



## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ

Развитие техники и нанотехнологий *упростило* многие аспекты нашей повседневной жизни, одновременно оказывая все возрастающее «давление» на *адаптивные функции* мозга. Многие современники, особенно – люди интеллектуального труда, страдают от все возрастающего *эмоционального стресса*. Тревога и депрессия являются *наиболее распространенными* психо-эмоциональными состояниями XXI века, отрицательно влияющими на качество жизни людей. *Хорошей новостью* является то, что иглоукалывание может обеспечить естественную форму освобождения от этих навязчивых состояний, давая шанс вернуться к разумной жизни.

*Депрессия* (от лат. Deprimo – «подавить») – суть функциональное нарушение высшей нервной деятельности, характеризующееся так наз. «депрессивной триадой»: снижением *настроения* и утратой оптимизма (*ангедония*), нарушениями *мышления* (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее, и т. д.), и *двигательной* заторможенностью. При депрессии снижена *самооценка*, наблюдается утрата *практической* мотивации, и интереса к жизни в целом. Человек, страдающий ею, нередко, ищет решение проблемы в злоупотреблении алкоголем, или психотропными средствами. Возникновению депрессии, во всей полноте ее симптомов, обычно предшествует состояние *беспокойства и тревоги*.

*Беспокойство* проявляется в различных формах, от *легкого* беспокойства (о предстоящем выступлении, или экзамене) до *фобий*, посттравматического *стрессового* расстройства, и даже – приступов *паники*. *Незначительное* беспокойство является нормальной, *здоровой* реакцией на стрессы и динамичные ситуации повседневной жизни, однако, беспокойство, появляющееся *без* видимой на то причины, или реализуемое в чрезмерной форме – *тревожный* симптом.

*Западная* точка зрения: «*чем больше, тем лучше*» нанесла серьезный удар по психическому здоровью человека. Тогда, как *некоторые* предпочитают работать до полного изнеможения, и затем развлекаться до беспамятства, *другие* страдают от наличия ненужных, бесполезных, непродуктивных мыслей, и «*утопают*» в депрессии, рассуждая «о смысле жизни»... У них никогда не находится времени, чтобы *просто* отдохнуть и расслабиться, без помощи телевизора, компьютера, или алкоголя.



Этот образ жизни приводит к тому, что нарушается *физиологическая гармония* между душой и телом, трудом и отдыхом, возникают стойкие симптомы патологии в форме напряжения, беспокойства, страхов, и депрессии.

Когда вы ощущаете тревожность, у вас могут возникнуть *навязчивые мысли* о страшных ситуациях, в которые вы попадаете, а также появиться и вполне конкретные *физические* симптомы, такие, как боль в груди, или в животе, учащенное сердцебиение, одышка, тошнота, головная боль. В зависимости *от физических* проявлений вашего беспокойства, врачу будет возможно определить, *какому* симптомокомплексу можно отнести вашу проблему...

## 2. ДЕПРЕССИЯ НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ

Она зарегистрирована примерно у 20% населения США, полагаю, что эта цифра в нашем обществе *существенно выше*, и может превышать 40%. Депрессия наносит огромный *экономический* ущерб современному обществу. Например, *английской* экономике она обходится в 9 млрд евро ежегодных потерь...

Благодаря распространенности депрессии, медики называют ее «*психологической простудой*». Хотя существуют *эффективные лекарства* для лечения депрессии, их возможные *побочные* эффекты заставляют задуматься о поиске других, более «*невинных*» средств терапии, каким, например, является *иглоукальвание*.

Депрессия должна рассматриваться как форма *крайнего* истощения функций мозга. Вы хотите выздороветь, но чувствуете, что *просто не имеете для этого реальных сил*. В то время как симптомы у всех людей *различны*, в каждом случае есть и нечто общее: плохое состояние духа, от которого вы никак не можете избавиться. Поиск выхода из этого тупика и будет ключом к исцелению.

Депрессия *поддается лечению*, однако, в настоящее время, именно депрессия и является *наиболее распространенным* психическим расстройством. Ею страдает каждый десятый, в возрасте *старше 40 лет*, причем, две трети из них – *женщины*. Среди лиц *старше 65 лет* депрессия встречается *в три раза чаще*. Также депрессии и депрессивным состояниям подвержено около 5% детей и подростков в возрасте 10–16 лет.

*По данным Всемирной организации здравоохранения*, депрессия является *ведущей* причиной подростковой заболеваемости и нетрудоспособности. Распространенность депрессии (всех разновидностей) в юношеском возрасте составляет от 15 до 40%. Характерно, что именно в *юношеском* возрасте на почве депрессии высока частота суицидов.

*Китайская медицина* работает и в данном случае, как единое целое. Грамотный врач всегда *комплексно* оценивает состояние здоровья больного, включая и его *психическую* сферу...

### 3. АКУПUNKТУРА И ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Китайцы испытывают стресс *не меньше*, чем американцы или европейцы, но депрессия у них встречается значительно *реже*. Люди Востока справляются со стрессом и эмоциональными проблемами преимущественно с помощью акупунктуры, дыхательных техник, и травяных сборов, и очень редко прибегают к таблеткам «для настрояния»...

Восточная медицина включает в себя *многовековой* опыт борьбы с депрессией. Первая медицинская книга, «Трактат Желтого императора», которая была написана 2300 лет назад, уже *содержала* логически обоснованную теорию происхождения депрессии.

В китайской медицине, *психические* или *эмоциональные* проблемы, такие как депрессия, относятся к дисбалансу или блокированию одного или нескольких *внутренних органов* и их энергетических *каналов* (меридианов). При отсутствии лечения (или при неправильном лечении), процесс будет распространяться *далее*, и вовлекать *другие* системы. Китайские врачи подчеркивают необходимость ранней *диагностики* заболеваний, и их своевременного *профилактического* лечения.

Восточная медицина всегда подчеркивала связь между *головным мозгом* и *телом* как неразрывную. Наряду с имеющимися описаниями *внешних* патогенных факторов (*ветер, жар и холод*), *внутренние* причины заболеваний часто имеют своим проявлением патологические эмоции.

*Гнев, страх, грусть, беспокойство и радость* могут быть соотнесены конкретной из пяти функциональных систем человека. Дисбаланс их может быть причиной *проявления* эмоциональных нарушений, или же эмоция может сама *непосредственно воздействовать* на соответствующий внутренний орган. Согласно концепций китайской медицины, депрессия считается проблемой *экстремальной перегрузки* адаптивных функций мозга, *называемой* *Yu*.

Главным органом, контролирующим трофические процессы мозга, является *печень*, а *сердце* и *эндокринная система* играют здесь важную, но лишь второстепенную роль. Большинство состояний беспокойства связаны с дисбалансом *сердца* и *печени*, имея в виду энергетические аспекты этих органов. Считается, что сердце является «двигателем» жизненной энергии и крови. Чрезмерное возбуждение сердца может обусловить патологическую *активацию* мозга



и привести к беспокойству и бессоннице. Печень является органом, ответственным за *гармоничную циркуляцию* крови и энергии. При психо-эмоциональной перегрузке движение крови и питательных веществ в организме в целом замедляется, что приводит к застою *венозной* крови печени. Это нарушение может повлиять на важные физиологические процессы мозга, такие как сон и бодрствование. Если нарушение гемодинамики сохранится длительно, возникнет *более серьезное* нарушение регуляторных функций мозга в форме депрессии, или патологического возбуждения (*маниакально-депрессивный синдром*).

Далеко не каждый больной депрессией *нуждается в госпитализации*, зачастую лечение может осуществляться *амбулаторно*. Основными направлениями терапии депрессии являются *фармакотерапия, психотерапия, и социальная реабилитация*.

Обычно, *амбулаторное* лечение заключается в назначении *антидепрессантов*, и больной имеет возможность в полной мере испытать их побочные эффекты. На самом деле, *альтернативой* психотропным лекарственным средствам вполне может быть *акупунктура*, которая эффективно и индивидуально мотивированно лечит депрессию и не вредит организму в целом...

Изучение активности центров головного мозга *после применения акупунктуры* открыло важные механизмы, при помощи которых этот метод оказывает *антидепрессивное* действие, регулируя активность нейронов специфических центров мозга. Ученые открыли, что акупунктура проявляет *регуляторное* действие по отношению к нервным клеткам-предшественникам *гиппокампа* (отдела мозга). Их основной функцией является *замена поврежденных* и отмерших клеток. Поврежденные клетки активируют клетки-предшественники, которые превращаются затем в *активные* нейроны.

Акупунктура *повышает уровень обменных процессов* нервных клеток в гиппокампе, как и активизирует ингибиторы обратного захвата *серотонина* – «мишень» антидепрессантов. Исследования показали, что иглоукалывание может изменить уровень активности *многих* «центральных» нейромедиаторов, таких, как *серотонин*, который оказывает наиболее глубокое влияние на психическую активность.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, *эффективность* лечения депрессии иглоукалыванием сопоставима с результатами медикаментозной терапии, т. е. достигает уровня *специфичной* психотропной терапии.

Иглоукалывание может помочь *вывести* человека из депрессии. Клинические наблюдения показали, что люди, которые наряду с

антидепрессантами принимали сеансы *акупунктуры*, получили *хороший* терапевтический эффект уже после *трех месяцев* лечения.

Исследователи из Йоркского Университета (США) заявляют, что полученные ими результаты существенны для лечения людей страдающих депрессией, именно потому, что многие пациенты активно заняты *поиском альтернативы* психотропной терапии, и такая альтернатива в форме акупунктуры *«работает»* более чем в 60 процентах случаев.

#### 4. ДЕПРЕССИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ТКМ

*Традиционная китайская медицина* (ТКМ) является безопасным и эффективным средством борьбы с психо-эмоциональными расстройствами. *Иглоукальванием, фитотерапией и Qi Gong* в Китае успешно пользуются уже более 5000 лет, с глубоким удовлетворением могу констатировать, что *и на Западе* они стали применяться все более широко. Обращаются к ТКМ за помощью в борьбе с депрессией, как правило те, кто уже *все* испробовал. И они утверждают, что акупунктура, определенно, *улучшает* качество их жизни.

*Китайская фитотерапия* является проверенной столетиями и *неотъемлемой* составной частью программы немедикаментозной терапии депрессии. Травяная формула Jia Wei Xiao Yao Wan широко используется в Китае для борьбы с депрессией уже в течение шести столетий. Здесь ее называют *«счастливая таблетка»* за мягкий антидепрессантивный эффект. Некоторые врачи называют ее *«природный флуоксетин Китая»*. Он был *практически* проверен миллионами людей на протяжении веков, и особенно популярен *среди женщин* (как известно, эмоционально *более лабильных*, чем мужчины!).

*Прочие средства антидепрессивной фитотерапии* включают формулу Bu Zhong Yi Qi Wan, тонизирующую кроветворение, композит Jin Gui Shen Qi Wan, активирующий капиллярное кровообращение мозга, и многие *другие* средства, которые широко используются, согласно их специфических показаний, при различных формах депрессии.

*Диетическая терапия* действует значительно *медленнее*, чем иглоукальвание или траволечение, но, *во многих* случаях также обеспечивает положительный эффект. Каждый знает, что некоторые *витамины и минеральные вещества* играют очень важную роль в избавлении от депрессии (например, цинк, витамин С, фолиевая кислота, витамин В-12, витамин В-6). Китайские врачи *обязательно* рекомендуют *включение* в рацион *определенных продуктов*, таких, как *дайкон, кунжут, сою и морские водоросли*. Следует также в меру возможности *ограничить* применение кофе и алкоголя.