TERAPIAS MENTE-CUERPO

http://cursolaser.com.ar

Contenido

- Meditación
- Biofeedback
- Hipnosis
- Imágenes dirigidas
- Yoga
- Espiritualidad

Terapias mente-cuerpo

En la medida en que se sabe cada vez más, acerca de la conexión entre los pensamientos y la fisiología, continúa creciendo y ganando adeptos el campo de la medicina mente-cuerpo.

La investigación en esta área ha dado unos resultados prometedores de la medicina mente-cuerpo como intervención coadyuvante en el alcoholismo y el abuso de sustancias.

Terapias mente-cuerpo

Las terapias mente-cuerpo, que incluyen la meditación, el biofeedback, la hipnosis, las imágenes dirigidas, el yoga y la oración, utilizan el poder de la mente para influir en el cuerpo. La relajación y la reducción de las respuestas fisiológicas al estrés son útiles en el proceso de rehabilitación.

Meditación

1

La meditación basada en la concentración, enfoca la atención en la respiración, las imágenes o los sonidos.

2

La meditación de plena atención, implica la conciencia enfocada en el paso de pensamientos e imágenes, conforme van apareciendo espontáneamente.

3

La meditación trascendental (MT), es una técnica de meditación basada en la repetición de un mantra.

Meditación

La MT fue introducida por Maharishi Mahesh Yogi en los años sesenta en Estados Unidos.
La misma fue desarrollada en el antiguo sistema de creencias Veda del este de la India.

A los que practican esta técnica les ayuda a equilibrar los componentes físicos, mentales, emocionales y espirituales de la salud.

Meditación

Dentro de este sistema de creencias, el estrés prolongado o excesivo da lugar a un desequilibrio holístico que provoca enfermedad, entre las que se incluyen el alcoholismo y el abuso de sustancias.

El sentido de equilibrio ofrecido por la MT, permite la función óptima y reduce la necesidad de consumir drogas y alcohol.
Varios estudios y artículos de revisión han mostrado que la MT es eficaz en el tratamiento del alcoholismo y el abuso de sustancias.

Meditación

Un ensayo aleatorizado controlado indicó un aumento del número de días de abstinencia del alcohol, con el uso de la MT y la biorretroalimentación, en comparación con la neuroterapia electrónica y el programa de Alcohólicos Anónimos.

La MT ha demostrado aumentar significativamente los niveles de serotonina y reducir los niveles de cortisol en sólo 4 meses de práctica. Este es un posible mecanismo para mejorar el sentido de equilibrio y bienestar y reducir los efectos del estrés.

Biofeedback

El biofeedback es una técnica que utiliza monitores electrónicos (electroencefalograma, electromiograma y electrocardiograma), así como termómetros cutáneos y oxímetros de pulso para enseñar al paciente cómo controlar conscientemente sus funciones fisiológicas como la…

…frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca, temperatura de la piel y presión arterial.
La regulación consciente de estas funciones se consigue mediante la concentración, la meditación y el uso de técnicas de relajación.

Biofeedback

Se ha demostrado que el biofeedback es útil en el control de los trastornos relacionados con el estrés como la hipertensión, el síndrome del colon irritable, el dolor y el abuso de sustancias.

Se ha observado que el biofeedback electromiográfico enfocado a aliviar la tensión muscular es una herramienta eficaz en el tratamiento del alcoholismo. Lamentablemente, sólo se dispone de estudios limitados acerca del uso de esta intervención en el tratamiento de las adicciones.

Hipnosis

El físico alemán Franz Antón Mesmer Introdujo la hipnoterapia moderna en el siglo XVIII como “mesmerismo”.
La American Medical Association reconoció la hipnosis como tratamiento médico legitimado en 1958.

Desde entonces numerosos profesionales de la salud la han aplicado en el tratamiento de numerosos trastornos, entre los que se incluyen el alcoholismo y el abuso de sustancias.

Hipnosis

La hipnoterapia implica concentración, ejercicios de enfoque mental, técnicas de relajación, imágenes dirigidas y sugestión.

En algunos estudios se ha demostrado que la hipnosis mejora la memoria y la función cognitiva y puede tener influencia en la función fisiológica al reducir la actividad del sistema nervioso simpático, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el consumo de oxígeno.

Hipnosis

Son muchas las técnicas que se utilizan en la hipnoterapia, por lo que se complica la estandarización a efectos de la investigación; no obstante, se dispone de casos clínicos con resultado positivo en el tratamiento y la prevención de recaídas del abuso de sustancias.

Los ensayos controlados no han mostrado beneficios a largo plazo en el control de las adiciones.
Algunas técnicas utilizadas en la hipnosis pueden ser útiles como modalidades adyuvantes en los programas de rehabilitación integrales.

Imágenes dirigidas

Las imágenes dirigidas utilizan el poder de la mente para influir directamente en la función fisiológica.
Los profesionales de esta técnica documentan una mejor introspección en la salud emocional y física.

Las imágenes pueden modular la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el consumo de oxígeno y otras funciones fisiológicas.

Imágenes dirigidas

La introspección más profunda en emociones, conductas y pensamientos puede ayudar a los pacientes a enfrentarse a la ansiedad y la depresión asociadas al proceso de rehabilitación.

Yoga

El yoga, un sistema de curación tradicional del este de la India, combina posturas específicas, control de la respiración y meditación para reducir el estrés y favorecer el equilibrio y la sensación de bienestar.

El yoga, que significa “unión”, intenta ayudar a los que lo practican examinando y equilibrando las fuerzas físicas, mentales y espirituales que se fusionan en el proceso patológico o de desarmonía.

Yoga

Se ha demostrado que el yoga tiene un efecto beneficioso en las patologías relacionadas con el estrés, como el dolor crónico, la hipertensión y la rehabilitación de las adicciones.

Sin embargo, no se dispone de ensayos controlados y aleatorizados dirigidos específicamente a la eficacia del yoga en el control de las adicciones.
El uso de esta técnica puede ser beneficioso como parte de un programa de tratamiento integral.

Espiritualidad

La aceptación del papel de la espiritualidad en la medicina y la rehabilitación ha ido aumentando constantemente por parte de los principales profesionales de la salud. Se han realizado numerosos estudios sobre el papel de la espiritualidad en la rehabilitación de las adicciones.

La espiritualidad es un concepto individual, que puede considerarse como representante de la conexión y la relación de una persona, con una fuerza trascendente o superior.

Espiritualidad

Las prácticas habitualmente descritas en la espiritualidad son la oración y la meditación.
El campo de la medicina mente/cuerpo a menudo incluye, rezar y meditar como una herramienta sinérgica para favorecer el bienestar y la curación.

No se conoce el papel de la espiritualidad y, en cierta medida, de la religión, en el proceso de rehabilitación.
La práctica regular de la oración y la meditación se correlaciona fuertemente con la rehabilitación y la abstinencia de drogas de abuso.

Espiritualidad

La “espiritualidad negativa” puede situarse en el origen de las adicciones y puede ser necesario un “despertar espiritual” antes de que un individuo pueda recuperarse genuinamente de la adicción.

La asistencia regular a la iglesia se ha asociado con percepciones negativas frente a la adicción y tasas inferiores de alcoholismo, abuso de sustancias, y tabaquismo.

¡ Muchas Gracias !

- http://cursolaser.com.ar