ней. Спасибо, что научили не только упражнениям, но и отношению к жизни с этим заболеванием». «Спасибо! Ваши результаты, как бальзам на душу!! Здоровья вам... продолжайте в том же духе: вселять уверенность и заряжать позитивом всех нас!!!» Отзыв врача: «Очень благодарны Вам родители наших ребят... которые начали проводить регулярные занятия и уже получили хорошие результаты. Улучшилось самочувствие, настроение ровное, мальчики стали методично выполнять все рекомендации, упражнениями занимаются ежедневно. При осмотре заметно нарастание мышечной массы в области спины, плечевого пояса, порозовела кожа, хрипов в легких нет, минимально выражены воспалительные изменения в анализах крови».

Выводы.

Освоение и применение приемов аутотренинга и использование психологических настроев помогает эффективному и регулярному выполнению процедур, релаксации и проведению аутогенного дренажа, способствуя поддержанию здоровья при муковисцидозе.