

O jodze z lekarskiej perspektywy

Joga i medycyna

Jeszcze nie tak dawno wydawać by się mogło, że te dwa światy nie mają między sobą nic wspólnego i szukanie między nimi jakichkolwiek mostów to próżny trud. Lekarz odwiedzając wypełnioną zapachem kadzidła i obwieszoną portretami wschodnich mistrzów szkołę jogi, słysząc o pozycjach uzdrawiających tarczycę albo otwierających „czakry”, może poczuć się w najlepszym przypadku jak Alicja w Krainie Czarów. Ezoteryczna retoryka oparta na dość abstrakcyjnych z zachodniej perspektywy założeniach może budzić zrozumiałą frustrację w umysłach ścisłych, tak bardzo przyzwyczajonych do szukania uzasadnień i analizowania biochemicznych mechanizmów. Jednak jak twierdzą liczni psycholodzy, to właśnie we frustracji swój początek ma rozwój i poszukiwanie odpowiedzi. Choć joga zdawała się być zupełnie nieprzetłumaczalna na język nauki, to jednak baza badań naukowych Pubmed na hasło „yoga” obdarza nas już aż 5710 publikacjami (i liczba ta sukcesywnie się zwiększa). Część z nich to niezbyt dobrze skonstruowane badania oparte na słabej jakości danych, ale przeglądy systematyczne dotyczące jogi jako wsparcia terapii onkologicznej, walki z depresją i zaburzeniami lękowymi czy nadciśnieniem są więcej niż obiecujące i zachęcają do przyjrzenia się tematowi.

Ale jak to wszystko ma działać?

Joga w swojej współczesnej formie stanowi połączenie wzmacniająco-rozciągających ćwiczeń fizycznych, treningu oddechowego, praktyki uważności, medytacji i relaksacji. Jest to jednak dosyć niejednolity worek praktyk psychosomatycznych różniących się dosyć znacznie w zależności od konkretnego stylu jogi i samego nauczyciela (co utrudnia analizę badań naukowych i wyciąganie z nich spójnych wniosków). Rozkładając jednak poszczególne elementy na czynniki pierwsze, wyodrębnić możemy kilka podstawowych mechanizmów, które sprawiają, że joga – czasem subiektywnie, innym razem całkiem wymiennie – korzystnie wpływa na dobrostan psychofizyczny.

W aspekcie praktyki fizycznej joga to zwykle dosyć łagodna gimnastyka, oparta na ruchach wielostawowych, pracy powięziowej i zwiększaniu mobilności stawów. Jej rytm jest wolny, często zsynchronizowany z oddechem i pozostawiający przestrzeń na uważną obserwację odczuć i tym samym budowanie świadomości ciała. Pozwala nie tylko pozbywać się gromadzących się w ciele napięć, ale także nauczyć się je lokalizować i zapobiegać im (a tym samym może być skutecznym orężem wspomagającym walkę z bruksizmem, napięciowymi bólami głowy, bólami menstruacyjnymi czy bólem

kręgosłupa związanym z zaburzoną biomechaniką ciała). Pozycje jogi kładą także duży nacisk na wzmacnianie gorsetu mięśni głębokich, a wykorzystanie pomocy (kocy, pasków, wałków) umożliwia pracę nad konkretnymi asanami (czyli pozycjami w jodze) także osobom o obniżonej sprawności, mogąc stanowić także element rehabilitacji (oczywiście jedynie pod okiem doświadczonego nauczyciela). Techniki oddechowe stosowane w jodze z jednej strony sprzyjają reedukacji oddechowej, opierając się na oddechu dolnożebrowym prowadzonym przez nos, a także na zmniejszeniu hiperwentylacji (będąc tym samym pomocnymi w terapii astmy), z drugiej natomiast poprzez wpływ częstotliwości i głębokości oddechu na układ anatomiczny pozwalają na wspieranie jego gałęzi przywspółczulnej wspomagając redukcję stresu i znajdując tym samym zastosowanie między innymi w stanach lękowych czy problemach ze snem.

Czy jest na sali (nieprzemęczony) lekarz?

Praktyki uważności i medytacji, stanowiące nieodłączny element jogi (a wręcz będące jej absolutną podstawą, wbrew współczesnym wyobrażeniom o akrobatycznych wygibasach) same w sobie stanowią dosyć popularny obiekt badań nie tylko z zastosowaniem metod jakościowych, ale także z użyciem technik neuroobrazowania. Ich skuteczności upatruje się m.in. w zmniejszaniu stanu błędzenia myślami i ograniczaniu ruminacji, zwiększonej samoświadomości i umiejętności modulowania swoich zachowań, promocji bardziej prospołecznego i mniej skoncentrowanego na swojej osobie sposobu postrzegania świata. Medytacja pozytywnie wpływa także na uwagę, interocepcję, przetwarzanie somatosensoryczne, samoregulację, poziom stresu, ciśnienie krwi, funkcje immunologiczne czy sen. Zdają się to także potwierdzać badania neuroobrazowe wykazując liczne zmiany w aktywności poszczególnych obszarów mózgu (m.in. obszaru wyspy, hipokampa czy przedniego zakrętu obręczy) zarówno w trakcie samej medytacji, jak i u osób regularnie praktykujących techniki koncentracyjne. Każde zajęcia jogi kończą się kilkuminutową relaksacją, prowadzącą do całkowitego wyciszenia i rozluźnienia ciała. I nie ma wśród nas osoby, której taki moment zawieszenia w ciszy i absolutnego „nicnierobienia” nie byłby potrzebny! Żyjemy w wiecznej gonitwie, między pracą, obowiązkami domowymi, a realizacją niekończących się celów samorozwojowych, wciąż stawiając sobie poprzeczkę coraz wyżej. I jakby tych codziennych bodźców było nam mało, jednocześnie fundujemy sobie nieustanną stymulację stresową roztrząsając przeszłość i martwiąc się przyszłością. Warunkujący reakcję stresową całego organizmu układ współczulny to szalenie przystosowawczy mechanizm, ale najskuteczniej wtedy, gdy uruchamiamy go, żeby raz na jakiś czas uciec przed lwem, a nie za każdym razem, gdy stoimy w korku i oglądamy serwis informacyjny w TV. Dlatego właśnie metody uważnej pracy z ciałem i medytacji to prawdziwe zbawienie dla przestymulowanych umysłów i napiętych, zestresowanych ciał. Nie tylko lekarskich!

Poprawia sen, niweluje stres

Liczne badania sugerują, że joga może stanowić warte uwagi wsparcie w terapii pacjentów odwiedzających gabinety nie tylko lekarzy rodzinnych, ale też specjalistów psychiatrii, ortopedii, onkologii, kardiologii, pulmonologii czy dermatologii. Co może zaoferować jednak samym lekarzom? Otóż okazuje się, że także sporo!

W 2019 roku „Journal of Clinical Medicine” opublikował przegląd systematyczny badań analizujących zastosowanie jogi w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu i zwiększaniu umiejętności zarządzania zasobami w stresie wśród pracowników opieki zdrowotnej. Jak konkludują jego autorzy, joga jest efektywną metodą zapobiegania i radzenia sobie z zaburzeniami natury psychologicznej i mięśniowo-szkieletowej mogącymi pojawiać się u pracowników ochrony zdrowia. Podkreślają oni także pozytywny wpływ jogi i praktyk medytacyjnych na jakość snu, poziom stresu i odczuwanie wypalenia zawodowego. Zaznaczając konieczność przeprowadzenia dalszych, lepiej zaprojektowanych badań na większych grupach, uznają oni jogę za dobre narzędzie wspierające osoby pracujące w ochronie zdrowia w utrzymywaniu równowagi psychicznej, dobrego stanu fizycznego i podnoszące ich umiejętności w radzeniu sobie ze stresem.

Skąd jednak ten tekst w tym miejscu? Jako zafascynowana psychosomatyką młoda lekarka, nie tylko praktykuję jogę i medytację, ale staram się także promować te metody jako proste, ale niezwykle skuteczne interwencje realnie wpływające na samopoczucie i jakość życia. Podziw dla osiągnięć nauki i wykorzystanie zaawansowanych farmakologicznie form terapii nie powinny przesłaniać nam, tak oczywistych we wschodnich nurtach medycyny, wszechobecnych zależności psychosomatycznych i nieprzecenionego znaczenia najprostszych interwencji z obszaru medycyny stylu życia. Głęboko wierzę, że jest to nie tylko wiedza, którą przekazywać powinniśmy pacjentom, ale przede wszystkim wykorzystywać w dbaniu o własny dobrostan, bo to właśnie on jest podstawą do pomagania innym.

Katarzyna Zydek

Korzystałam z:

„The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers”: A Systematic Review

Rosario Andrea Cocchiara 1, Margherita Peruzzo 2, Alice Mannocci 3, Livia Ottolenghi 4, Paolo Villari 5, Antonella Polimeni 6, Fabrizio Guerra 7, Giuseppe La Torre 8.