

Эйр-терапия

Автор методики:

врач-психотерапевт высшей категории,
член ПМПА Виткин Михаил Маратович

Эйр-терапия – методика, применяемая для лечения многих расстройств:

- неврозов,
- тревожности
- депрессий
- фобий
- стрессов и многих других...

Наряду с разговорными методами психотерапии для увеличения эффективности процесса лечения опытные врачи применяют практические процедуры из области телесно-ориентированной психотерапии. Давно уже ни для кого не секрет, что эмоционально-психическое состояние человека напрямую влияет на его физическое состояние, это явление называется психосоматикой. Но эта же связь может осуществляться и в обратном направлении – от тела к состоянию души. В русском языке это явление отмечено народной поговоркой «В здоровом теле – здоровый дух».

Психофизиологические основы

Говоря современным языком, меняя физическое состояние организма, мы можем добиваться изменений в эмоционально-психической сфере.

Методика эйр-терапии позволяет делать это легко, быстро и эффективно. Дозированно насыщая головной мозг кислородом, она воздействует на нейро-медиаторные связи, получая таким образом, гармонизацию нейронных связей, составляющих психическую деятельность.

Эйр-терапия – это современная методика, ориентированная на личностные характеристики и индивидуальные особенности личности пациента. Она предназначена не просто для лечения какого – либо диагноза, а для увеличения активности и гармонизации психических процессов, происходящих в конкретном мозгу конкретного человека, поэтому спектр параметров процесса невероятно широк и варьируется с учетом, в том числе, и текущего состояния пациента. История Любое новое – это хорошо забытое старое. «Прототип» эйр-терапии – это пляски воинов древних племен под удары бубна шамана.

Еще в те, древние времена, наиболее развитые люди – шаманы заметили, что активные и ритмичные движения воинов, которые они совершают во время танца, приводят их в определенное психическое состояние, близкое к экстазу, настраивая на уверенную победу в бою или удачу в охоте. Значительно позже, уже в 20-м веке, эти наблюдения получили практическое воплощение в методах «Холотропное дыхание» и «Ребефинг», но разработка этих методов специалистами в области эзотерики сделала их неприемлемыми для использования в психотерапии с точки зрения безопасности и низкой эффективности.

Назначение и противопоказания.

Целесообразность использования методики в каждом конкретном случае определяется лечащим психотерапевтом, методика не используется как «Кремлевская таблетка» и это не панацея от всех бед. Эйр-терапия это эффективный рабочий инструмент врача-психотерапевта, позволяющий сократить, за счет высокой эффективности, продолжительность курса лечения. Эта методика может использоваться не только для лечения, но и для улучшения функционирования

эмоционально – психической сферы, но такое ее применение также требует рекомендации врача-психотерапевта. В силу естественности процессов, происходящих под воздействием данной методики, количество противопоказаний для ее использования очень невелико, это: Беременность сроком 6-9 мес. Эпилепсия в стадии с частотой приступов 2-3 в месяц и чаще Туберкулез в открытой форме Возраст пациента менее 16 лет и старше 60 лет Продолжительность

Продолжительность применения методики зависит от каждого конкретного случая, с учетом психического состояния, загрузки пациента работой, учебой, временными затратами на дорогу, финансовыми возможностями. Максимальную эффективность методика показала при использовании курсом 10-15 сеансов с частотой 2-3 раза в неделю. Источник: <https://cfc-perfect.ru/ejr-terapiya/> © cfc-perfect.ru