

# ВОЗМОЖНОСТИ МЕТОДА ТАЙ ЧИ — ЦИГУН В ВОСТАНОВЛЕНИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ НАРУШЕНИЙ

**Шафай Хассан**

Аспирант, Московский государственный университет  
имени М.В. Ломоносова  
hassan.shafai2020@mail.ru

## THE POSSIBILITIES OF THE TAI CHI — QIGONG METHOD IN THE RECOVERY OF PSYCHOSOMATIC CARDIOVASCULAR DISORDERS

**Shafai Hassan**

*Summary:* The article is devoted to the restoration of psychosomatic personality disorder, manifested at the level of severity of pathology of the cardiovascular system. The results of the study of the use of the Tai chi – qigong method in the psychological correction of patients with psychosomatic cardiovascular disorders are presented. A positive effect was revealed as a result of regular use of Tai chi – qigong exercises, which improved the psycho-emotional state of patients and restored their parameters of the cardiovascular sphere, which allowed us to conclude that the method is effective as a means of psychological correction of this contingent of patients. The article may be useful for students of psychological faculties and practicing psychologists.

*Keywords:* psychological correction, tai chi – qigong, cardiovascular disorders, psychosomatic pathology, stress.

*Аннотация:* Статья посвящена вопросу восстановления психосоматического расстройства личности, проявленного на уровне выраженности патологии сердечно-сосудистой системы. Представлены результаты исследования применения метода Тай чи — цигун в психологической коррекции пациентов с психосоматическими сердечно-сосудистыми нарушениями. В рамках работы был выявлен положительный эффект в результате регулярного использования упражнений Тай чи — цигун, которые улучшили психоэмоциональное состояние пациентов и восстановили их функциональные параметры сердечно-сосудистой сферы, что позволило сделать вывод об эффективности метода Тай чи - цигун как средства психологической коррекции данного контингента пациентов. Статья может быть полезна обучающимся на психологических факультетах и практикующим психологам.

*Ключевые слова:* психологическая коррекция, тай чи — цигун, сердечно-сосудистые нарушения, психосоматическая патология, стресс.

### Введение

На современном этапе развития общества патология сердечно-сосудистой системы занимает лидирующую позицию среди других заболеваний. Данное связано с увеличением количества пациентов с психосоматическими заболеваниями, в которых преобладают симптоматические проявления, характерные для сердечно-сосудистой системы (ССС) [9]. В последние годы многие составляющие жизни усугубляют ее качество, так как люди вынуждены находиться в условиях стрессовой ситуации, которая вызвана экономической нестабильностью, неизвестными вирусами, появлением страха из-за нарушения безопасного хода жизни и многими другими составляющими, отрицательно влияющими на их психоэмоциональный фон в целом. Данное вызывает повышенную тревожность, которая в результате длительных негативных событий, происходящих в стране и мире, стала постоянной психологической эмоцией большого числа индивидов [8].

В свою очередь, эмоциональные переживания могут носить разный характер. При сильном внешнем раздражителе, которым является внешняя среда жизни чело-

века, личность реагирует на уровне психологической травмы, что приносит нарушения в работу вегетативной нервной системы, отвечающей за работу всех функциональных процессов в организме, которые в ответ на внешние условия приобретают новый функциональный образ, соответствующий патологическим сердечно-сосудистым проявлениям [7]. Длительные отрицательные факторы средовых условий жизни также вызывают нарушения в работе автономной нервной системы, приводя к нарушению стабильности в регуляции кровообращения как ответной реакции на хронический стресс, который в рамках длительного временного промежутка тревожного эмоционального состояния приводит к психосоматической патологии сердечно-сосудистой системы, где первичным синдромом является нарушение сердечного ритма [3]. При продолжительности интенсивной нагрузки психоэмоционального аспекта, сопряженного с высоким ритмом жизни переходит стадию вынужденного адаптированного режима под внешние обстоятельства, что вызывает у индивидов отклонения в частоте сердечных сокращений, стабильности артериального давления или появление боли в области сердца. Это объясняется тем, что за счет особенностей анатомо-функционального состояния сердечно-сосудистой системы, при уве-

личении естественной нагрузки на организм человека равной физиологическим нормам, характерным для благоприятного режима дня с комфортным для него темпом, например, при увеличении физической или эмоциональной составляющей отрицательного аспекта для личности, будет активно стимулироваться ток крови, приводя к перегрузке как сердечную мышцу, так и всю сердечно-сосудистую систему, вызывая ее перенапряжение в работе, что способствует нарушению сократимой способности сердца и развитию патологических синдромов ССС [2].

Так, у индивидов, подверженных стрессовым ситуациям, будут преобладать нарушения в сердечно-сосудистой системе, имеющие психосоматический характер, так как они вызваны эмоциональными перегрузками, влияющими в том числе и на их двигательную активность в факторах увеличения ее скорости и темпа. А учитывая многие неблагоприятные составляющие внешних условий жизни, носящих глобальный и масштабный характер данное характерно для большого числа индивидов. А значит, данному контингенту необходимо оказывать психологическую помощь, позволяющую стабилизировать их внутреннее эмоциональное состояние на уровне повышения их адаптационных психоэмоциональных свойств за счет применения средств психокоррекции, которые бы позволили также восстанавливать их функциональные сердечные показатели. Одним из таких средств, позволяющем нормализовать функциональные показатели ССС индивида, является метод Тай чи – цигун [6].

Тай чи – цигун — это метод психокоррекции, сочетающий в себе динамические и дыхательные упражнения, которые регулируют все процессы в организме, способствуя нормализации темпа самопроявления индивида во внешней среде и на внутреннем уровне самоощущения за счет активизации процессов, приводящих к саморегуляции организма [10]. Свойственные характеристики метода Тай чи – цигун соответствуют параметрам психологической коррекции, позволяющей восстановить психоэмоциональный фон индивида и повысить его адаптационные резервные психологические силы организма. Поэтому изучение, влияния упражнений Тай чи – цигун на пациентов с психосоматическими симптомами сердечно-сосудистой системы актуальны на современном этапе развития общества [4].

**Цель работы** — определить возможности метода Тай чи – цигун в восстановлении пациентов с психосоматическими нарушениями в сердечно-сосудистой системе.

В данной работе была использована методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана в адаптации В.В. Бойко. Полученные данные в результате опроса по данной методике позволяют определить уровень удовлетворения или, напротив,

неудовлетворения, а также положительного или отрицательного отношения личности к различным аспектам своей жизни и факторам жизнедеятельности с учетом переживаний относительно социальных параметров внешней среды, что отразит личные особенности индивида в критериях устойчивости к стрессовым ситуациям, которые являются причиной невозможности достижения ими желаемых целей в рамках высокого качества жизни [1].

Диагностический опросник имеет 20 вопросов, на которые респонденты отвечали в параметрах: полностью удовлетворен, скорее удовлетворен, затрудняюсь ответить, скорее не удовлетворен, не удовлетворен полностью. Полученные результаты были подсчитаны на основе готовых ключей и позволили определить уровень психического напряжения личности, которая провоцирует психосоматические проявления в ССС.

Для подсчета результатов был использован стандартный метод математического подсчета.

Данное исследование проведено на базах больницы Арази и поликлиники Рази города Тебриз, Иран. Психологической диагностики были подвержены 30 пациентов с психосоматическими расстройствами в сердечно-сосудистой системе. Возраст респондентов был в пределах от 28 до 62 лет.

Результаты данного исследования были детально проанализированы с разносторонним анализом всех выявленных данных, что позволило определить параметры эффективности применения метода Тай чи – цигун в психологической коррекции пациентов с психосоматической патологией ССС.

Надо отметить, что психологическая коррекция методом Тай чи – цигун началась после подробного объяснения пациентам его действия на организм. Также занятия проводились в группах по 5 человек, что позволило корректировать выполнение упражнений по методу Тай чи – цигун у каждого из пациентов. Занятия были ежедневно в течении 20 дней.

Так, на первом этапе исследования до применения психологической коррекции на основе проведения диагностической методики было выявлено, что у 90% пациентов присутствует повышенный уровень фрустрированности и только у 10% исследуемых – ее пониженный уровень, что отражает наличие внутреннего напряжения практически у всех пациентов.

Полученные данные отразили резко выраженные личные проявления у большинства индивидов с психосоматической патологией ССС в параметрах внутренней тревоги, стресса на фоне психоэмоциональной напряженности, которая была вызвана личной неудовлетво-

ренностью относительно происходящего во внешней среде, индивидуальных условий жизни и отношений в социуме, проявленных на уровне благополучия, безопасности и в виде высказывания уважения к их личности, оценки их талантов, созданных для них возможностей проявить себя. У исследуемых выражены переживания относительно внешних условий, которые несут подавляющих фактор для них, отрицательно влияя на их жизнь. Таким образом, они чувствуют себя подавленными, также данные факторы вызывают у них понижение эмоционального фона, снижение активности и социальную дезадаптацию, которая усугубляет внутреннее напряжение за счет отсутствия ощущения положительных перспектив относительно улучшения внешних обстоятельств жизни, которые бы способствовали ее благополучному ходу [5].

После проведения курса психологической коррекции методом Тай чи – цигун была проведена повторная диагностика, которая отразила результативные показатели в динамике, позволяя определить эффективность упражнений оздоравливающего метода на психоэмоциональную сферу пациентов, которая при нормализации создала условия для стабилизации у них патологических сердечно-сосудистых проявлений.

Результаты повторной диагностики показали, что 86,6% пациентов имеют низкий уровень фрустрированности, а у остальных 13,4% респондентов был выявлен умеренный уровень внутренней напряженности.

Полученные данные в динамике показали улучшение

психоэмоционального состояния пациентов, что отразилось на нормализации их показателей ССС, так как они все отметили улучшение своего физического состояния и значительного уменьшения проявлений патологических симптомов со стороны сердечно-сосудистой системы. Также полученные данные отразили улучшение показателей когнитивно-мнестической сферы, улучшилось их восприятие внешних условий жизни, самоконтроль, память, концентрация внимания.

Таким образом, результаты исследования показали, что метод Тай чи – цигун обладает возможностью оздоравливающего воздействия на организм пациентов с психосоматическими расстройствами на уровне ССС. Регулярное выполнение упражнений Тай чи – цигун позволяет нормализовать артериальное давление, улучшает кровообращение, способствует развитию выносливости, стабилизирует частоту сердечных сокращений, нормализует согласованную функциональность систем организма, улучшает эмоциональную устойчивость и самоконтроль личности.

#### Вывод

Метод Тай чи – цигун может успешно применяться для коррекции психосоматических нарушений в сердечно-сосудистой системе, так как регулярное выполнение данных упражнений способствует уменьшению внутреннего психического напряжения этой категории пациентов, восстанавливая их психоэмоциональное состояние и нормализуя показатели ССС.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вассерман Л.И., Иолев Б.В. Березин М.А. Методика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и ее практическое применение: метод. рекомендации. СПб., 2004. - С.14.
2. Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.И. Роль тревоги в психофизиологии стресса // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11. Естественные науки. 2017. №1. С. 57–66.
3. Демина С.Н. Теоретические аспекты исследования личностных особенностей пациентов с разными психо-соматическими состояниями // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 12. С. 80-85.
4. Конг Ямин, Цзюньтао Ян, Чжицзюнь Ши. Прогресс клинических исследований Health Qigong Yijing // Китайский информационный журнал по традиционной китайской медицине. 2019. № 26 (2). С. 133-136.
5. Королева Е.Г., Мазалькова М.П., Мойсеенок Е.Н. Психосоматические заболевания и сердечно-сосудистая патология // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2022. Т. 20, № 4. С. 444-450.
6. Крамида И.Е. Цигун-тренинг как фактор динамики возможности исцеления студентов, имеющих различные заболевания // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. Конф. Иркутск, 2016. - С. 278-282.
7. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования // Academy. 2017. №4 (19). С. 100-103.
8. Старшенбаум, Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела / Г.В. Старшенбаум. – Москва: АСТ, 2021. – 352 с.
9. Courtet P, Olié E, Debien C, Vaiva G. Keep Socially (but not physically) connected and carry on. J Clin Psychiatry. 2020;81. <https://www.psychiatrist.com/JCP/article/Pages/2020/v81/20com13370.aspx>
10. Ibañez G.E., Algarin A., Taskin T. Letter Response: Yoga, Tai Chi, Qigong, and Health Disparities. Am J Public Health. 2019. №109 (9). P. 5.

© Шафаи Хассан (hassan.shafai2020@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»