

FORFYLOW, Andrea L. Integrating Yoga with Psychotherapy: A Complementary Treatment for Anxiety and Depression.

Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy [online]. 2011, 45(2): 132 – 150.

Článek se zabývá využitím jógy jako alternativní klinické intervence pro řešení úzkosti a deprese, vychází z výzkumných prací publikovaných v letech 2003 – 2010.

Depresivní a úzkostné poruchy patří v Americe mezi nejrozšířenější v populaci, lidé kteří jimi trpí často volí cestu svépomocné léčby namísto hledání odborné lékařské či terapeutické pomoci. A to z různých důvodů – šetření financí, nechtějí užívat léky, nechtějí být stigmatizováni, hledají celostní přístup. Pravděpodobně díky tomu došlo k rozvoji alternativní medicíny, která je vnímána jako zdravější alternativa, s méně negativními vedlejšími efekty než konvenční léčba.

Jedním z hlavních oblastí alternativní medicínské léčby jsou intervence, zaměřené na propojení mysli a těla¹, konkrétně na interakce mezi mozkem, myslí, tělem a chováním, se záměrem užívat mysl k ovlivňování tělesného fungování a k podpoře zdraví. Na tento aspekt se zaměřuje jóga, která je často lidmi využívána k léčení úzkostí a depresí.

Existuje spousta odborníků na duševní zdraví², kteří sdílí názor o propojení mysli a těla, nicméně je těžké najít mezi nimi ty, kteří by toto propojení přímo integrovali ve své práci. Většinou jsou využívány verbální techniky společně s uvědomováním si vlastního těla. Jóga je vnímána jako blahodárny doplněk klasické psychoterapie, nicméně sama o sobě nemůže vyléčit psychické nemoci. Sami odborníci si nejsou plně vědomi toho, čím jóga může být účinná. Pokud budou znát účinné faktory jógy pro léčení psychických nemocí, mohou poskytovat komplexnější léčbu, zaměřenou na propojení těla a mysli.

Definice jógy

Jóga se zaměřuje na sjednocení těla a mysli a na sjednocení lidské duše s univerzální duší, jejím záměrem je propojení mysli a těla v harmonické relaxaci. V Severní Americe se praktikuje nejčastěji hatha jóga zaměřená na tělesné pozice, dechová cvičení a různé formy meditace, jejím cílem je vytvoření tělesné a emocionální rovnováhy mezi tělem a duší.

Dechová cvičení se zaměřují buď na stimulaci a probouzení energie, nebo na zklidňování a vytváření rovnováhy. Pracuje se s rytmickou kontrolou dechu (nádech, zadržení, výdech) s cílem zklidnění mysli (konkrétně vyčištění mysli od myšlenek), což je důležitou podmínkou pro následnou práci s koncentrací, meditací a introspekci.

Tělesné pozice (ásany) pozitivně ovlivňují pružnost, sílu, koordinaci, rovnováhu a krevní oběh celého pohybového ústrojí. Pozice jsou buď uzemňující, stabilizující nebo mobilizující. Pozice mají i pozitivní vliv na mysl, protože mohou stimulovat psychické a emocionální reakce.

¹ Mind-body interventions.

² Mental health professionals.

Zpracovala: Markéta Zelená (Skálův institut, K13 – skupina Sekot-Jurkovská)

Předklonové pozice mají zklidňující efekt, záklonové a obrácené pozice oživují hladinu energie, stabilizační pozice pomáhají k psychické a emoční vyrovnanosti.

Meditace přichází ve chvíli, kdy jsou tělo, mysl a smysly zklidněny díky tělesnému a dechovému cvičení. Meditace je pokročilý stav kontemplance, dosažený skrze koncentraci po určitou dobu, kdy jsou tělo a smysly relaxovány, a zároveň je mysl bdělá, ale zklidněná.

Výzkumy ukazují, že využití jógy jako terapeutické intervence má přínosy jak na tělesné úrovni (kardiovaskulární a dýchací potíže, neurologické potíže, chronické bolesti), tak na psychické úrovni (deprese, úzkosti a závislosti). Jelikož úzkosti a deprese jsou nejrozšířenější psychické problémy, léčené alternativní medicínou, je tento článek zaměřen konkrétně na ně.

Léčba úzkostných poruch

Dechová cvičení:

Dle výzkumů při praktikování dechových cvičení a meditace dochází k významnému snížení skóre úzkostných stavů. Při praktikování jógy se účastníkům výzkumu zvýšilo sebevědomí a bystrost v myšlení a zároveň došlo ke snížení únavy, napětí a úzkosti při hudebních vystoupeních (tedy ke snížení tělesných a kognitivních symptomů). Dechová cvičení byla efektivní při snižování úzkosti a deprese, především v případě posttraumatické stresové poruchy.

Tělesná cvičení:

Praktikování tělesných cvičení vedlo ke zlepšení fyzické síly, pružnosti, a ke snížení tělesného napětí u hudebníků, trpících úzkostmi z vystupování. Snížení úzkostných stavů bylo přičítáno schopnosti jógy zvýšit uvědomování si vlastního těla (i napětí v těle) a podpořit sebevědomí a kontrolu nad vlastním tělem.

Meditace:

Při srovnání cyklické meditace (pasivní odpočinek následující po ásanách) s pasivním odpočinkem (relaxační jogová pozice šávásána) má jednoznačně 4x větší vliv na snížení úzkosti cyklická meditace.

Teorie a filosofie jógy:

Z výzkumů vyplynulo, že jak tělesné cvičení, tak učení se jógové teorii snižuje stres a úzkostné symptomy, přičemž praktikování tělesného cvičení je více efektivní. Při srovnání jógy s jinými konvenčními relaxačními technikami (např. progresivní svalová relaxace) výsledky ukázaly stejnou efektivitu pro snižování stresu a úzkosti.

Léčba deprese

Dechová cvičení:

Podle výzkumů praktikování dechových cvičení způsobilo u žen snížení pocitů deprese. Ke snížení deprese také došlo u účastníků výzkumu, kteří se účastnili tréninku jógových dechových cvičení.

Tělesná cvičení:

Ve výzkumu praktikování jógy u mladých lidí, trpících lehkou depresí, kdy byly využívány pozice, mající vliv na zmírnění deprese (tj. záklonové pozice, které otevírají hrudník; stabilizující a obrácené pozice), došlo u účastníků ke zmírnění depresivních stavů o jednu třetinu a k významnému zlepšení nálady. Využívané pozice zesilují pocit mistrovství, a tím vytvářejí protiváhu k depresivnímu držení těla. Další výzkum jógové praxe jako doplňující léčby u lidí v remisi, užívajících antidepresiva, ukázal zmírnění depresivních nálad (zmírnění depresivních a úzkostných stavů - frustrace a pesimismus; navýšení pozitivních pocitů - sebevědomí a štěstí; zvýšení hladiny energie).

Meditace:

Výzkum u depresivních seniorů při praktikování jógy ukázal zmírnění depresivních stavů oproti těm, co využívali přírodní léčiva (ayurvédická medicína). Účastníci si nejvíce užívali zpívání meditačních písní (mantry), kdy mohli zažít skupinový zážitek vyjádření vlastních emocí, a zároveň také lépe přijmout sebe sama. Jiný výzkum u chronicky mírně depresivních lidí, praktikujících jógovou meditaci, ukázal 77% míru odeznění příznaků a neopakování se žádných nových depresivních epizod (bez ohledu na užívání medikace nebo účasti na psychoterapii). Výzkumníci došli k závěru, že jógová meditace může být užitečná k opuštění myšlenek, které udržují člověka v depresi.

Teorie a filosofie jógy:

Nebyly nalezeny žádné výzkumy na toto téma.

Vysvětlení účinnosti jógy

Praktikování jógy vede k výskytu prospěšných emočních, psychologických, behaviorálních a biologických efektů (např. zvýšený pocit pohody). Tyto změny v těle a v mysli nastávají proto, že jóga mění neurofiziologii těla. Jóga pozitivně ovlivňuje chemii v mozku a mírní stres a vybuzení nervového systému (který zahrnuje sympatický nervový systém).

Příčiny deprese a úzkosti mohou být genetické, environmentální, psychologické, emocionální, sociální a všechny mění neurobiologii těla. Z výzkumů o účinnosti jógy vyplývá, že ovlivňuje různé neurologické přenašeče, které s depresí a úzkostí souvisí: kortizol, serotonin, melatonin, kyselina aminomáselná³.

³ Zkráceně GABA.

Dechová cvičení:

Výzkumy ukazují, že dechová cvičení zvyšují proměnlivost srdeční frekvence, snižují krevní tlak a snižují dýchací frekvenci. Dechové jógové cvičení napomáhá k efektivnějšímu fungování sympatického a parasympatického nervového systému při reakci na stres.

Tělesná cvičení:

Po jógovém cvičení se dostavuje pocit lehkosti. Takovéto pocity relaxovanosti jsou připisovány snížení hladiny kortizolu (stresového hormonu, který je vylučován v reakci na stres). Výzkumy ukázaly, že při praktikování tělesných jógových cvičení dochází k rannímu zvýšení kortizolu v organismu, což je normálně spojováno s reakcí na stres. Nicméně u jedinců, kteří na stres reagují nadprůměrně, může být normální homeostáza neurobiologického systému narušena, tudíž vyšší výskyt kortizolu může být v tomto případě pozitivním efektem, především pro lidi trpící úzkostmi nebo depresemi, kteří mají pozměněnou neurobiologickou homeostázu.

Také hladina hormonu GABA je u úzkostných a depresivních lidí snížena, skrze tělesné jógové cvičení dochází k jejímu navýšení, a tedy ke snížení depresivních a úzkostných symptomů.

Serotonin zlepšuje náladu, ovlivňuje psychologický a kardiovaskulární reakce na stres u úzkostných lidí. Obecně ke zvýšení hladiny serotoninu napomáhá jakékoliv tělesné cvičení. Vědomé cvičení⁴ oproti jinému tělesnému cvičení více umenšuje úzkostné stavy a zvyšuje pozitivní náladu, a to pravděpodobně díky jeho kognitivnímu zaměření.

Meditace:

Melatonin ovlivňuje náladu a spánek. Jóga a především meditace napomáhá zvyšovat hladinu melatoninu, což ovlivňuje pozitivnější náhled na sebe sama a lepší spánek u depresivních lidí.

Shrnutí

Jógová dechová cvičení, meditace a jógová teorie snižují pocity úzkosti, tělesné cvičení snižuje tělesné symptomy napětí a úzkosti. Jóga je stejně efektivní jako jiné konvenční relaxační techniky při redukci stresu a úzkosti, je tedy možnou alternativou využitelnou pro úzkostné lidi.

Jóga napomáhá snižovat depresivní stavy u různých druhů depresí (i u lidí, kteří užívají antidepressiva nebo se účastní psychoterapie). Především tělesná cvičení mají mnoho tělesných a kognitivních přínosů pro depresivní lidi (např. pozice otevírající hrudník), jako jsou zlepšení nálady a narovnání shrbeného držení těla. Dechová cvičení lidem s depresí přinášejí pocit kontroly nad svým tělem, meditace pomáhá osvobodit se od přemítání nad depresivními myšlenkami.

Jóga také pomáhá ke zlepšení psychofyziologie lidí (dochází k řízení reakcí nervového systému, jsou pozitivně ovlivněny hladiny hormonů). Jóga pomáhá nastolit homeostázu v těle,

⁴ Mindful exercise.

podobně jako konvenční léčba, je tedy možnou nefarmakologickou alternativou pro léčbu deprese a úzkostí.

Kritika a závěry k výzkumu

Omezení validity výsledků výzkumů, týkajících se účinnosti jógy jako klinické intervence k léčení deprese a úzkosti jsou následující:

- 1) Z citovaných výzkumů jich byla pouze polovina s náhodným výběrem. Je potřeba pečlivějších výzkumů, využívajících náhodný kontrolovaný výběr.
- 2) Z výzkumů nevyplývá, který typ, aspekt nebo objem jógy přináší největší psychologický prospěch pro lidi s úzkostmi a depresemi. Byly dělány výzkumy s různými typy jógy a s různou délkou či intenzitou. Proto by bylo dobré zaměřit se na určitý typ nebo aspekt jógy, praktikovaný pravidelně po určitou dobu.
- 3) Je těžké generalizovat závěry výzkumů o účinnosti jógy na všechny lidi s úzkostmi a depresemi (účastníci výzkumů byly různého pohlaví, etnicity, věku, jógové zkušenosti, motivace, různých symptomů úzkosti a deprese). Bylo by tedy dobré ve výzkumech využít větší vzorek z více reprezentativní populace, aby bylo možné výsledky zobecnit na celou populaci.
- 4) Ve výzkumech jsou nedostatečné informace ohledně bezpečnosti a kontraindikace jógové praxe, nebyly zkoumány nepříznivé účinky praktikování jógy. Proto by bylo dobré zaměřit se v dalších výzkumech na kontraindikace určitých stylů či technik jógy v případech různých zdravotních omezení či komordibity u účastníků.

Je komplikované, jak výzkumy měří efektivnost jógy (rozdílnost mezi kvantitativními metodami a východní filosofií alternativní medicíny – je obtížné kvantitativně zkoumat individualizovaný, multidimenzionální a komplexní přístup východní jógové praxe). Proto je důležité využívat jak kvantitativních, tak kvalitativních metod k dosažení větší validity výzkumů efektivnosti jógy. Bylo by dobré efektivitu jógy zkoumat z pohledu klinické léčebné intervence, k tomu by mohl pomoci standardizovaný manuál jógové praxe.

Doporučení pro praxi odborníků na duševní zdraví

I přes nedostatek závěrů z výzkumů, které by utvrzovaly jógu jako efektivní klinickou léčebnou intervenci, zůstává jóga vyhledávanou doplňkovou a alternativní léčbou. Proto integrování jógy do psychoterapeutické praxe může pomoci k lepší spolupráci s klienty. Existuje více možností, jak toho dosáhnout – odkázat na vhodné lekce jógy, spolupracovat s jógovým terapeutem, anebo se stát zároveň jógovým terapeutem a integrovat psychoterapii a jógu dohromady.

Pro klienty s úzkostmi a depresemi, kterým nevadí účastnit se skupinových jógových lekcí a cítí se v nich bezpečně, může být jóga ve skupinových lekcích vhodným doplňkem léčby. Je důležité, aby psychoterapeuti měli přehled o různých typech jógy, aby mohli klientovi doporučit tu pro něj nejvhodnější.

Klienty, kteří nechtějí do skupinových lekcí jógy, je vhodné odkázat na jógového terapeuta, který jim (pod supervizí) může poskytnout doplňkovou léčbu k jejich psychoterapii nebo

medikační léčbě. Oba terapeuti by měli spolupracovat na léčbě klienta, aby byla vhodná pro jeho konkrétní situaci (je možné spolupracovat i dlouhodobě u více klientů). Je důležité, aby byli psychoterapeuti informováni o kompetentních jógových terapeutech, na které mohou klienty odkázat (ne všichni, kdo mají licenci, jsou kompetentní).

Pro odborníky, kteří chtějí integrovat jógovou terapii společně s psychoterapií v jednom, je nutné získat licenci v jógové terapii. Tato integrace může přinášet otázky, týkající se hranic při práci s klientem, a může vyvolávat pocity nejistoty u klientů. Nicméně je často velmi přínosné integrovat léčbu zaměřenou zároveň na tělo i mysl. Integrace jógy do psychoterapie umožňuje individualizovaný přístup ke klientům a jejich potřebám, přináší nové náhledy na duševní zdraví, nemoci a léčení.

Právní odpovědnost:

Pokud odborníci na duševní zdraví jógu integrují do své léčby (v jakékoliv výše popsané formě), mají větší zodpovědnost za profesní pochybení. Proto je důležité být detailně informován o stavu daného klienta, se kterým takto pracujeme, abychom předešli negativním dopadům (např. klienti s hyperventilací nebo s vysokým tlakem by neměli dělat určité dechové techniky, protože by se jejich úzkost mohla zvýšit). Také je dobré využívat jógové metody, které jsou výzkumně ověřeny, a nejdříve klientům nabízet konvenční možnosti léčby (psychoterapie, medikace) a pak následně jógu. Nicméně je možné, že klienti nebudou chtít konvenční léčbu podstupovat (z důvodu neefektivnosti medikace v některých případech nebo protože chtějí více holistickou léčbu) – v tom případě je jóga použitelnou léčebnou metodou ke zvážení.

Etická odpovědnost:

Je důležité informovat klienty o nabízených možnostech léčby při rozhodovacím procesu, aby s nimi souhlasili (nejlepší je společně s nimi posuzovat a zkoumat možná rizika a přínosy kombinování různých druhů léčby, kombinace konvenční a alternativní léčby). Také jsou odborníci odpovědní za vyjasnění svých kompetencí a znalostí a podstoupení adekvátního výcviku a supervize před využíváním nových metod. Další odpovědností odborníků na duševní zdraví je mlčenlivost o informacích o klientech (především při spolupráci s dalšími odborníky), pokud si to klienti přejí. V neposlední řadě je důležité hlídat si hranice a dvojí roli v situaci, kdy odborníci plní zároveň funkci psychoterapeuta a jógového terapeuta (např. při psychoterapii nedochází k dotekům, při józe je možné upravovat tělesnou pozici pomocí doteků). Odborníci by neměli doporučovat jógu klientům, kteří nejsou dostatečně informováni o jejich možných rizicích a přínosech, anebo těm, kteří k ní mají negativní nebo ambivalentní vztah, protože jóga nejlépe funguje pro ty, kteří se o ni zajímají a mají k ní pozitivní vztah.

Závěr

Lidé často hledají alternativní cesty k řešení jejich deprese nebo úzkosti, svépomocná léčba v podobě jógy nabízí požadovaný fyzický a psychický efekt zvláště tehdy, kdy konvenční léčebné metody nezabírají nebo nejsou žádané. Také využití různých aspektů jógy, jako dechová a tělesná cvičení nebo meditace, může být vhodným doplňkem pro konvenční léčbu

Zpracovala: Markéta Zelená (Skálův institut, K13 – skupina Sekot-Jurkovská)

deprese a úzkosti. Je ale důležité věnovat se důkladným výzkumům, zaměřeným na účinnost jógy jako klinické léčebné metody. Odborníci na duševní zdraví, kteří integrují jógu s psychoterapií, mohou s klienty pracovat více kolaborativně a mohou jim nabídnout lépe individualizovanou a holistickou terapii.