

НЕЙРОРЕАБИЛИТАЦИЯ КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭМПАТИИ ПАЦИЕНТА

Раскина Ольга Вячеславовна
независимый исследователь
Raskina.novoros@yandex.ru

NEUROREHABILITATION AS A WAY TO RESTORE A PATIENT'S EMPATHY

O. Raskina

Summary: The purpose of the review was to analyze the effectiveness of neurorehabilitation as a way to restore human empathy and thereby improve socialization and quality of life.

Psychological trauma can become a trigger that prevents a person from living a full life. Methods of neurorehabilitation help to cope with the situation, including neurodynamic recovery (according to Yagudin D.R.), including: psychological counseling, kinesiological techniques, neurodynamic recovery and regression. When using this method, quite often at the first stage of diagnosis, a facial mask is detected in patients as a manifestation of disorders of the mimic muscles, including due to impaired innervation of the facial and trigeminal nerves and mirror neurons, which is accompanied by a decrease in empathy – conscious empathy for the emotions of another person. In turn, a decrease in empathy negatively affects the level of socialization of a person and the quality of his life.

Based on the analysis of literature data and experience in the practical application of the neurodynamic recovery method, the importance of restoring empathy is confirmed: at the first stage, tension decreases and the functioning of facial muscles is restored, at the second stage, the range of facial expressions is expanded with the help of their training program, which in combination with other methods increases the effectiveness of social interaction and thereby the quality of life of the patient.

Keywords: neurorehabilitation, empathy, neurodynamic recovery, mirror neurons, psychological trauma.

Аннотация: Целью обзора стал анализ эффективности нейрореабилитации как способа восстановления эмпатии человека и тем самым – повышения социализации и качества жизни.

Психологическая травма может стать триггером, мешающим человеку жить полноценной жизнью. Справиться с ситуацией помогают методы нейрореабилитации, в том числе - нейродинамического восстановления (по Ягудину Д.Р.), включающий: психологическое консультирование, кинезиологические техники, нейродинамическое восстановление и регрессию. При использовании данного метода достаточно часто на первом этапе диагностики у пациентов выявляется мимическая маска, как проявление нарушений работы мимической мускулатуры в том числе за счет нарушения иннервации лицевого и тройничного нервов и зеркальных нейронов что сопровождается снижением эмпатии – осознанного сопереживания эмоциям другого человека. В свою очередь снижение эмпатии негативно сказывается на уровне социализации человека и качестве его жизни.

На основании анализа литературных данных и опыта практического применения метода нейродинамического восстановления подтверждена важность восстановления эмпатии: на первом этапе уменьшается напряжение и восстанавливается функционирование мимических мышц лица, на втором – с помощью программы их тренировки расширяется диапазон мимики, что в совокупности с другими методами повышает эффективность социального взаимодействия и тем самым - качество жизни пациента.

Ключевые слова: нейрореабилитация, эмпатия, нейродинамическое восстановление, зеркальные нейроны, психологическая травма.

Принято считать, что психологическая травма – результат сильного стресса, запертые внутри переживания из-за сильного единичного потрясения или систематического влияния негативного фактора. При этом большинство даже осознаваемых человеком физических и психологических травм, в том числе – полученных в детстве, оказывают влияние на разные сферы и уровни его жизни. Так, с психофизиологической стороны они могут сказаться на выраженности рефлексов и формировании мышечных зажимов, с психологической – влияют на формирование привычек и социального поведения человека. При этом образуется «замкнутый круг», покинуть который самостоятельно, даже осознавая свое состояние, человек зачастую не может [2]. Определить психоневрологические нарушения, оценить их выраженность – важная составляющая решения данной проблемы. В связи с этим большое значение приобретают методы диагностики и терапии этих состояний, в частности –

нейродинамическое восстановление [1,3].

Для диагностики состояния проводится нейропсихологическое обследование, позволяющее выявить особенности взаимосвязи между психическими функциями и мозговыми структурами человека. Важным элементом обследования являются возрастные показатели работы мозга так как у взрослого мозг сформирован, а у ребёнка проходит период развития. В связи с этим при проведении нейродиагностики взрослого человека, нейропсихолог выявляет дефицит или поломку определенных отделов мозга или коры больших полушарий, а при работе с ребенком исследуется степень сформированности мозговых зон, хотя возможно диагностировать и отклонения от нормы стволовых мозговых образований [2,5]. Разработан и используется ряд методов (проб). Так, для исследования восприятия используется набор различных по структуре и сложности изображений/звуков,

для изучения двигательной сферы – разнообразные последовательности движений и др. Несмотря на то, что методики кажутся несложными в выполнении, они достаточно точны при выявлении и оценке нарушений психической деятельности. Кроме того, важной составляющей, способствующей большей точности постановки диагноза являются инструментальные методы: электроэнцефалография, МРТ, исследования при помощи химических индикаторов, ПЭТ, КТ и др.[2].

На основании анализа полученных результатов специалистом формулируется заключение, в котором отражается характер (первичный, вторичный) имеющихся особенностей психической деятельности и их связь с состоянием мозговых зон, указываются сохраненные и дефицитные звенья нервно-психического профиля обследованного. На основании заключения даются рекомендации, которые включают перечень индивидуальных коррекционных и развивающих мероприятий (тренинг когнитивных функций, нейрореабилитация, нейропсихологическая коррекция, методики и упражнения для самостоятельного использования и др.), а также организацию жизни (дома, в школе, на работе) для компенсации имеющихся трудностей. Кроме того, по результатам обследования могут быть рекомендованы консультации смежных специалистов (невролог, психиатр, логопед, дефектолог и др.).

Целью настоящего обзора стал анализ эффективности нейрореабилитации как способа восстановления эмпатии у пациентов и тем самым – повышения качества их жизни и социализации.

Не проработанная негативная эмоция, психологическая травма, со временем трансформируется в боль или спазм - триггер, мешающий человеку жить полноценной жизнью [1]. Нейрореабилитация позволяет специалисту одновременно работать и с эмоциональной, и с когнитивной сферами, телесными блоками и рефлексамми, таким образом метод становится механизмом, запускающим процесс восстановления не только функционирования нервной системы, но и улучшение качества жизни человека [2]. Среди методов, применяемых в настоящее время, показал свою эффективность метод нейродинамического восстановления (НВ), разработанный доктором психологических наук Д.Р. Ягудиным [3]. НВ представляет собой комплекс методик, включающих: психологическое консультирование (для выявления и обсуждения психологической проблемы), кинезиологические техники (работа с подсознанием через тело, позволяющая выявить истоки проблемы и наметить варианты её решения), нейродинамическое восстановление (методики восстановления нейронов) и регрессии (ведение пациента в медитативное или трансовое состояние для определения точки «зарождения» проблемы и ее травматизации).

Так как первыми на эмоциональный стресс реагируют мимические мышцы лица, то их непроизвольные, неосознанные реакции имитации и резонанса создают готовность к спонтанному отражению эмоций другого человека, минуя контроль сознания. Постоянное напряжение мышц способствует изменениям выражения лица - появлению асимметрии, морщин, изменению мимической активности мышц, и формированию «мимической маски» (ММ) – «застывшему» выражения лица, формирующемуся за счёт «привычного» напряжения лицевых мышц.

На начальных этапах НВ (психоконсультации и выполнения кинезиологической диагностики) достаточно часто у пациентов выявляется ММ, присутствие которой связывают со снижением у пациента эмпатии (empathia (греч.) – сопереживание) – осознанное сопереживание эмоциям другого человека. Сокращение собственных лицевых мышц за счёт в первую очередь работы тройничного и лицевого нервов, способствует непроизвольной активизации соответствующей эмоции. Сопереживая, человек испытывает чувства, идентичные наблюдаемым. За развитие этого процесса отвечают зеркальные нейроны (mirror neurons (англ.), neuroni specchio (итал.)) — нейроны головного мозга, которые возбуждаются как при выполнении определённого действия, так и при наблюдении за выполнением этого действия другим человеком. Если в работе нервов или мышц имеется сбой, то процесс эмпатии при помощи зеркальных нейронов тормозится или происходит неверно, что способствует формированию ММ и оказывает негативное влияние на социализацию человека [5,6]. В связи с этим, работа с зеркальными нейронами в схеме НВ позволяет повысить эффективность метода в том числе за счет регулирования естественных механизмов эмпатии у пациента и повышения тем самым его социализации и качества жизни. На основании анализа литературных данных и опыта имеющихся практических результатов подтверждено, что восстановление функционирования эмпатии, в основе которой лежит работа зеркальных нейронов, занимает важное место в комплексе НВ. Так, на первом этапе проводится мероприятия по снижению напряжения и восстановлению функционирования мимических мышц лица с использованием методов нейродинамики. На втором этапе разрабатывается индивидуальная программа тренировки мимических мышц, что позволяет расширить диапазон мимики и в совокупности с другими методами повышает эффективность социального взаимодействия и тем самым - качество жизни человека [4,7].

Помимо этого, область применения методов психологической коррекции, разработанных с учетом эффекта «зеркальных нейронов», в настоящее время расширяется: не только при в преодолении травматического опыта, но и для гармонизации актуального эмоционального состояния, при сопровождении в достижении целей личностного роста и самореализации и др.

Для иллюстрации эффективности методики приводим следующие наблюдения:

Наблюдение №1: женщина, 40 лет. На момент обращения к специалисту предъявляла жалобы на кризис среднего возраста, рутину будней, пресность и потерю красок жизни. Отмечала появление неуверенности в себе, нервозность, плаксивость, раздражительность, замыкание в себе, ухудшение взаимоотношений с мужем потерю с ним контакта. Появились мысли о том, что жить в устоявшемся формате не хочет, но менять радикально – боится: «не знаешь, что там будет в будущем, трое детей». При этом пациентка считала, что реализовала себя полностью - как жена и мать, построила успешную карьеру. На момент обращения находилась в процессе развода что ещё больше усугубляло общее и моральное состояние и соответствовало выражению лица (фото1). После начала работы по НВ и началом проработки проблем общее состояние улучшилось, «жизнь стала ярче, насыщеннее, впечатлений стало больше». При дальнейшей работе пациентка сформулировала запрос о том, чтобы: «люди мне в глаза говорили, какая я красивая..., чтобы я могла ...подходя к зеркалу, видя себя в отражении - в этом не сомневаться». Во время первой сессии эффекта отмечено не было, после второй – отмечались

ночные лицевые абреакции. Со слов – «как будто через лицо выходило то, что кому-то когда-то не сказала, ... не показала рожицу или не послала...». В дневное время самочувствие было хорошим. После третьей сессии абреакции опустились в тело, в руки, ноги, которые даже сводило от напряжения. В дневное время женщина интенсивно готовилась к участию в конкурсе красоты участвуя в большом количестве мероприятий. Благодаря изменившейся на фоне НВ тактики поведения женщина выиграла конкурс. После конкурса члены жюри отмечали позитивную энергетику конкурсантки и её настрой (фото 2). (Рис. 1.)

Наблюдение № 2: Женщина при обращении к специалисту жаловалась на отсутствие лёгкости, чувство напряжения и ухудшение самочувствия, тяжести достижения целей во всех сферах: соблюдении диеты и выполнения регулярных физических нагрузок, сложности в общении с мужем (потеря взаимопонимания, его лень) и с окружающими людьми (недоброжелательность, недопонимание или даже скандалы). Со слов: «люди постоянно от нее что-то хотят, беспокоят по пустякам». Из сложившейся ситуации женщина не видела выхода. Единственное чего ей хотелось: «стать лёгкой во всём». При осмотре



Рис. 1. Фото до и после



Рис. 2. Фото до и после

обращала на себя внимание напряженно – застывшее выражение лица (фото 1). На первой сессии был выявлен сбой в работе зеркальных нейронов не связанный с их повреждением, а обусловленный блокировкой, вследствие чего лицевые мышцы участвовали в механизме эмпатии выборочно и избирательно. Применение методики НВ положительно отразилось не только на её лице, но и на теле: после ненавязчивого внедрения правильных привычек питания и регулярности спорта улучшилось общее состояние. На этом фоне отношения с мужем вышли на кардинально другой уровень – более доверительный, близкий. Интимная сфера так же претерпела положительные качественные изменения. Изменилось выражение лица (фото 2): стало гармоничным, что привело к изменению в отношениях с окружающими людьми – появилась приветливость и заинтересованность. В связи с возросшей эмпатией показатели эффективности работы с клиентами улучшились, что положительно сказалось на её доходности. (Рис. 2.)

Таким образом, приведенные Наблюдения иллюстрируют эффективность метода нейродинамического восстановления, разработанного с учетом эффекта «зеркальных нейронов» как способа восстановления эмпатии для гармонизации эмоционального состояния, достижения целей личностного роста и самореализации.

Выводы

На основании анализа литературных данных и опыта практического применения метода нейродинамического восстановления, разработанного доктором психологических наук Д.Р. Ягудиным, подтверждена важность восстановления эмпатии как составляющей нормальной социализации человека. Согласно методу, на первом этапе уменьшается напряжение и восстанавливается функционирование мимических мышц лица, на втором – с помощью программы их тренировки расширяется диапазон мимики, что в совокупности с другими методами повышает эффективность социального взаимодействия.

Изучение роли «зеркальных нейронов» поможет шире применять методы нейродинамики в работе с людьми, испытывающими проблемы с социализацией и взаимодействием в социуме.

Полученные результаты позволяют планировать дальнейшие исследования и разработку методов обучения осознанной и активной работе мимических мышц для расширения их двигательного диапазона для повышения эффективности социализации и качества жизни человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корсакова Н.К., Вологодина Я.О. Варианты нейropsychологического синдрома и этапы генеза концепции А.Р. Лурии о мозговой организации психических функций Культурно-историческая психология. 2022; Т.18 (3): 64–69. DOI: 10.17759/chp.2022180309
2. Психотерапия и психосоциальная работа в психиатрии. Выпуск IV. Под ред. О.В. Лиманкина, С.М. Бабина. СПб.: Издательство «Таро», 2017, 340 с.
3. Ягудин Д.Р. Метод неродинамического восстановления как эффективный способ возвращения человеку отфильтрованных нейронов восприятия. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание 2024;1: 57-59 DOI 10.37882/2500-3682.2024.01.18
4. Bartochowski Z, Gatla S, Khoury R, Al-Dahhak R, Grossberg GT. Empathy changes in neurocognitive disorders: A review Ann Clin Psychiatry. 2018 Aug;30(3):220-232. PMID: 30028897
5. Bonini L, Rotunno C, Arcuri E, Gallese V Mirror neurons 30 years later: implications and applications Trends Cogn Sci. 2022 Sep;26(9):767-781. doi: 10.1016/j.tics.2022.06.003. Epub 2022 Jul 5.
6. Penagos-Corzo JC, Cosio van-Hasselt M, Escobar D, Vázquez-Roque RA, Flores G Mirror neurons and empathy-related regions in psychopathy: Systematic review, meta-analysis, and a working model Soc Neurosci. 2022 Oct;17(5):462-479. doi: 10.1080/17470919.2022.2128868. Epub 2022 Oct 4.
7. Weisz E., Cikara M. Strategic Regulation of Empathy Trends Cogn Sci. 2021 Mar;25(3):213-227. doi: 10.1016/j.tics.2020.12.002. Epub 2020 Dec 30.

© Раскина Ольга Вячеславовна (Raskina.novoros@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»