



Бронхиальная астма и психоэмоциональное состояние. Петь и не болеть!

Бронхиальная астма - широко распространенная во всем мире болезнь. Это хроническое воспалительное заболевание, которое приводит к затруднению дыхания, иногда настолько сильным, что человек начинает задыхаться. Частота возникновения бронхиальной астмы постоянно растет.

Бронхиальная астма легкого течения встречается у относительно большого числа пациентов, она эффективно поддается лечению препаратами, контролирующими заболевание.

У пациентов со среднетяжелым и тяжелым течением астмы выше риск обострений заболевания, которые могут угрожать их жизни, поэтому часто требует вызова скорой помощи или даже экстренной госпитализации.

Обострения бронхиальной астмы непредсказуемы, могут случиться в любой момент, поэтому у астматиков нередко развиваются приступы страха, повышенная тревожность, депрессия, навязчивые идеи. Депрессия ухудшает течение бронхиальной астмы, увеличивает частоту приступов. Ухудшение течения бронхиальной астмы из-за депрессии еще больше вызывает уныние у пациентов. В результате развивается порочный круг, когда депрессия является как пусковым, так и поддерживающим/утяжеляющим фактором. Поэтому при умеренной или тяжелой форме бронхиальной астмы пациентам наряду с базовым лечением, требуется психотерапия, в том числе-медикаментозная.

Для профилактики обострений бронхиальной астмы, помимо лекарств, нередко врачи применяют для контроля заболевания «правило трех П», особенно у детей: правильно подобранное питание, плавание и пение. Если все подобрано грамотно и регулярно выполняется пациентом, то результаты

действительно впечатляют: симптомы астмы слабеют, а обострения происходят очень редко.

Петь и не болеть!

С самых давних времен известно, что подобранная по вкусу мелодия способна творить чудеса. Она положительно влияет на общее самочувствие человека, настраивает на позитивный лад, в результате чего улучшается даже динамика физиологических процессов в организме.

Роль музыки в нашей жизни действительно огромна. В одних случаях она просто улучшает настроение, в других – расслабляет и умиротворяет. Положительные эмоции, которые мы испытываем, слушая приятные мелодии, концентрируют внимание, активизируют работу центральной нервной системы и стимулируют интеллектуальную деятельность. Негромкие, мелодичные, умеренно медленные и минорные произведения часто используются в лечебной практике врачей-психотерапевтов, так как они оказывают успокаивающее действие на пациентов. Нередко релаксирующие мелодии можно слышать в стоматологических кабинетах. Настоящее волшебное действие оказывает и песня – то есть музыка и положенные на нее слова. Причем, ее целительная сила известна еще с глубокой древности.

Медики давно обратили внимание: пение, в особенности занятия вокалом на профессиональном уровне, оказывает на здоровье человека самое благотворное влияние. Гортань – наше «второе сердце». Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов. Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку.

Будьте здоровы!

Информацию подготовила психолог 1 квалификационной категории
Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»