

Промяна в стила на живот

Една от основните идеи, на които се базира практикуването на изкуството, наречено „медицина“ в дерматологични центрове “Lege Artis”, е холистичният подход към диагностиката и лечението на кожните заболявания. Казано по друг начин, ние не се задоволяваме просто да „изчистим“ обривите по кожата. Верни на нашата професия и съдба, ние се стараем да помагаме на нашите пациенти да лекуват тялото, ума и душата си, като подобряваме значително качеството на живот на хората, които ни се доверяват.

Този подход е значително по-труден. Той предполага повече усилия, както от страна на лекуващия лекар, така и от страна на пациента. От нас се изисква да имаме познания в различни от дерматологията специалности – ендокринология, неврология, психиатрия, психология, гастроентерология, неврология и много други. Нужно е да отделяме повече време, както за прегледите, така и за изясняване на общото състояние на пациентите ни. От тяхна страна пък се изисква не просто да се мажат с кремчета и да пият лекарства, а и да променят установени хранителни и двигателни навици, както и други поведенчески стереотипи. Всички тези усилия са насочени към една цел – пациентите ни не просто трябва да бъдат излекувани, а и да останат здрави.

Първият дерматологичен център “Lege Artis” – Стара Загора е основан през 1999 година. За изминалите повече от 20 години през центъра са преминали над 30 000 пациента. Практикувайки осъзнато професията си неизбежно започнаха да ни правят впечатления различни съвпадения. Независимо дали ставаше въпрос за акне, розацея, демодекоза, псориазис, инфекции, кожен рак или стареене на кожата и други, в списъка на причините за тези състояния, посочени в научната литература, неизменно присъстваха „диета“, „стрес“, „обездвижване и наднормено тегло“, „тютюнопушене“, все характеристики, познати до голяма степен като „западен стил на живот“.

Затова, освен специфичната за заболяването терапия, която пациентите ни получаваха, се стараехме да даваме и указания за промяна на тези увреждащи здравето навици, за да можем да задържим постигнатото с медикаменти подобрене и след спиране на употребата им. Този подход продължи и се разви и в дерматологичен център “Lege Artis” - София.

Една от основните трудности, които срещаме в работата си с пациентите, беше липсата на специализирана литература на български език, която да обяснява на хората на достъпен език нуждата от промяна в стила на живот и да дава прости и приложими указания как това да се случи. Голяма част от нашите пациенти срещаша трудности, вариращи в двете крайности – от невъзможност за приложение на промяната до фанатична привързаност само към един аспект на здравословния начин на живот.

Така се стигна и до написването на този текст. Той няма за цел да замести визитата при лекар-специалист в съответната област, защото всеки пациент има своите индивидуални нужди и особености на заболяването. Също така не би могъл да служи и като ръководство за самолечение - практикуването на здравословен начин на живот не би могъл да излекува болния човек, поне не и за сроковете постижими със съвременните медикаменти. Съобразеният с човешката природа стил на живот ни помага всъщност както да намалим количеството на медикаментите, които се налага да приемаме, за да се излекуваме така и да останем здрави, след проведеното лечение.

И преди да преминем към същността нека направим две последни уточнения:

- Причините за голяма част от познатите на медицината заболявания са основно две – генетична предразположеност и стил на живот. И тъй като (поне засега) ние не можем да променяме своето ДНК, единственото което можем да променим е начинът, по който живеем, което всъщност въздейства на начина, по който се проявява генетичната информация, кодирана в клетките ни.
- Силата за промяната в стила ни на живот може да дойде единствено и само от самите нас! Няма външна сила, независимо от парите, които бихме похарчили, която да го направи вместо нас.

Какво включва промяната в стила на живот?

Защо е нужно да променяме стила си на живот?

Отговорът е лесен – защото еволюционно погледнато телата ни, мозъците и психиката ни не могат да се адаптират със скоростта, с която се променя светът около нас. Много често ние не подозираме какви здравословни последствия имат голяма част от „удобствата“, които използваме или условията в които работим. Съществуват безбройни медицински доказателства, че голяма част от съвременните заболявания се отключват и/или влошават от липсата на движение, неправилното хранене и хроничния стрес. За щастие възстановяващия потенциал на нашите тела е много голям, затова и премахването на вредните навици води до значително по-бързо излекуване, като постигнатия ефект остава и постоянен.

Промяната в стила на живот е нещо, което е едновременно ужасно и изключително лесно. Областите, в които трябва да променим живота си са три – хранене, двигателна активност и мислене. Промените в тези три области преобразява начина, по който функционира организъмът ни чрез една проста система – променя епигенетичния контрол на ДНК в нашите клетки, което води до активиране на гени, които са отговорни за дълъг и пълноценен живот без болести и деактивира гени, които са отговорни за появата и тежестта на различни заболявания. Това са факти, които са част от древната мъдрост на много цивилизации и са доказани от медицинската наука многократно и с различни изследвания.

Трудността в промяната в стила на живот идва от начина, по който функционира мозъкът ни. Съвременният начин на живот изисква от нас да вземаме толкова много решения ежедневно, че мозъкът ни не би се справил без помощта на специфичен механизъм, познат с различни термини – „парадигми“, „автоматизми“, „стереотипи“ или просто „навици“. Този механизъм ни помага да не се налага да изразходваме време и мозъчна енергия за повтарящи се действия, а да ги запазим като ресурс за по-трудни и комплексни решения.



Нужно е още в началото да осъзнаем, че промяната в стила на живот означава да заместим нездравословните навици със здравословни такива. Това е процес, което изисква извънредно време и мозъчна енергия в продължение на около 90 дни, след което се превръща в нов стереотип на живот и практикуването му не изисква повече усилия от тези, които полагаме в момента за поддръжка на нездравословния начин на живот.

Това означава, че ако успеем да се „принудим“ да се движим ежедневно, най-трудно е в първите 30 дни, след това става значително по-лесно, а след 90-я ден, дори не се налага да се подсещаме – просто имаме нужда да го правим, изработили сме си нов навик.

Добре е да знаем, обаче че мозъкът ни има лимит от активност, с който разполагаме ежедневно. Този лимит може да бъде увеличен чрез различни методи, но остава ограничен, заради нуждата от почивка, от която мозъкът ни има нужда, за да функционира правилно. Поради това е добре да осъзнаем, че не можем да променим всички вредни навици в живота си за много кратко време. В зависимост от дневната ни натовареност, е добре да започнем с малки стъпки, като постепенно заместваме очевидно ненужните или дори вредни активности с такива, които ни правят по-здрави и по-щастливи.

Нека не забравяме и мъдрата поговорка: „Когато човек иска да направи нещо, намира начин. Когато не иска, намира оправдания.“

Физическа активност – въпроси и отговори

1. Зная, че трябва да спортувам редовно, но не мога да си наложа да го правя?

Истината е, че ако се опитвате да си наложите нещо, вие сте обречени на неуспех. Причината за това е, че волята ни е ограничен ресурс. Ние имаме определено количество воля, което изразходваме всеки ден, за да правим неща, които трябва да правим, вместо да правим това, което ни се иска. В края на краищата, ако спортуваме, защото трябва, рано или късно спорта ще бъде изместен от други, по-важни дейности, за които ни е нужна воля.

Решението е спортът да се случва без усилие на волята. Това може да се случи, ако той доставя удоволствие. Следователно най-важната стъпка в началото е да вложите достатъчно воля и упоритост да пробвате различни видове спорт, за да откриете този, който ви носи удоволствие и наслада. Тогава вие ще спортувате не защото трябва, а защото ви харесва. След това....апетитът идва с яденето 😊



2. Колко често е нужно да спортуваме, за да сме в добро здраве?

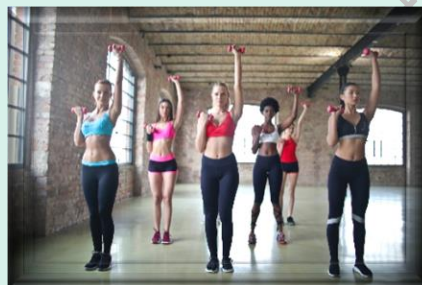
Тялото ни има нужда да се движи ежедневно, за да бъде здраво. Интензивността и вида на движението може да варират, но дори и в почивните си дни е нужно да имаме поне 15-20 минути двигателна активност с умерен интензитет.

3. Колко време трябва да отделяме ежедневно за спорт?

Съвременната медицинска наука смята, че дори 15 минути интензивна тренировка дневно има благоприятен ефект върху здравето ни, но все пак се препоръчва ежедневния спорт да бъде не по-малко от 20 минути. Продължителността на тренировката трябва да се дозира и според индивидуалните особености. Ако имаме болка в определена област на тялото и тя се засилва все повече след всяка тренировка е добре да сменим начина, по който се движим и ако това не помогне, да потърсим лекар. Просто не трябва да се отказваме.

4. Какъв спорт да си избира?

Отговорът на този въпрос зависи от възраст, здравословно състояние, физическо състояние, придружаващи заболявания и много други фактори, но краткият отговор е: изберете спорт, който Ви доставя удоволствие и радост, лесен е за реализация (вкъщи, близо до дома или офиса) и не влошава заболявания или физически ограничения, които имате.



Правилно е да се редуват различни видове натоварвания, като поне два пъти седмично тренирате за сила (с тежести или със собственото тяло – лицеви опори, коремни преси), още два пъти седмично разтягаме мускулите с йога или подобна активност, а през останалото време – аеробни упражнения (бягане, танци, аеробика или други подобни).

5. Колко интензивен трябва да бъде спортът, който практикувам?

Съществуват два начина да определим интензивността на тренировката. Единият е субективен – трябва да се задъхаме и да се изпотим умерено и да поддържаме това състояние за поне 15 минути дневно. Вторият начин е да измерваме пулса си ръчно или по-добре с помощта на „умна“ фитнес гривна или часовник. Целта е да поддържаме 50-70% от максималната си сърдечна честота за поне 15 минути дневно. Максималната сърдечна честота се изчислява като извадим годините си от 220. Тоест, ако сме на 40 години, максималната ни сърдечна честота е 180 удара в минута. Следователно пулсът, към който се стремим по време на тренировка е между 90 и 126 удара в минута за 40-годишен човек. Това е лесно постижимо и се равнява на интензивно ходене или леко бягане.



6. Зависи ли спортът от възрастта?

Разбира се, но не по начина, по който го разбират повечето хора. Най-общо казано, децата трябва да се движат много повече от възрастните и при тях това е естественото им състояние, поне докато не бъдат „съблазнени“ (не без активната помощ на родителите) от екранните забавления – телевизор, таблет, компютър, смартфон и т.н.

След определена възраст и особено при наличие на съпровождащи заболявания, движението става много по-трудно, но това не означава че трябва да спира. Просто трябва да се подбират физически активности, които не влошават състоянието на конкретния човек. Тук вече е добре да се намеси и квалифициран медицински специалист.

7. Искам да зная повече за физическата активност, но не зная на кого да се доверя?

Бих препоръчал следният надежден източник на информация: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887> или <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/basics/fitness-basics/hlv-20049447>

В заключение – просто отделете по 20 минутки дневно за дейност, от която се задъхвате и се потите и го правете ежедневно. Най-трудно е да издържите първия месец, след това става по-лесно, а след третия месец, тялото ви само ще ви кара да се движите. И не забравяйте, че тялото се учи и привиква. Затова е добре тренировките да бъдат разнообразни, защото ако само правите упражнения, които Ви харесват, и които знаете добре как да изпълнявате, тренировката Ви няма да има същия благоприятен ефект нито за тялото, нито за ума Ви. 😊

Хранене

За храненето са изписани хиляди страници, но всъщност истински важните въпроси, на които трябва да си отговорим, за да се храним здравословно са три:

1. Как да се храня?

Трябва да се храним бавно и целенасочено. Когато се храним, трябва да се храним. Не да гледаме филм, телевизия, да четем книга, да „цъкаме“ на телефона или таблета или да работим с лаптопа.

Трябва да се концентрираме и да мислим за начина, по който изглежда ястието, за вкуса му и за начините, по които той се разгръща постепенно в устата ни, за ползите които тялото и мозъка ни ще извлече от конкретната хапка, да споделяме с близки удоволствието да се храним и да бъдем благодарни за всичко това.



Трябва да дъвчем. Препоръките за броят на дъвкателните движения, преди преглъщането на храната се различават, като варират от минимум 40 до около 90. Най-общо казано, не трябва да преглъщаме, преди храната да се превърне в хомогенна каша в устата ни. Така тя се усвоява по-добре и се засищаме с чувствително по-малко храна. Освен това бавното и продължително дъвчене води до осмисляне на процеса на дъвчене, потапянето във вкусовете, носи успокоение на ума и го учи да се наслаждава и отдава на сегашния момент, което е в основата на щастливия живот.

2. Колко често да се храним?

Всъщност правилният въпрос е: Как да гладуваме? Съществуват многобройни медицински доказателства за ползата от гладуването. Най-общо казано, когато сме в състояние на глад, организъмът ни започва да смила собствени тъкани, за да задоволи потребностите си. И понеже ние сме много интелигентно еволюирали биологични системи, започваме да разграждаме остарели и увредени клетъчни и субклетъчни структури. Това е един еволюционно доказал ефективността си процес, при

който всъщност клетките и тъканите ни се обновяват и подмладяват по естествен начин. И обратното – ако задоволяваме редовно глада си, тези увредени клетки остават в организма ни, предизвикващи едно хронично възпаление с разнообразни здравословни последици. За любопитните - <https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide>

Съществуват различни начини за периодично гладуване, като най-лесния за практикуване е 16/8. При този вариант на хранене имаме 8 часа, през които можем да се храним и 16, през които не поемаме през устата нищо, което да съдържа калории (вода, кафе и чай са разрешени, стига да не са подсладени). На практика това означава да закусваме и обядваме, без да вечеряме или да обядваме и вечеряме, без да закусваме. Да, това противоречи на установените в обществото ни навици, но нека не забравяме че точно тези навици ни водят към наднормено тегло и свързаните с него заболявания – захарен диабет, високо кръвно налягане, инфаркт, инсулт и болест на Алцхаймер.

Ако сте по-напреднали в практикуването на периодично гладуване или по-авантюристично настроени, може да опитате и да не ядете нищо или просто няколко плода и много вода за 24 часа веднъж или два пъти в седмицата. Разбира се, това носи допълнителни ползи. В този вариант е много важно да имате един разтоварващ ден преди деня на гладуването, в който да приемате предимно по-лека храна като плодове и леки салати и да пиете много вода. В деня след самото гладуване е важно как ще се захраните. Добър вариант да наблегнете на богатите на целулоза салати, като такива от зеле или други зеленолистни например, и отново да пиете много вода. По този начин помагате на организма да завърши процеса на пречистване на организма.

Изключително важно е да не се фиксираме патологично върху гладуването и да го практикуваме безконтролно. Както всичко друго в медицината и тук от огромно значение е дозата. Режим 16/8 плюс 24 часа веднъж в седмицата е достатъчно за повечето хора.

Независимо кой метод изберете, знайте, че е много важно да го правите с уважение и внимание към тялото си. Прекаленият стрес, дори и в името на някаква полза, би бил повече вреден, от колкото полезен. Затова започнете с по-лека форма на гладуване - 16/8 или дори 14/10 часа. И когато усетите, че тялото Ви е готово, тогава минете на по-напредналите варианти. Така ще имате максималните ползи без риска да си навредите.

3. Каква храна да предпочитам?

Вариантите са разнообразни, но е добре да се предпазваме от крайности. Консултацията със специалист диетолог винаги е за предпочитане, но ето и няколко кратки съвета:

- Спрете изкуствено подсладените храни и особено напитки. Те стимулират мощно отделянето на инсулин, който особено при хора, които имат диабет 2-ри тип („старчески“ диабет) в рода си, оказва негативно влияние върху кожата и целия организъм. Когато ви се яде сладко, предпочитайте пресни плодове, но не и прясно изстискани сокове, в които голямата част от полезните фибри липсват.
- Ограничете консумацията на хляб до 1-2 филии пълнозърнест хляб дневно.
- Ограничете червеното месо. Ако много обичате месо, ограничете консумацията му до веднъж на две седмици. За предпочитане е да се спре напълно, заради свързаните с консумацията му рискове от болест на Алцхаймер, атеросклероза и рак на дебелото черво.



- Контролирайте консумацията на морска риба до не повече от 2-3 пъти седмично, заради тежките метали, натрупващи се в месото на рибите, живеещи в моретата и океаните. Рибите, отглеждани в изкуствени условия, категорично не притежават качеството на месото на дивите риби и храненето с такава риба е по-добре да бъде избягвано или спряно.
- Ако консумирате птиче месо, избирайте само диви или домашно гледани птици.
- За млякото и млечните продукти съществуват противоречиви данни. От една страна има данни за връзката им с определени заболявания, но от друга страна те обогатяват микробиома ни и ни доставят ценни хранителни вещества. Със сигурност е по-добре да се предпочитат мляко и млечни продукти, създадени по традиционен „домашен“ начин, а не чрез „съвременни“ технологии.
- Алкохолът от медицинска гледна точка е токсична и психоактивна субстанция, увреждаща черния дроб, мозъка ни и други органи. Колкото по-млад е организъмът, толкова по-големи са вредите.

Употребата на алкохол подпомага натрупването на излишни килограми, както поради съдържащите се в него калории (без полезни хранителни вещества), така и поради успоредната консумация на „мезета“, съпътстващи основното хранене.

Редовната употреба на алкохол е свързана с изграждане на зависимост, изразяваща се в постепенно увеличаване на приеманите количества и абстиненция при рязкото му спиране.

Съдържащите се в червеното вино антиоксиданти (ресвератрол) са в незначителни количества и ползите от тях не могат да надхвърлят вредата от алкохолното съдържимо. За да има полза от ресвератрола във виното, човек трябва да пие по около 700 чаши дневно, което очевидно е невъзможно.

От друга страна ритуалите с алкохол са от значение при общуването между индивидите при много народи по света.

Затова честотата и количеството на употреба на алкохол за всеки човек е въпрос на индивидуален избор и баланс между несъмнените вреди, които той нанася върху организма ни и евентуалните ползи, които носи за комуникацията ни с други хора.

Допълнителна информация: https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1

Още няколко важни аспекта на храненето:

- Въпреки, че не е храна, вдишването на дима от изгаряне на изсушен тютюн или други субстанции може да бъде спомената, за да уточним че тютюнопушенето е свързано с множество смъртоносни заболявания и не носи никакви ползи за здравето. Любопитните съобщения за столетници, които са активни пушачи, просто показва че това са хора, които притежават изключително устойчиви гени.
- Консумацията на плодове и зеленчуци трябва да бъде ежедневна и обилна. Ползите за здравето ни са многобройни, но трябва да се има предвид, че е добре да се предпочитат сезонни плодове и зеленчуци, типични за региона, където живеем, произведени домашно или в малки стопанства и ферми с традиционни и биологични методи, а не продукти на промишлено производство.
- Ядките (фъстъци, орехи, бадеми, слънчогледово семе, лешници и др.) са ценни източници на полезни за организма ни мазнини. Добре е да се консумират ежедневно, но в малки

количества, заради високата им калорийна стойност (до 15-20 ядки на ден). В суров вид и предварително накснати за няколко часа, се усвояват най-добре от организма.

- Зърнените храни са изключително полезни е добре да се консумират ежедневно под различна форма, като се държи сметка за количеството им.
- Бобовите растения са ценен източник на фибри и растителни белтъчини за организма ни и е добре да се консумират редовно, 2-3 пъти седмично.
- Вегетарианството и веганството са крайни варианти на здравословното хранене, които ако не се практикуват разумно биха могли да доведат до неблагоприятни здравословни последици. За видовете вегетарианство и практически съвети как да ги практикувате: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446> или <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>

В заключение – спрете напълно цигарите и сладките храни, ограничете алкохола до абсолютно нужното за поддържане на социалните контакти, избягвайте червеното месо и промишлено произведените хранителни продукти, хранете се бавно, целенасочено с поне 40 дъвкателни движения за всяка хапка, като спазвате режима 16/8. Не забравяйте – малките решения, които взимаме ежедневно, в края на краищата оформят живота ни.

Мислене

Всъщност промяната в мисленето е това, с което започва и промяната в стила на живот.

Въпрос на индивидуален избор е да живеем здрави пълноценен живот с максимално качество, вместо да живеем също толкова дълго, но с цената на ежедневен прием на медикаменти, като наблюдаваме как тялото ни ни „предава“, докато духът ни е все още млад. Разбира се, бихме могли да продължим да се придържаме към очевидно вредни за нас стереотипи на поведение, маскирани като „нормални“ с различни формулировки, като „всички така правят“, „това е традиция“, „защо се продава в магазините, щом е толкова вредно“, „в момента просто нямам време за това“ и други подобни, но тогава трябва да сме готови да платим с цената на собственото си здраве и живот.

Защото стилът на живот е една от основните причини за заболявания като захарен диабет 2-ри тип, високо кръвно налягане, атеросклероза, болест на Алцхаймер и много видове рак, да се „подмладяват“ непрекъснато, т.е. да се появяват във все по-ранна възраст, влошавайки качеството на живот и принуждавайки хората да приемат все повече лекарства на все по-млада възраст.

Основното е, че може да направим разумен избор, само ако отделим време и усилия да осъзнаем живота си – това, което е било, което е в момента и което ще бъде. Всичко започва с нещо толкова просто, като осъзнаването на мислите ни и последващите от тях действия. Просто и трудно постижимо, заради начина, по който е устроен живота ни и начина, по който функционира мозъкът ни – с автоматизми и стереотипи, избирайки винаги най-лесните решения, движейки се по пътя на най-малкото съпротивление. Важно е да знаем, че това е нормално. Още по-важно е да разберем, че трябва да започнем да се променяме, ако



искаме да бъдем здрави – както физически, така и душевно. И тази промяна започва с ежедневно наблюдение на нас самите и начина ни на живот, който водим и осъзнаване на вредните ни навици.

Всички употребяваме ежедневно думата „стрес“, но много малко знаят какъв е смисълът на това понятие. Стресът, всъщност е една нормална физиологична реакция на приспособяване, при която в кръвта ни се изливат милиони молекули вещества, наречени хормони, които помагат на мозъка ни да мисли по-бързо, а на мускулите и сърцето да се съкращават по-активно, за да може организмът ни да се справи по най-добрия начин към всяка промяна в заобикалящата ни среда. След известно време, хормоните в кръвта ни изчезват и организмът ни се връща към нормалното си функциониране.

Проблемът е, че тази физиологична реакция е много стара в еволюционно отношение и в миналото е била необходима за реално избягване на опасност, като например застрашаване на живота на човек от някакъв хищник. Тя обаче е непригодна към съвременното ежедневие, в което промените в заобикалящата ни среда са толкова многобройни и следват толкова бързо една след друга, че хормоните в кръвта ни нямат време да изчезнат, натрупват се и започват да предизвикват в началото неприятни усещания (напрежение, безсъние, тревожност, безпричинна нервност), а по-късно и заболявания. Всъщност, хормоните на стреса се изливат в кръвта ни всеки път, когато трябва да вземем решение, докато работим, шофираме, общуваме на живо или виртуално, преживяваме новини, филми, прелистваме страници в интернет, четем постове в Facebook или Instagram и т.н. И точно тези хормони променят постепенно мозъка ни, карайки ни все повече да забързваме ритъма, което води до повече стрес и нови болести. Това е един порочен кръг, от който обаче има изход.

Можем ли всъщност да живеем без стрес – не, няма как, ние трябва да се адаптираме към заобикалящата ни среда. Можем ли да редуцираме стреса до абсолютно необходимия – категорично да. Оръжията ни в тази битка са две – медитация и майндфулнес.

Повечето хора свързват медитацията с религията или с екзотичната представа за хора с оранжеви роби, които по цял ден стоят и не правят нищо, гледайки в една точка. Всъщност, много малко знаят, че медитативните техники са проучвани от съвременната медицина, която добавя научни доказателства към древната мъдрост за тази практика.

Медитацията променя органично мозъка ни – да, ставаме по-умни. Медитацията увеличава способността за концентрация, като увеличава работоспособността ни не в проценти а в няколко пъти. Медитацията води до намаляване на нивото на стресовите хормони в кръвта ни и замяната им с ендорфини – „хормоните на щастието“. Редовната медитация ни прави по-емпатични, по-щастливи и много по-здрави.



Много хора са опитвали да медитират и са се отказвали след месец или два. Ако в детските си години бяхме постъпвали по този начин, сега нямаше да можем да говорим, ходим, пишем, четем и много други. Медитацията не е качество, което имаме или не, тя е умение, което трябва да развием в себе си с постоянство и ежедневни тренировки. Мозъкът може да се възприеме като един мускул, който става все по-ефективен, колкото повече го упражняваме.

Има различни медитативни техники – самостоятелна или „водена“ медитация, статична или динамична (свързана с движение или спорт) медитация и много много други. Всички те се обединяват от един

принцип – ние съзнателно влизаме в състояние, в което съзнанието ни е концентрирано само върху един процес – дишане, ритмично движение, слушане, наблюдение на предмет или процес, като съзнателно сме изключили всички други дразнители или стимули от околната среда.

Например, една проста статична медитативна техника е да седнем в удобна поза със затворени очи и да преброим 100 вдишвания и издишвания от 1 до 100 и от 100 към едно. Основното е едно – през цялото време съзнателно, без емоция и напрежение да „върщаме“ умът си към наблюдаване на процесите на вдишване и издишване и тяхното броене. Нормално е при този процес да ни връхлитат хиляди мисли, да разиграваме в съзнанието си хиляди сценарии по различни поводи, защото това е начинът, по който сме тренирали мозъкът ни да действа до момента. Важното е да започнем да осъзнаваме тези процеси и без емоция да връщаме мислите си към наблюдаване на процесите на вдишване и издишване и тяхното броене.



Друг много лесен метод е методът на съзерцаването. Това може да стане със затворени очи, като си представите светеща точка на върха на носа и задържите вниманието си там за около 10 минути. Отново мислите, които идват и Ви разсейват, трябва да бъдат възприемани без емоция и просто да връщате съзнанието си към точката на концентрация. Същото може да се направи и с отворени очи, като тогава съзерцаването се прави върху запалена свещ. Старайте се да мигате колкото се може по-малко и останете отново поне 10 минути, като за начало, и усетете как останалата част от стаята изчезва и остава само пламъка на свещта.

Всеки спорт, физическа дейност или създаване на нещо (картина, музика, ястие и т.н.), които практикуваме с пълна концентрация върху действията си в момента, без да чуваме и виждаме нищо друго, без да мислим за бъдещето или настоящето, е форма на динамична медитация.

Всъщност състоянието на медитация е вродено качество на съзнанието ни, което съзнателно сме забравили. Наблюдавайте малките деца. Когато те са съсредоточени върху нова игра, те не чуват и не виждат нищо друго, изключили са околния свят и са в състояние на динамична медитация. Не е случайно, че малките деца са и доста по-щастливи от нас, възрастните.

За любопитните и знаещи английски: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/about/pac-20385120>

През 2000 година в психологията се появи нов термин – mindfulness. Може би най-точния превод на този термин е „осъзнатост“.

Осъзнатостта навлиза в клиничната психология като терапевтична техника, основана на източните медитативни традиции, която помага на хора с различни психологични проблеми – депресия, тревожност и други подобни. По-късно практикуването на осъзнатост все повече и повече се превръща в умение, което помага на всеки човек да има по-спокоен, по-щастлив и по-пълноценен живот.

Обяснението на осъзнатостта е лесно – тя представлява осъзнат монотаскинг (извършване и пълна концентрация само върху една дейност). За разлика от медитацията, осъзнатостта не изисква от нас да отделяме време, трябва ни само внимание. Ние можем да практикуваме осъзнатост в абсолютно всяка една житейска ситуация – хранене, общуване, вървене, гледане на филм, четене на книга, слушане на музика, работа, учене, къпане, миене на зъби, работа с компютър, писане на текст, шофиране и много

други. Има две условия – да не правим повече от едно нещо в един момент от време и докато го правим да мислим само за него.

Важно е да знаете, че на биохимично и физиологично ниво, практикуването на осъзнатост предизвиква същите (макар и по-слаби) ефекти, както медитацията. Тоест, тя носи за организма ни същите ползи за здравето, като се практикува значително по-лесно.

За любопитните и знаещи английски: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

Интересното е, че медитативните техники не са никак чужди на българската традиция. Те са дълбоко вкоренени както в народните традиции, така и в религиозните ни обреди. Една от традиционно българските техники за самолечение е описана от Петър Димков в неговия фундаментален труд за традиционната народна медицина в България. Тя включва следното: „Човек сяда и повтаря 20 пъти следната фраза, като мисли само за значението на изговаряните думи и за нищо друго: „Всеки ден, във всяко отношение, все по-добре ми става.““

В заключение – започнете с практикуване на осъзнатост, особено при хранене или спортуване, само след дни или седмица, ще се почувствате по-спокойни. Когато след няколко месеца започне да ви става по-лесно, може да опитате и с медитация – самостоятелно или в група. Не си поставяйте никакви непостижими цели в началото - като да например да нямате мисли или да можете да медитирате по 1 час. Това са неща, достъпни за много малко хора на земята. Важното, както при физическата активност, е да се наслаждавате на процеса. Независимо как протича той, не го съдете, той несъмнено Ви носи ползи. Както казват на изток за медитацията - нека тя Ви срещне, там където сте Вие.

Интеллектуална собственост на Дерматологичен център "DermArtis"