

Уважаемый врач,

Ваш пациент заинтересован в регистрации на семинар, где проходит обучение или практика **продвинутой техники дыхания, называемой Сударшан Крия (аббревиатура SK), и подготовительные дыхательные практики, вместе именуемые Сударшан Крия Йога (SKY), под эгидой International Art of Living Foundation (Международный фонд Искусство жизни), Швейцария.**

Мы посоветовали вашему пациенту проконсультироваться с вами по этому поводу из-за потенциального риска, который SKY может нести для людей с историей болезни одного из следующих заболеваний: судорожное расстройство, биполярное расстройство, шизофрения, шизоаффективное расстройство, серьезное хирургическое вмешательство в течение последних 8 недель или беременность. Эти условия считаются противопоказаниями для изучения SKY.

Пожалуйста, внимательно прочтите описание того, чему обучают на программе, и теоретические риски, приведенные в опубликованных статьях в медицинской литературе, прежде чем принимать обоснованное решение о том, рекомендовать ли вашему пациенту проходить эту программу. Обратите внимание, что исторически людям с такими заболеваниями не рекомендуется изучать SKY, и некоторые пациенты выбирают участие в альтернативной программе медитации под названием «Сахадж Самади медитация», которая считается безопасной и расслабляющей.

Описание программы: Программа включает SKY, комбинацию дыхательных практик, упомянутых выше, с преимуществами, включая снятие стресса. SKY требует, чтобы участник дышал определенными циклическими паттернами дыхания с различной скоростью в течение продолжительного периода времени и включает в себя быстрое циклическое дыхание под руководством учителя. Практика хорошо переносится здоровыми людьми. Однако в медицинской литературе есть как теоретические опасения, так и неофициальные данные о потенциальных рисках для пациентов с перечисленными выше состояниями.

1. Биполярные расстройства (Тип I и II)

В психиатрической литературе обсуждается значительный, но теоретический риск быстрого циклического дыхания, вызывающий манию / маниакальный эпизод или гипоманию. Этот риск увеличивается, если человек не соблюдает предписанные врачом лекарства от биполярного расстройства. Кроме того, теоретически существует опасение, что клиренс лития увеличивается у пациентов, принимающих это лекарство, вероятно, из-за повышенной почечной фильтрации. Существует дополнительный потенциальный риск того, что пациенты, страдающие манией, решат прекратить прием лекарств из-за эйфорического опыта, о котором сообщают некоторые люди с биполярным расстройством во время и после практики SKY.

2. Шизофрения и шизоаффективные расстройства.

В литературе описан теоретический и высокий риск, связанный с быстрым циклическим дыханием, которое усиливает / вызывает диссоциативные симптомы или

диссоциативный психотический эпизод у пациента с шизофренией или шизоаффективными расстройствами. Острый или неконтролируемый психоз обсуждался как «противопоказание» для быстрой циклической работы с дыханием, включая SKY, в нескольких медицинских публикациях.

3. Судорожные расстройства.

Существуют опасения по поводу снижения судорожного порога во время первых 2-3 сеансов SKY из-за преходящей гипокапнии. Во время фазы быстрого цикла SKY может наблюдаться кратковременное снижение уровня CO₂ (гипокапния) и, следовательно, снижение уровня CO₂ в артериальной крови, что само по себе снижает порог судорожной готовности. В медицинской литературе есть множество ссылок на гипокапнию, низкий уровень CO₂, как на метод индукции судорог. Предполагается, что эти уровни CO₂ нормализуются после первых 2-3 сеансов практики SKY у здоровых участников, но мы не можем гарантировать, что это определенно верно для людей с судорожным расстройством, особенно с трудноизлечимыми или неконтролируемыми приступами.

4. Крупное хирургическое вмешательство в течение 8 недель от даты начала курса

Учитывая теоретические опасения по поводу повышения внутрибрюшного давления или внутригрудного давления сразу после операции, мы советуем участникам подождать 8 недель для надлежащего заживления хирургической раны, чтобы предотвратить любые трудности, такие как внутрибрюшная грыжа, повторное открытие разреза грудины или боль при дыхании во время практики. Кроме того, боль у пациентов, недавно перенесших операцию, может помешать правильному выполнению фазы SKY лежа на спине.

5. Беременность

Традиционно беременным женщинам не рекомендуется участвовать в SKY. Однако нет данных, указывающих на то, что это безопасно или небезопасно.

Литературные цитаты / ссылки:

1. Brown R.P, and Gerbarg P.L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part II – Clinical Applications and Guidelines. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Volume 11 (No. 4), pp 711-717
2. Muskin, R.P., Gerbarg P.L., Brown R.P. (2013). Complementary and Integrative Therapies for Psychiatric Disorders, An Issue of Psychiatric Clinics, 1e (The Clinics: Internal Medicine) 1st Edition
3. Sageman S. and Brown R. (2006). Free at Last, in DSM-IV-TR Case Book, edited by R.L. Spitzer, M.B. First, J.B.W. Williams, M. Gibbon. American Psychiatric Publishing, Inc. Washington D.C. pp 109-121

4. Brown R.P, and Gerbarg P.L. (2005). Yoga: A breath of relief for Hurricane Katrina refugees. Current Psychiatry Online. Volume 4 (No. 10), pp 55-67
5. Tasman, Allan, Kay, Jerald., Jeffrey A. Lieberman, Michael B. First, Mario Mah Third edition vol 1(2013). Retrieved from <https://books.google.com/books?isbn=11188454711> . John Wiley and Sons—Wiley publishers
6. Blume, W. T. (2006). Hyperventilation, More Than Just Hot Air.Epilepsy Currents, 6(3), 76–77. <http://doi.org/10.1111/j.1535-7511.2006.00103.x>
7. Miller, J. W. (2011). Stopping Seizures With Carbon Dioxide.Epilepsy Currents, 11(4), 114–115. <http://doi.org/10.5698/1535-7511-11.4.114>