

Защита от стресса

В последние годы феномен медитации все больше и больше привлекает к себе внимание ученых по всему миру. Для исследования медитации используются самые современные научные методы, позволяющие получить уникальную информацию о том, как влияет медитация на различные функциональные системы и на организм человека.

В лаборатории психофизиологии НИИ физиологии СО РАМН с 1999 по 2003 г. проводились системные исследования, центральным объектом которых были люди, длительное время (5-10 лет) практиковавшие Сахаджа Йогу. На занимающегося Сахаджа Йогой оказывают воздействие множество различных факторов и трудно оценить вклад каждого из них в отдельности. Однако, следуя гипотезе, что в практике Сахаджа Йоги главным является медитация, исследователями этот фактор признан решающим. Изучению этого вида медитации были посвящены научные исследования. Выяснилось, что вопреки мнению огромного числа скептиков, медитация реальность, а не миф. Медитация - это сложный нейрокогнитивный процесс, меняющий биоэлектрическую активность центральной и вегетативной нервных систем человека, что соответственно отражается на психическом уровне в виде специфических переживаний медитативного опыта. Совокупность этих изменений позволяет классифицировать возникающие медитативные состояния как «состояния измененного сознания», отличающиеся от обычного бодрствования и сна. Состояние Сахаджа Йога-медитации характеризуется комплексом изменений физиологических показателей. Рост мощности низкочастотного, так называемого тет-ритма ЭЭГ, в сочетании со снижением показателей фрактальной размерности энцефалографического ритма, наблюдается в передних участках коры головного мозга. Специфически изменяется мощность альфа-ритма в различных участках коры. Снижается активность симпатического отдела вегетативной нервной системы. Все это свидетельствует о формировании в процессе медитации внутреннего фокуса внимания, снижения интенсивности мыслительной активности и появления положительных эмоциональных переживаний.

По представлениям зарубежных и отечественных исследователей, регулярные медитации формируют иной характер физиологического функционирования человека. Практикующие Сахаджа йога-медитацию несмотря на большую, чем у немедитирующих людей интровертированность, приобретают сниженный нейротизм, психотизм и депрессивность, демонстрируют меньшую личностную тревожность и лучшие способности в определении и выражении эмоций. Таким образом, медитатор представляет собой психоэмоционально стабильную личность. Его физиологические показатели указывают на меньшую «фоновую загрузку» коры головного мозга и меньшую фоновую активированность симпатической нервной системы, что дает хороший ресурс реагирования при появлении такой необходимости. Показатели вариативности сердечного ритма указывают на наличие большего функционального

резерва сердца.

Изучены особенности организации нейрофизиологических процессов у медитаторов в условиях восприятия эмоционального стресса. Результаты показали: восприятие эмоциональной значимости зрительных образов в целом протекает у медитаторов на фоне меньшей активации когнитивных процессов. Иначе говоря, когда необходимо оценить эмоциональное содержание, они в меньшей степени подвергают наблюдаемый образ ментальному анализу. Более того, процесс категоризации стимула, т.е. определения: «положительный», «отрицательный», «нейтральный», требует от медитаторов меньших затрат нейроосцилляторных (т.е. мозговых) ресурсов.

После этапа восприятия начинается процесс переживания эмоций. Ритмическая активность мозга при переживании медитаторами как положительных, так и отрицательных эмоций, имеет широкий спектр особенностей. Не вдаваясь в подробности, можно сказать следующее. Медитаторы и на этом этапе демонстрируют меньшую вовлеченность в ментальный анализ происходящего. Они воспринимают все в более отстраненной перспективе, в меньшей степени проецируя на себя наблюдаемые сценарии. Медитаторы обладают дополнительными навыками контроля внимания, которые используют для изменения объема поступающей информации, например, для снижения захвата образов, вызывающих сильные отрицательные эмоции.

Последним этапом было изучение психофизиологических особенностей медитаторов в условиях эмоционального стресса. Эксперимент показал, что интенсивное переживание широкого стресса, так же как это наблюдается и у немедитирующих людей. Однако медитаторы имеют дополнительные физиологические механизмы контроля, позволяющие уменьшить разрушительное воздействие стресса на организм человека. Таким образом, регулярная практика медитации в Сахаджа йоге усиливает психоэмоциональную стабильность и гармонизирует личность, что отражается на состоянии субъективного эмоционального пространства, а также характере функционирования центральной и вегетативной нервных систем.