# KRAJŠI POVZETEK NAJPOMEMBNEJŠIH RAZISKAV O VPLIVIH PROGRAMOV ART OF LIVING

Protistresni programi Umetnost dihanja temeljijo na edinstvenem pristopu, ki temelji na posebnih procesih socialne interakcije, praktičnih kognitivnih strategijah obvladovanja stresa in uporabi diha kot veznega člena med človekovim duševnim stanjem in situacijami, v katerih se znajde. Tako subjektivna poročila kot rezultati do zdaj izvedenih raziskav učinkov teh programov kažejo številne pozitivne vplive na različne vidike psihofizičnega in psihosocialnega stanja udeležencev, ki obsegajo tako psihološke, psihosocialne rehabilitacijske, nevrofiziološke, biokemične in biofizikalne učinke. Med drugim kažejo na:

- pozitiven učinek programa pri zmanjševanju posledic stresa in simptomov posttravmatske stresne motnje, vključno z različnimi psihičnimi in psihosomatskimi težavami ter socialno disfunkcionalnostjo,
- veliko uspešnost pri zdravljenju depresivnih in anksioznih motenj ter z njimi povezanih psiholoških, nevrofizioloških in biokemičnih sprememb,
- znižanje stopnje stresnih hormonov oziroma biokemičnih indikatorjev stresa v telesu, kot sta hormon kortizol in krvni laktat,
- izboljšanje stanja imunskega sistema telesa, vključno s povečanjem števila celic naravnih ubijalk in podaljšanjem življenjske dobe limfocitov,
- zmanjšanje oksidacijskega stresa v telesu in povečanje antioksidativne zaščite ter s tem povezane bazične ravni glavnih antioksidantov oziroma antioksidantnih encimov,
- pozitivne spremembe v genski regulaciji različnih fizioloških sistemov, kot so imunski sistem in procesi staranja, celične smrti in regulacije stresa,
- pozitivne nevrofiziološke učinke, merjene z EEG, ki kažejo na povečanje mentalnega fokusa in pozornosti ter istočasnega stanja sproščenosti,
- pozitiven vpliv na cikel spanja in budnosti ter povečanje kakovosti spanja, vključno s pozitivnimi učinki na EEG-vzorec pri stanjih spanja REM in NREM ,
- zmanjšanje skupnega in škodljivega LDL-holesterola ter povečanje koristnega HDL-holesterola,
- pozitiven vpliv na svoje psihofizično in vsesplošno zdravstveno stanje, vključno z manjšimi stopnjami duševne stiske, utrujenosti, apatičnosti, agresivnosti ter višjo stopnjo zadovoljstva, razpoloženja, višjo samooceno in večjim življenjskim optimizmom.

Program ima poleg tega še nekaj dodatnih ugodnih lastnosti. Metoda je poceni, omogoča široko uporabnost, nima stranskih učinkov, je neinvazivna, preprosta za učenje in uporabo. Uporablja celosten pristop in je uporabna tako v preventivnem kot kurativnem smislu. Poleg tega posamezniku pomaga k aktivnejši vlogi pri obvladovanju svojega psihofizičnega stanja in okoliščin, v katerih se znajde.

**Dodatne informacije v zvezi z raziskavami:**

mag. Andrej Trampuž, univ. dipl. psih
andrej.trampuz@artofliving.si
041 791 345