

**ИСЦЕЛЕНИЕ
ГОЛОВНОЙ
БОЛИ**

HEADACHE HEALER'S HANDBOOK

**A Holistic, Hands-On Somatic
Self-care Program for Headache
and Migraine Relief
and Prevention**

JAN MUNDO

ИСЦЕЛЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

КОМПЛЕКСНАЯ
ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА
САМОПОМОЩИ



ДЖАН МУНДО

УДК 615.85
ББК 53.59
М90

Перевод с английского М. Маркина

Мундо Джан

М90 Исцеление головной боли: Комплексная практическая программа самопомощи / Перев.с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2020. — 352 с.

ISBN 978-5-906897-54-1

В современном мире миллионы людей страдают от различных видов головной боли. Джан Мундо, знакомая с этой проблемой не понаслышке, разработала уникальную методику самостоятельного лечения и профилактики мигрени. Эта книга научит вас находить источник головной боли, предотвращать ее приступы и облегчать интенсивную боль естественным образом — без использования лекарств с их побочными действиями. В основе методики Мундо лежит соматический подход, который заключается в работе с внутренним осознанием собственного тела, разума, эмоций и духа.

УДК 615.85
ББК 53.59

HEADACHE HEALER'S HANDBOOK
A Holistic, Hands-On Somatic Self-care Program
for Headache and Migraine Relief and Prevention
Copyright © 2018 by Jan Mundo

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-54-1 © ООО Книжное издательство «София», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Предисловие автора.....	9
Введение	21

Часть I. Начало работы

Глава 1. Как взять исцеление в свои руки	24
Глава 2. Какая именно у вас головная боль?	36
Глава 3. Ваш личный профиль головной боли.....	44
Глава 4. Взаимосвязь между умом, телом и головной болью	59

Часть II. Как управлять факторами головной боли

Глава 5. Теория китайского меню	75
Глава 6. Триггеры, связанные с питанием	81
Глава 7. Триггеры, связанные с окружающей средой и образом жизни. Физические факторы.....	95
Глава 8. Триггеры, связанные с применением лекарственных препаратов и с гормонами	115
Глава 9. Диета для предотвращения приступов мигрени.	129
Глава 10. Выявление факторов мигрени.....	158

Часть III. Равновесие через осознанность

Глава 11. Вдох и выдох.....	169
Глава 12. Обрести покой. Головная боль и осознанность	187
Глава 13. Осанка, эргономика и сон	198
Глава 14. Головные боли и дзэн физкультуры	212

Часть IV. Наложение рук.
Целительная сила прикосновения

Глава 15. Подготовительный этап: слушайте руками.	224
Глава 16. Облегчение и предупреждение боли при помощи самомассажа верхней части тела . . .	241
Глава 17. Расслабление головы и лица.	261
Глава 18. Головная боль на языке прикосновения . . .	282
Глава 19. Инструкции по самопомощи в рамках терапии по Методике Мундо	304

Часть V. Глубинные области головной боли

Глава 20. Головные боли, соматическое формирование и травма	321
Глава 21. Воплощенная мудрость: ваше чувствующее «Я»	330
Заключение: начало новой жизни	342
О Джан Мундо	351

ПРЕДИСЛОВИЕ

Головные боли хорошо знакомы почти половине населения США, причем 40 миллионов человек страдают от мигрени, которая изрядно портит им жизнь. О головных болях много писали, в том числе и я, но книга Джан Мундо представляет совершенно уникальный подход к этой проблеме.

Когда я принимаю пациентов у себя в кабинете, их обычно успокаивает тот факт, что я тоже страдаю от мигрени. Такая же ситуация и с Джан: что такое мигрень, она знает не понаслышке. Важно то, что она нашла способы облегчить не только свои собственные приступы мигрени, но и страдания тысяч других людей.

Как и Джан, я убежденный сторонник немедикаментозного лечения, о котором она много говорит в своей книге, и мне очень нравится ее активный практический подход. Психологи доказали, что активные методы лечения, когда люди сами делают что-то для улучшения своего состояния, гораздо эффективнее лечения пассивного — такого как массаж, хиропрактика или иглоукальвание, — когда с людьми что-то делают извне. При активном подходе пациент переходит от роли беспомощной жертвы внешних обстоятельств к роли сознательного участника событий, в значительной степени контролирующего их.

В своей книге Джан начинает с основ — определения типа головной боли и поиска ее возможных *триггеров* (пусковых механизмов). Она рекомендует хотя бы один раз сходить к врачу для подтверждения диагноза. Это важно не для того, чтобы выявить опухоль головного мозга или аневризму (как раз эти факторы редко являются причиной мигрени); просто даже обычный анализ крови часто позволяет обнаружить медицинскую проблему, которая может приводить к головным болям.

Как только ваш диагноз будет подтвержден, с помощью Джан вы сможете провести пересмотр своего питания, режима сна, физического окружения и осанки, чтобы постараться найти триггеры, от которых можно избавиться. Затем Джан рекомендует специальные дыхательные упражнения. Осознание того, как вы дышите, может не только улучшить само ваше дыхание, но и подкорректировать движения вашей грудной клетки, позвоночника и других частей тела.

В главе 12, которая называется «Обрести покой. Головная боль и осознанность», Джан описывает еще один мощный инструмент борьбы с головными болями, а также многими другими физическими и психическими недугами. Да, сегодня все говорят о доказанных преимуществах медитации, но удивительно, как мало людей на самом деле занимается ею.

За главой 13, «Осанка, эргономика и сон», следует глава о физических упражнениях, которые эффективно облегчают головную боль и делают ее приступы значительно реже.

Значительная часть книги посвящена Методике Мундо — уникальной практической терапии, которую Джан разработала для лечения своих головных болей и которая помогла многим другим больным. Просто следуйте советам Джан — и ваша головная боль будет проходить.

*Александр Маускоп, доктор медицины,
основатель и директор Нью-йоркского центра
головной боли, профессор клинической неврологии
Университета штата Нью-Йорк*

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Целителем я стала случайно.

В 1970 году я интуитивно выработала практический метод для снятия головной боли и мигрени. Кладя руки на голову другому человеку или себе, я ощущала боль (или *пальпировала* ее, если использовать медицинскую терминологию), могла работать с этим ощущением и полностью его останавливать.

Мои клиенты убеждены, что в моих руках заключена магическая сила, ведь я способна унимать головную боль и мигрень и устранять все симптомы, которые ее сопровождают. По своей методике я помогла тысячам людей, но этим моя деятельность не ограничивается: я учу других исцелять себя *самостоятельно*. Я представить себе не могла, что пойду таким путем, однако процесс оказался настолько увлекательным, что стал моей страстью и делом всей моей жизни.

Моя история головной боли

Моя мама страдала сильной мигренью. В детстве я массировала ей плечи и верхнюю часть спины, снимая мышечные зажимы и «защемления». «Вот здесь. Ох, хорошо», — говорила она. Но в большинстве случаев она уходила в свою спальню с занавешенными окнами, клала на лоб влажное полотенце и принимала сильное болеутоляющее, которое, казалось, почти не помогало. Только когда у меня самой во взрослом возрасте развилась мигрень, я поняла, какую боль она испытывала.

На путь исцеления головной боли я встала, когда услышала, что боль можно унять, положив руки себе на лоб и затылок. Я попробовала этот способ, и, к моему изумлению, боль прошла. Тогда я стала проводить неформальные эксперименты на людях, страдающих от этой проблемы, в том числе на себе (правда, в то время

я вела более естественный образ жизни и голова у меня болела не так часто).

Точнее говоря, я жила в совершенно ином, новом для себя мире. На четвертом курсе я бросила учебу в Калифорнийском университете в Беркли и примкнула к группе из 250 идеалистов, решивших последовать за Стивеном Гаскином, одним из гуру движения хиппи. Вереницей школьных автобусов мы отправились в колышущиеся поля штата Теннесси, где основали духовную общину, настоящую коммуну, которую назвали просто «Фермой».

Мы были словно современные первопроходцы. Полные решимости создать лучший мир на основе своих убеждений, мы приобрели чуть меньше гектара земли в глухомани и построили город, население которого вскоре выросло до полутора тысяч человек. Мы выращивали, готовили и консервировали пищу, ели в основном блюда из сои, обходились малым количеством сладкого, не употребляли алкоголь и не пользовались презервативами. Роды принимали на дому при содействии повитух — благодаря этому мы научились доверять врожденной мудрости своего тела и силе намерения.

Но, несмотря на практику медитации и следование как восточным, так и западным религиозным принципам, совместное проживание было не лишено определенных стрессов. Поэтому, хотя в тот период у меня самой редко болела голова, мне часто приходилось помогать другим людям.

После моего ухода из общины и возвращения в Лос-Анджелес в 1985 году у меня начались частые и тяжелые приступы мигрени. Жизнь была полна стрессов. Тридцативосьмилетняя, недавно разведенная мать троих детей, которая только начинает осваиваться в большом городе, я была предоставлена самой себе в стремлении прокормить семью и начать карьеру в корпоративной Америке.

Несколько лет спустя я уже просыпалась среди ночи в поту, у меня были приливы, а также перепады настроения в течение дня. Я не понимала, что со мной.

К счастью, мое поколение «бума рождаемости» сделало предметом открытого обсуждения ту информацию, которая прежде замалчивалась. Не в последнюю очередь это коснулось вопросов, связанных с женским телом и гормональными циклами. И я узнала, что приступы мигрени учащаются у склонных к ним женщин в предклимактерический период. Таким образом, я пришла к выводу, что мои странные симптомы говорят о начале перименопаузы. Это меня поразило: мне же было всего сорок два года!

В поисках решения, которое помогло бы мне со всем этим справиться — со стрессом, перименопаузой и мигренью, — я прочитала множество книг, написанных врачами, исследователями и специалистами по оздоровлению. Среди них были работы докторов Герберта Бенсона, Дипака Чопры, Эндрю Вейла и Джона Кабат-Зинна, раскрывающие связь между телом и сознанием; труды о женском здоровье Кристиан Нортроп и Гейл Шихи; пособия по позитивному мышлению Шакти Гавейн и Луизы Хэй; книги о головной боли Оливера Сакса и пишущих в соавторстве врача Роджера К. Кейди и психолога Кэтлин Фармер. Я ходила на лекции и внимательно следила за своим телом и привычками.

Тогда я поняла: в те месяцы, когда я регулярно питалась, выпивала достаточное количество воды, хорошо высыпалась, выполняла упражнения и контролировала уровень стресса, у меня не было сильных мигреней и приступы стали настолько предсказуемыми, что по ним я могла составлять расписание своего менструального цикла. Еще я заметила, что приливам часто предшествуют злые или тревожные мысли. Взаимосвязь между сознанием, телом и здоровьем становилась все более очевидной.

Жизнь магнита для головной боли

К моему удивлению, научившись в 1970 году снимать головную боль, я как будто начала, как магнит, притягивать людей, страдающих от этой проблемы.

Куда бы я ни пошла — на работу или собеседование, на вечеринку или семейный ужин, в бутик или косметический салон, — там непременно кто-нибудь жаловался: «Ух, как же болит голова! Мне надо [сделать перерыв, уйти домой, покинуть вечеринку, принять лекарство...]».

Я предлагала этим людям свою помощь: «Я могу снять вашу головную боль! Я только положу руки вам на голову, дайте мне минут пять — и все пройдет». («Вы серьезно? Ну ладно...») Одному Богу известно почему, но они доверяли мне. Мы уединялись в близлежащем офисе, гардеробной, в углу торгового зала или домашней комнаты, и я освобождала человека от страданий. После этого мой «пациент», изумленный и обрадованный, благодарил меня и возвращался к своим делам уже без боли. Это случалось сотни и тысячи раз, но я не понимала, как устроен процесс исцеления, и не знала, насколько распространена данная проблема.

Затем, в 1991 году, после двадцати одного года неофициальных экспериментов, на моем пути возник неожиданный поворот, и я решила посвятить свою жизнь целительству. Я работала менеджером по рекламе в одном журнале — наконец-то достигла вершины своей карьеры и могла поддерживать своих детей, — когда совершенно неожиданно, в разгар ежегодной отраслевой ярмарки, была уволена. Для меня это было страшным ударом. Но всего через час, уже со всеми попрощавшись, я сняла приступ мигрени у одной клиентки — прямо у ее стенда посреди шумного выставочного центра в Лас-Вегасе, наполненного многотысячной толпой. Поразительно, мой метод сработал даже в таком хаосе; и тут же мне в голову пришла идея (да, я в буквальном смысле увидела, как зажглась лампочка): я буду учить людей избавляться от головной боли.

Масштаб проблемы

Я осознавала, что для того, чтобы научить других моему методу исцеления, нужно не только разобрать-

ся в механизмах его работы, но и обладать исчерпывающими знаниями о головной боли. Я углубилась в изучение литературы, читала медицинские книги, как научные, так и рассчитанные на массового читателя, рецензируемые журналы по теме головной боли и неврологии в целом, бесчисленные статьи и исследования. Наконец я стала понимать, насколько распространена эта проблема.

В Соединенных Штатах от головной боли страдают миллионы человек. В 1992 году насчитывалось 11,3 миллиона человек с умеренной и тяжелой, лишающей дееспособности мигренью. Для этой части населения мигрень служит причиной 3 миллионов человеко-дней постельного режима в месяц и 74,2 миллиона человеко-дней ограниченной активности в год, что ведет к производственным потерям объемом до 1,4 миллиарда долларов в год.

Эти шокирующие цифры показывают далеко не полную картину. Пациенты с головной болью и мигренью мучаются годами и даже десятилетиями вовсе не потому, что не стремятся найти средство лечения. В отчаянном поиске решения проблемы большинство из них обращаются за помощью к самым разным специалистам, консультируются с неврологами, стоматологами, ортодонтами, офтальмологами, отоларингологами (ЛОР-докторами), аллергологами, остеопатами, гомеопатами, диетологами, преподавателями йоги и врачами, специализирующимися на работе с биологической обратной связью, телесной реабилитации, эрготерапии, краниосакральной терапии, рэйки и массаже.

И после всех лекарств, выписанных врачами и отпускаемых без рецепта, и прочих средств лечения у миллионов людей по-прежнему миллионы мигреней. Бывает так, что определенный препарат помогает только в первое время, затем теряет эффективность. Сталкиваясь с побочными эффектами лекарств и медицинских процедур, пациенты бросают их и переключаются на другие методы лечения, и поиск начинается сначала. Длительное применение одного препарата или

их комбинации приводит к учащению и утяжелению эпизодов — и с усилившейся болью пациенты идут к следующему врачу.

Эта прискорбная карусель сказывается на эмоциональной сфере. С появлением очередного передового метода лечения в них пробуждается надежда, лишь для того, чтобы рухнуть, когда метод не сработает. За годы страданий в пациентах растет разочарование и злость, они становятся все более замкнутыми. Они начинают принимать прежде невероятный прогноз, что их мигрень неизлечима. Измотанные и смирившиеся со своей участью, потеряв всякую надежду на исцеление, многие пациенты впадают в отчаяние и перестают вообще что-либо делать или приобретают зависимость от медикаментов, оставаясь в замкнутом цикле хронической головной боли.

Начало пути

В результате этого погружения в безысходный мир людей, страдающих головными болями, во мне укрепилось желание преподавать свою технику исцеления. «Вокруг столько страданий, а я могу снять головную боль за минуту при помощи своих рук. Нужно сделать все возможное, чтобы в мире узнали о моей методике».

Но прежде всего я должна была выяснить, все ли способны выполнять данную технику или всё дело в моих прикосновениях. Чтобы описать процесс, я выразила в словах то, что переживала в уме и в руках, и сформулировала простую пошаговую инструкцию. Далее я попросила нескольких человек, давно страдающих мигренью, испробовать мой метод. И мои добровольные подопытные сообщили, что им удалось «снять головную боль» или «не дать боли вырасти в полноценный приступ мигрени». Это было потрясюще!

Прорабатывая конкретные приемы своего метода, я выявила удивительный цикл ощущений, сопровождающих процесс лечения. А именно: любому приступу головной боли сопутствует определенный набор

ощущений, которые можно почувствовать, изменить и устранить, и на каждом этапе присутствуют едва уловимые, но все же распознаваемые сигналы, которые после завершения терапии говорят о выздоровлении. Все эти сигналы я использовала для кодификации своей методики и создала рабочую инструкцию, включающую в себя метод направленной концентрации, или *ментальный нажим*, который, как представляется, способствует сокращению сроков лечения.

В ходе изучения возможностей метода выяснилось, что он имеет еще более широкое применение: терапия не только избавляет от головной боли, но и снимает другие симптомы, связанные с мигренью, такие как тошнота, нарушение ориентации в пространстве, повышенная чувствительность к свету, звукам и запахам. Оказывается, все гораздо серьезнее: посредством прикосновения и концентрации достигается определенный неврологический и психологический эффект, незамедлительно влияющий на головной мозг, испытываемую боль и все системы тела.

Я встречалась с врачами, учеными и специалистами по психотелесным практикам — блестящими и великодушными людьми, занимающими лидирующие позиции каждый в своей сфере, — с целью познакомиться их со своей работой и найти путь для дальнейшего развития. В 1992 году я прошла подготовку в области миофасциальной и энергетической терапии в Школе массажа в Санта-Монике, получив сертификат терапевта-массажиста, и открыла свою практику в Калифорнии. Моих первых пациентов ко мне направила невролог, клинический профессор Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Сьюзан Л. Перлман. Дополнительные пояснения д-ра Перлман — что ее пациенты могут успешно снимать приступы головной боли, но не в состоянии их предотвращать — вдохновили меня на разработку программы по предотвращению головной боли.

Я посещала медицинские научно-исследовательские конференции и на ранних этапах участвовала в

исследованиях в области комплементарной медицины. В 1992 году я присутствовала на первой конференции Отделения альтернативной медицины Национального института здоровья в Бетесде (штат Мэриленд) и проходила образовательную программу по клиническим исследованиям в Сан-Франциско (штат Калифорния). В том же году я посещала четырехдневные семинары медицинских специалистов, среди которых было совещание по теме «Подход практикующего врача к лечению трудных случаев головной боли», организованное Медицинской школой Чикагского университета и клиникой лечения головной боли «Даймонд». В 1998, 1999 и 2001 годах присутствовала на ежегодных научных заседаниях Американского общества головной боли.

На свою первую медицинскую конференцию я попала по счастливому стечению обстоятельств. Приглашение на конференцию по проблемам головной боли, проходящую в городе Палм-Спрингс, получил мой отец, хирург-ортопед, Луис Шпигельман и отправил меня вместо себя. Там я была потрясена, узнав, что большинство исследований головной боли финансируются теми же фармацевтическими компаниями, которые разрабатывают и продают лекарственные препараты. Кроме того, эти компании спонсировали значительную часть конференции — завтраки, кофе-брейки, ланчи и обеды для врачей, торжественную церемонию и образовательные семинары. Также неприятное впечатление произвела конкурентная борьба, царящая в сфере лечения головной боли: диетолог, прочитавший лекцию о связи между повышенной чувствительностью к определенным видам пищи и мигренью, был резко раскритикован коллегами.

Если медицинские специалисты так жестко обходятся друг с другом и если в этой области все определяют деньги, то какие шансы могут быть у меня? Выскользнув из лекционного зала на солнечную улицу, я встретила человека, который и был мне нужен, — специалиста по кластерным головным болям, невролога д-ра Ли Кудроу-старшего. Я продемонстрировала ему мой метод,

и он пригласил меня в свой офис, где посоветовал продолжать эту работу и дальше развивать ту ее составляющую, которая связана с мысленной концентрацией.

Мои личные проблемы со здоровьем в очередной раз определили направление моего пути целительства, когда я посетила семинар по катарсическому дыханию и испытала опыт, изменивший всю мою жизнь. Во время неожиданного высвобождения эмоций — я пережила наплыв воспоминания, чувство печали и интеллектуальное озарение — необъяснимая боль в верхней части спины, лишавшая меня дееспособности на протяжении пятнадцати лет, сразу стала отступать. В последующие несколько месяцев мои скрипучие мышцы начали свободно двигаться, как будто их кто-то смазал. В результате этого опыта я пришла к выводу, что наши клетки имеют голографическую природу: они хранят в себе боль, эмоции, мысли и воспоминания, которые привязаны друг к другу, и их можно одновременно высвободить.

В первый год моей практики массажа и лечения головной боли я заметила, что аналогичные переживания испытывают и мои клиенты. Когда они освободились от боли или напряжения, их эмоции выходили на поверхность. Становилось все более очевидным, что у них в телах заключены определенные истории, связанные с головной болью. Я решила пройти подготовку в области соматической терапии, чтобы научиться выявлять эмоциональные истоки хронической боли и неосознаваемые телесные закономерности и работать с ними. Метод телесно-центрированной осознанности помог моим клиентам добиться долговременных изменений в своем состоянии за счет установления связи между головной болью, привычками и скрытыми причинами болезни.

Как развивалась моя программа

Чтобы помочь пациентам, которые после десятилетий хронической боли, стресса, напряжения, страха и

фрустрации по-прежнему чувствуют себя неуслышанными или непонятыми, я разработала психотелесную программу самопомощи, призванную компенсировать ограниченность традиционного медицинского обслуживания. Вместо приема медикаментов, для снятия и предотвращения приступов боли клиенты практикуют технику соматической осознанности, дыхательные упражнения, медитацию, работу над осанкой, самомассаж и терапию головной боли методом наложения рук; кроме того, они придерживаются специальной диеты, следуют рекомендациям и ведут дневник для контроля за своим состоянием. При содействии специалистов из Консультативной клиники биоматематической статистики при Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе я разработала анкеты для клиентов и начала собирать входящие и исходящие данные касательно моей программы.

Я получила сертификаты по специальности «Телесно-центрированная и сознательная трансформация взаимоотношений» Института Хендрикса, сертификат по специальности «Соматический коучинг и телесно-ориентированная терапия» Института Строщи, прошла подготовку в области биологической обратной связи по программе «Stens Corporation». Я прошла курсы «Соматика и травма» Стейси Хайнс и компании «Generation5», изучала возрастную психологию в отделении дополнительного образования Калифорнийского университета в Беркли, а также обучалась энергетической терапии, интуитивному развитию, соматике, медитации, шаманизму, писательскому мастерству и изобразительному искусству.

В 1995 году, после переезда в область залива Сан-Франциско, я начала преподавать свои первые программы для медицинских центров в ассоциации «Kaiser Permanente». Во время собеседования мой интервьюер случайно обмолвилась, что уже два года страдает мигренью, и в течение первых пяти минут нашего общения я снимала ей головную боль. В итоге она поспособствовала моему поступлению на работу в

«Kaiser Permanente» в качестве инструктора. Там же я прошла обучение в сфере разработки учебных курсов.

Я преподавала свою методику лечения головной боли в медицинских центрах, университетах, коммерческих компаниях, общественных организациях и на конференциях, среди которых медицинская группа «Hill Physicians», Калифорнийский университет в Сан-Франциско, Центр интегративной медицины Osher, Тихоокеанский медицинский центр в Калифорнии, Институт здоровья и оздоровления в Беркли, Стэнфордский университет, фирмы «Lockheed Martin» и «Hewlett Packard». Я проводила семинары в рамках конференций Американской ассоциации гуманистической психологии, форумов по интегративной медицине в Медицинской школе Калифорнийского университета в Сан-Франциско и в Беркли, на Международном соматическом конгрессе.

Потом со мной связались студенты-фельдшеры колледжа Холи-Неймс в Окленде (штат Калифорния) и спросили, нет ли у меня данных для исследовательской работы. (Еще бы им не быть! Наконец-то мне представилась возможность воспользоваться информацией из отчетов клиентов, которую я собирала все это время!) В итоге в 2000 году Методика Мундо получила освещение в ретроспективном пилотном исследовании на материале случаев семидесяти восьми пациентов с мигренью, прошедших программу за счет средств медицинского страхования. Исследование показало, что по завершении четырех-, пяти- и шестинедельных (в зависимости от учреждения) курсов у пациентов снизилась частота приступов на 41%, а количество принимаемых медикаментов сократилось на 52%.

Результат действительно выдающийся, особенно учитывая непродолжительность тренинга и то, что длительность болезни у пациентов составляла в среднем девятнадцать лет (то есть кто-то болел больше времени, кто-то меньше), а это немало. Также примечательно, что у участников программы улучшилось отношение к мигрени, они стали лучше понимать

ее механизмы и в значительной степени научились ее контролировать, независимо от того, излечились они от нее окончательно или еще нет. Выводы были опубликованы в международном рецензируемом медицинском журнале по проблемам головной боли «Цефалгия» (*Cephalalgia*) и представлены в форме стендового доклада на Международном конгрессе по головной боли в 2001 году в Нью-Йорке.

Это было потрясающе! Я наконец получила независимое подтверждение того, что моя программа работает. Мне не терпелось сделать ее доступной для большего числа людей, и я приступила к работе, результатом которой стала книга «*Исцеление головной боли*».

Итак, добро пожаловать в мой мир исцеления головной боли. Здесь, положив руки на голову и используя их как сенсоры биологической обратной связи, вы освободитесь от страданий. Работа с головной болью как с набором ощущений и раскрытие ее тайн — весьма увлекательное занятие, и я с большим удовольствием поделюсь с вами своими секретами исцеления.

ВВЕДЕНИЕ

«Исцеление головной боли» — это комплексная Методика Мундо для самостоятельного лечения и профилактики головной боли, представленная в форме книги. На этих страницах вы найдете информацию о том, как находить источник головной боли, предотвращать приступы в будущем и укрощать интенсивную боль естественным образом — без использования лекарственных средств с их потенциально возможными побочными действиями.

Тем не менее книга, несмотря на свою комплексность, не является решением «на все случаи жизни». Она поможет вам шаг за шагом углубляться в процесс выявления пусковых механизмов, при этом справляясь с вашими — и только вашими — трудностями, которые возникнут на пути борьбы с головной болью и овладения навыками самопомощи.

Советы и инструкции сами по себе не могут вдохновить человека на достижение устойчивых перемен. Именно поэтому в книге большое внимание уделяется соматическому опыту, что является отличительной особенностью Методики Мундо. Соматическая самопомощь — это процесс осмысления своего целостного «Я» — единства тела, разума, эмоций и духа — и работы с ним. Книга будет плавно и последовательно вести вас к тому, чтобы обнаружить и устранить глубинные причины головных болей, преодолеть препятствия, стоящие у вас на пути, и начать новую жизнь, свободную от боли.

Составные элементы книги и программы

Каждый раздел книги посвящен определенным основополагающим навыкам и составным элементам программы, которые служат подготовкой к последующим.

Часть I, «Начало работы», даст вам фоновые знания, необходимые для понимания связи разум-тело-голов-

ная боль и условий успешной реализации плана. В данном разделе вы познакомитесь с Методикой Мундо и начнете путь переосмысления своей болезни.

Часть II, «Как управлять факторами головной боли», превратит вас в детектива, расследующего «дело головной боли», и поможет выяснить, к какому типу относится ваша головная боль и каково ее происхождение. Вы приобретете навыки и инструменты для распознавания и уничтожения пусковых механизмов во всех сферах вашей жизни, которыми будете пользоваться на протяжении всей программы; особое внимание при этом уделяется связи между мигренью и диетой.

Часть III, «Равновесие через осознанность», представляет собой полноценную программу снижения стресса и включает инструкции и рекомендации по центрированному дыханию, медитации, поддержанию осанки и двигательным упражнениям. Успокаивающие практики, советы на каждый день и плавные движения помогут вам прийти в равновесие и предотвратить приступы головной боли и будут способствовать общему оздоровлению и достижению благополучия.

Часть IV, «Наложение рук. Целительная сила прикосновения», поможет вам развить свои кинестетические способности. В ней подробно объясняется, как работать непосредственно с напряжением, зажимами и болью в плечах, шее, голове и лице — и останавливать приступ головной боли или мигрени.

В части V, «Глубинные области головной боли», мы вернемся к соматике и разберем вопрос о том, как и почему жизненные переживания, в том числе травмы, удерживаются в теле и проявляются в постоянной боли. Упражнения на осознанность позволят вам заглянуть в себя, выявить соматизированные реакции и эмоции и достичь равновесного состояния. Последняя глава призовет вас заглянуть за горизонт головной боли и создать себе яркую, полную и радостную жизнь, к которой вы всегда стремились.

Вот как описала свою трансформацию моя клиентка Мишель:

Уже через пару месяцев изучения и практики Методики Мундо жизнь начала меняться. У меня не только снизилась частота и интенсивность головных болей, но и улучшился сон, снизился уровень стресса, и я стала ощущать себя более комфортно в своем теле.

К завершению программы я научилась снимать головную боль до того, как она обострится, справляться с острой болью и быстро восстанавливаться после окончания приступа. Дыхательные техники, релаксация и изменения в диете, наряду с применением терапии по Методике Мундо по мере необходимости, помогли мне практически полностью избавиться от мигрени.

А еще, как дополнительный бонус, изменилось мое отношение к жизни в целом. Перемены в моем поведении в различных ситуациях заметили мои родственники, друзья и коллеги по работе. После тридцати лет борьбы с болью я словно обрела новую жизнь.

Время пришло!

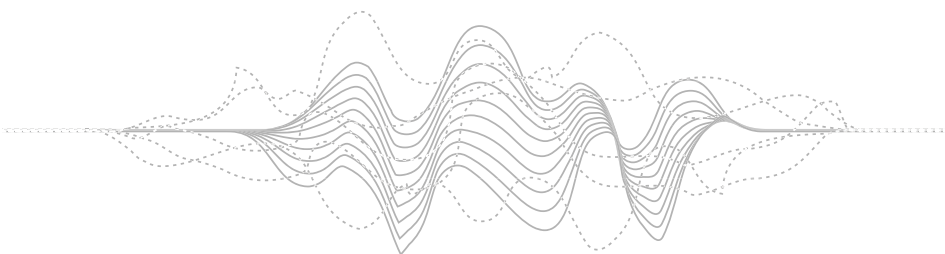
Головная боль не должна определять историю вашей жизни. Вы можете создать другой сценарий, в котором не будете играть роль жертвы. Вам под силу справиться с трудностями, извлечь из них уроки и перейти к осуществлению своего истинного жизненного предназначения.

Как бы удивительно это ни звучало, вы способны взять циклы головной боли под свой контроль. Испытывать приятные телесные переживания вместо болезненных вполне возможно. Это и есть наша цель. И ваше упорство, осознанность, психотелесные практики, здоровая диета, сила прикосновения и разумный выбор приведут вас к ней.

Вы готовы отправиться в путь от боли к крепкому здоровью, руководствуясь этой книгой? Итак, давайте приступим!

Часть I

НАЧАЛО РАБОТЫ



1. КАК ВЗЯТЬ ИСЦЕЛЕНИЕ В СВОИ РУКИ

Вы помните свой первый приступ сильной мигрени? В этом случае вы, скорее всего, предпочли бы о нем забыть. Если вы сталкивались с этой проблемой, то знаете, что мигрень — опустошающее, всепоглощающее бедствие. Это больше, чем просто боль: она подчиняет вас своим чарам, овладевает всем вашим существом и повергает на постель бесформенной массой, лишая способности связно мыслить. Вам остается только неподвижно лежать, стараясь хоть как-то подавить тошноту и стук в голове — БАБАХ, БАБАХ, БАБАХ, — который может длиться целыми днями и даже неделями.

Кое-как доковыляв до ванной комнаты, вы принимаете лекарство в надежде, что вас не вырвет; вы с трудом узнаете себя в зеркале. Добравшись до постели, вы молитесь о том, чтобы таблетка удержалась у вас в желудке и подействовала. В душу закрадывается страх. В прошлый раз, когда боль была такой же сильной, вам пришлось отправиться в отделение скорой помощи за

уколом демерола. Вы думаете: вызвать врача сейчас или перетерпеть приступ и дождаться назначенного приема?

Но что, если возможен совершенно иной вариант развития событий? Представьте: когда с утра у вас раскалывается голова, вы полностью устраняете боль, тошноту, рвоту и другие симптомы методом наложения рук. Через час или два, а не через несколько дней головная боль проходит и ваше тело перенастраивается: к вам возвращается чувство равновесия, восстанавливается естественный цвет лица, а глаза снова могут переносить свет. Резкие звуки и вызывающие дурноту запахи, угнетавшие вас несколько минут назад, отходят на задний план.

Вдох. Выдох. Э-э-эх. Наконец-то вы дышите полной грудью! Вы чувствуете улучшение, к вам возвращается аппетит. Вскоре все нормализуется, и вы занимаетесь своими делами, как будто приступа мигрени не было вовсе. В эту ночь вы хорошо спите и просыпаетесь на следующее утро свежим и отдохнувшим.

Вы можете себе представить, каково это — иметь такую власть над головной болью и мигренью? Или еще лучше: что, если бы в ваших силах было предотвращать начало приступа, причем без медикаментов и побочных действий? Как тогда изменилась бы ваша жизнь?

Вы не одиноки

Во время приступа мигрени вы, скорее всего, чувствуете себя очень одиноким — но это не так. Головная боль является одной из наиболее частых причин обращения к врачам, уступая лишь болям в спине, и в каждой четвертой американской семье кто-то страдает от этой проблемы.

Каждый год в США мигренью болеют 37 миллионов человек. От половины до двух третей этого числа — около 21 миллиона — составляют женщины, среди которых 1–2% имеют хроническую мигрень.

В результате заболевания эта часть населения находится на постельном режиме 112 миллионов человеко-дней в год. Это сказывается и на мире бизнеса, приводя к ежегодным убыткам в объеме 13 миллионов долларов, из которых 8 миллионов — следствие пропущенных рабочих дней. Подростки также не застрахованы от мигрени: с этим недугом борются 1,39% девочек и 0,15% мальчиков подросткового возраста.

Система здравоохранения тратит миллиарды долларов на лечение и изучение мигрени, но, несмотря на это, точные причины данного заболевания и методы борьбы с ним остаются загадкой — и пациенты продолжают страдать. На протяжении последних ста лет клиницисты и ученые выдвигают, обсуждают, принимают и отвергают все новые гипотезы относительно природы боли, строения мозга и того, кто и почему подвержен мигрени. Они исследуют кровообращение, воспаление артерий и нервов, активность нейротрансмиттеров, генетику и многое другое. Наука все ближе к разгадке, но, какой именно механизм лежит в основе данного недуга, по-прежнему неизвестно.

Доктора, книги и многочисленные интернет-ресурсы твердят пациентам, что мигрень неизлечима, и дают пресловутое указание: «Научитесь жить с ней». Трудно в это поверить. Разве кому-то хочется думать, что эти люди будут страдать постоянно?

Не желая сидеть сложа руки, пациенты с головной болью начинают искать решение проблемы. Они обращаются за помощью к неврологам, психологам и многим другим специалистам, которые, как правило, выписывают препараты для подавления боли и других симптомов — включая побочные эффекты основных лекарств. После долгого пути проб и ошибок больные могут почувствовать некоторое облегчение, но потом медикаменты перестают действовать, и поиск начинается сначала. Пациенты сменяют врачей и методы лечения, идут к специалистам из других областей, ис-

пытывают взаимодополняющие подходы, но все равно страдают.

Сюзетт, вице-президент по международному маркетингу компании в сфере высоких технологий, страдала сильнейшими мигренями с пятилетнего возраста. На протяжении тридцати мучительных лет ей ставили неверные диагнозы, ей давали ошибочные рекомендации, ее попросту не понимали ни традиционные врачи, ни хиропрактики, ни сторонники альтернативной терапии. У нее была не обыкновенная головная боль, которая проходит после пары таблеток аспирина: она имела дело с мучительным сочетанием боли, тошноты и повышенной чувствительности к свету и запахам, что характерно для мигрени. Ее поиски помощи также характерны:

Я изучила всю доступную мне научную и медицинскую информацию о диагностике и лечении мигрени. За годы болезни я перепробовала практически все существующие виды профилактических медикаментов и болеутоляющих средств — от бета-адреноблокаторов, противоэпилептических препаратов, наркотических обезболивающих и миорелаксантов до лечебных трав, витаминных добавок и средств от рвоты. Я старалась исключить продукты, провоцирующие приступы, избегать стрессовых ситуаций и придерживаться постоянного режима дня. За последние десять лет мне удалось найти препарат, который эффективно снимал боль, если вводить его при первых признаках приступа. Но я понимала, что не смогу использовать его всегда из-за тяжелого эффекта отмены, и задумывалась о том, как он скажется на моем сердце, когда я стану старше.

История Сюзетт — о боли, разочаровании и лечебном средстве, усугубляющем исходную проблему, — близка и понятна миллионам людей, и многие из них движутся по нисходящей спирали безысходности.

Трудности исцеления

К счастью, именно для решения таких проблем создана эта книга. Она поможет вам выявить и устранить причины головной боли, воспользовавшись психотелесными методами лечения и практиками Методики Мундо, — и улучшить общее состояние здоровья. Это не магия, а всего лишь причинно-следственная связь: вы что-то меняете — и получаете результат.

Обнаружив определенные зацепки в своей повседневной жизни и выяснив, как они связаны с головной болью — сами по себе либо в сочетании с другими факторами, — вы, как детектив, раскроете это дело. Чтобы достичь успеха, вам предстоит действовать осознанно, тщательно и не торопясь — и быть готовыми предпринять новые меры для преодоления старых привычек. Ведь даже таблетка не поможет, пока вы ее не проглотите. Если вы принимаете этот вызов, ваша головная боль будет ослабевать до полного исчезновения.

Все имеет значение. Все ваши действия и качества усугубляют боль. Перемены произойдут тогда, когда вы начнете расширять свои возможности, задействуете «ум новичка», воспользуетесь техниками снижения стресса и практическими методами лечения и пересмотрите неявные стороны вашей жизни. По мере прохождения программы вы сможете пробудить в себе для борьбы с головной болью внутреннего воина, детектива и наставника.

Соматическая самопомощь

В основе данной методики самопомощи лежит соматический подход, который заключается в работе с вашим внутренним осознанием собственного тела, разума, эмоций и духа. Термин *соматика* был введен д-ром Томасом Ханной и происходит от древнегреческого слова *сома* — «живое тело». Нечто большее, чем просто набор механических элементов, живое тело хранит в себе жизненный опыт, включая события про-

шлого, и определяет наше мышление, язык, настроение и поступки.

Но как соматическая осознанность может исцелить головную боль, если это не под силу современной медицине? Дело в том, что по сфере действия соматическая самопомощь отличается от стандартного медицинского обслуживания и даже некоторых альтернативных методов лечения. Соматический подход рассматривает лечение как процесс и позволяет вам взять исцеление в свои руки. При приеме таблеток не рассматривается вопрос, как и почему у вас в плечах скапливается стресс, сжимаются челюсти или перехватывает дыхание. Также таблетка не объяснит, каким образом эти факторы усугубляют проблему головной боли, когда и почему они появились и как от них избавиться.

Помимо конкретных техник и рекомендаций, соматическая самопомощь развивает способность осознавать свои автоматические, непродуктивные реакции и паттерны по мере их возникновения. Она учитывает ваши переживания и дает возможность в нужный момент совершать определенный сдвиг. Так вы сможете воздействовать на те, казалось бы, неразрушимые схемы, которые усугубляют стресс и подрывают здоровье.

Жизнь без головной боли: обещание наставника

Как изменить свой взгляд на ситуацию и превратить отчаяние, страх и бессилие в веру, надежду и уверенность в своих силах? Разумеется, при помощи инструктора!

Хороший инструктор, целитель, учитель, наставник в любой области — это тот, кто видит ваши лучшие качества и верит в них. Инструктор говорит вам, что вы сможете добиться и добьетесь положительных результатов, и поддерживает вас на пути к вашей цели.

Инструктор учит смотреть на вещи по-новому, дает пинка, когда вы сбиваетесь с пути, подбадривает, когда

вы терпите поражение, и заставляет двигаться дальше, когда вы хотите все бросить. Этот человек помогает вам сосредоточиться на том, что действительно важно, и учит трезво оценивать возможности и делать выбор в соответствии с намеченной целью. Он помогает вам поддерживать положительный настрой и оптимистический взгляд на будущее.

Методика Мундо призвана стать вашим персональным инструктором по лечению головной боли. Выполняя практики и усваивая материал, изложенный на этих страницах, вы расширите свои знания о себе и своей головной боли, укрепите здоровье и почувствуете, что вы в силах взять на себя ответственность за свою жизнь. В ходе этого процесса вы научитесь воспринимать картину в целом и замечать ее мелкие детали, полагаясь на свое собственное видение, и доверять себе при оценке возможных вариантов, принятии решения и корректировании курса, если оступитесь. А под конец вы уже сами станете для себя инструктором и целителем.

Это подходит для детей и подростков

Эта книга адресована каждому, кто желает научиться естественным образом снимать и предотвращать головную боль, — в том числе детям и подросткам.

Некоторые дети и подростки, с кем я работала, страдали головными болями с пяти или шести лет и даже не помнили жизни без этого недуга. Поскольку болезнь началась в столь нежном возрасте, их тела как будто вбирали в себя стресс из окружающей их обстановки. Кто-то чувствовал царящие в доме напряжение и неразбериху в связи с разводом родителей, болезнью, рождением или смертью члена семьи; кто-то переживал издевательство, травму, смену места жительства или школы. На кого-то повлияли негативные высказывания относительно их веса, диеты, внешности или происхождения. От одних детей требовали, чтобы они были совершенными, превосходили окружающих и одерживали победы, тогда как другие из-за постоян-

ной мигрени пребывали в отчаянии и чувствовали себя изолированными от сверстников. Страдая головными болями, они несли на себе бремя своих эмоций (и зачастую последствий банальных вредных привычек).

К счастью, дети хорошо воспринимают информацию о еде, диете, упражнениях и даже готовы осваивать новые методы успокоения, такие как медитация или изменения в дыхании и положении тела. Как и в случае со взрослыми, здесь важно подобрать правильное сочетание средств лечения, сформировать мотивацию и донести необходимые сведения до ребенка и его родителей. Вместо того чтобы принимать лекарства, ребенок будет учиться устанавливать связь между факторами стресса и головной болью и вместе с тем принимать конкретные меры для предотвращения боли.

Для друзей и членов семьи: чем помочь

Друзья и члены семьи людей, страдающих мигренью, нередко чувствуют себя беспомощными, ведь они хотят что-то предпринять, но не знают, что и как. Если вы читаете эту книгу, чтобы поддержать близкого человека, — bravo!

Больные мигренью крайне восприимчивы к любым раздражителям, включая тактильные, поэтому не всегда понятно, чем помочь, к тому же массаж, в других случаях весьма эффективный, здесь не желателен. Когда люди, страдающие мигренью, плохо себя чувствуют, они часто отстраняются от обычных семейных, рабочих и общественных занятий, что может привести к ухудшению отношений и затруднять исполнение обязанностей. В этом случае они испытывают еще и чувство вины.

На этих страницах вы найдете разнообразную информацию о том, как поддержать члена своей семьи или друга с мигренью, и надеюсь, полученные знания вдохновят на применение этих оздоровительных практик и вас самих. Большинство людей не хотят, чтобы к ним из-за их болезни относились особым об-

разом, — тем более дети и подростки. Если вся семья перейдет на здоровую диету, ваш ребенок или супруг будет чувствовать, что это норма. То же можно сказать об осознанном контроле над осанкой и практиках снижения стресса, таких как дыхание и медитация. Следуя программе, друзья и члены семьи помогают больному, при этом улучшая состояние своего здоровья.

Это здорово! Некоторые люди никогда не сталкивались с мигренью — это факт. Если у вас не было ни одного приступа, но вы стремитесь поддержать кого-то, кто страдает этим недугом, то в первую очередь вам нужно понимать, до какой степени мигрень лишает человека сил. Попробуйте вспомнить самое тяжелое похмелье в своей жизни. Если вы несовершеннолетний или у вас не было похмелья, то, может быть, вы помните о лихорадке, простуде, вирусной инфекции, гриппе — любой болезни, когда вам было ужасно плохо и казалось, что ваша голова вот-вот взорвется.

При мигрени, как при похмелье или болезни, симптомы не ограничиваются головной болью, которая сама по себе достаточно мучительна. Недуг охватывает все ваше тело. Вы ощущаете слабость и тошноту. У вас бледнеет кожа. При малейшем движении вам становится хуже, чувствительность к свету, звукам и запахам как будто многократно возрастает. Вы теряете ориентацию в пространстве и не можете даже связно мыслить, не говоря о том, чтобы сидеть или стоять прямо. И вы будете рады, если сможете добраться до ванной, где вас несколько раз вырвет, и вернуться в постель.

Теперь у вас есть общее представление о мигрени. Эти переживания у всех людей немного отличаются, но если вы испытали на себе подобные страдания, значит, вам удалось заглянуть в мир людей, больных мигренью, — с той лишь разницей, что у них это состояние повторяется, часто непредсказуемо, снова и снова. Понимаете, почему некоторые так остро реагируют на слова: «Это же всего лишь головная боль, что в ней такого страшного?» Ваше сопереживание и ненавязчивые советы могут принести больше пользы, чем вам кажется.

Убедитесь, что с вами все в порядке, и двигайтесь дальше

Программа и методы, изложенные на этих страницах, не заменяют собой медицинские рекомендации. Приступайте к ее выполнению только после того, как врач диагностирует у вас головную боль, исключив другие серьезные заболевания. Все мои клиенты находятся или находились под наблюдением неврологов и изначально прошли обследование в учреждениях первичного медицинского обслуживания.

Если в характере или паттернах вашей головной боли произойдут изменения, особенно неожиданные, то независимо от того, стоит у вас диагноз или нет, незамедлительно обратитесь к врачу!

Большинство головных болей являются *первичными* и *неорганическими*. Это значит, что боль (1) не имеет физической причины и (2) не локализована в конкретной области головы, как, например, при опухоли.

Головная боль называется *вторичной*, если в ее основе лежит органическая, часто очень серьезная причина — сотрясение, опухоль мозга, рак, менингит или аневризма. Если боль в вашем случае вызвана травмой или заболеванием, немедленно обратитесь за соответствующей медицинской помощью.

Если вы принимаете препараты от головной боли, то продолжайте действовать совместно со своим лечащим врачом. После того как вы уверенно овладеете психотелесными практиками для облегчения и предотвращения головной боли и частота и интенсивность приступов снизятся, можно будет обсудить с врачом постепенное ослабление режима медикаментозной терапии.

Как читать эту книгу

Возможно, у вас возникло желание сразу перейти к разделу книги, где объясняется, как снимать головную боль или прекращать приступ мигрени, — так вот, не

делайте этого! Трансформация устоявшихся паттернов хронической головной боли — это процесс, требующий постепенного включения новых практик в течение определенного времени.

Например, я обычно провожу с клиентами еженедельные сессии длительностью от пятнадцати до двадцати одного часа — и более, если необходима телесно-ориентированная терапия или у клиента была травма. Групповые занятия длятся, как правило, восемь недель по два часа в неделю. В обоих случаях клиенты получают домашние задания и выполняют практики вне занятий. Недельные интервалы позволяют участникам программы овладеть новой практикой прежде, чем изучать следующую, и я призываю вас не спешить и как следует прорабатывать каждую главу.

Темп зависит от конкретного случая, поскольку у каждого своя загадка головной боли. Подберите для себя сбалансированный вариант. Возможно, одним разделам придется уделить больше внимания, чем другим. Через час или два, а не через несколько дней головная боль проходит и ваше тело перенастраивается: к вам возвращается чувство равновесия, восстанавливается естественный цвет лица, а глаза снова могут переносить свет. Смысл в том, чтобы предпринимать активные действия, но при этом не перусердствовать. Если, читая книгу, вы не включаетесь в работу, то не сдвинетесь с места. Если продвигаться слишком быстро (например, резко отказаться от кофеина), то можно получить рикошетную головную боль. Если идти слишком медленно, то нарушится процесс приведения в равновесие множественных жизненных факторов.

Вот что я рекомендую. Для достижения обещанного результата проходите этапы программы по порядку. Каждая практика развивает навыки, необходимые для перехода на следующий уровень. Так вы сможете совершенствоваться по мере продвижения, найдете опору в полученных знаниях и будете готовы к каждому новому шагу.

С другой стороны, если вы переживаете эпизод головной боли или мигрени, источник которой вам уже известен, то попробуйте сразу перейти к части IV этой книги — к методу лечения наложением рук. В дальнейшем, почувствовав улучшение, вы сможете вернуться главам, в которых речь идет о диете и снижении уровня стресса — важнейших компонентах Методики Мундо.

Ваша головная боль сформировалась не за один день, потому демонтировать ее придется осторожно, кирпичик за кирпичиком. К тому моменту, когда вы заложите новый фундамент, в вашем распоряжении окажутся все необходимые инструменты, чтобы создать из себя более здорового человека. С каждым усвоенным навыком будут расти ваши шансы на успех.

Ваша группа поддержки

Изменить образ жизни — это дорогого стоит, поэтому нелишним будет заручиться поддержкой со стороны. Если среди ваших друзей кто-то страдает головными болями, почему бы не стать друг для друга товарищами по исцелению? А как насчет того, чтобы организовать группу из нескольких человек для совместного чтения книги и выполнения рекомендаций, упражнений и практик?

Независимо от того, читаете вы эту книгу в одиночку, с приятелем или группой единомышленников, ваша задача — перейти от чтения к действию, ибо только так можно исправить ситуацию. Группа поддержки, основанная на личном общении или контакте через Интернет, может стать форумом для обмена информацией — о новых книгах, методах лечения и подходах — с понимающими людьми, такими же, как и вы. Но чтобы добиться изменений, необходимо выйти за рамки обмена информацией и исследований. Философия исцеления головной боли — философия активных действий. Мало читать, планировать или надеяться; нужно *действовать* и находить новые формы бытия. Как говорят морские пехотинцы, «сделай дело и живи

спокойно» (в положительном смысле). Поэтому группа поддержки, участники которой помогают друг другу на пути к переменам и в борьбе с головной болью, может принести вам большую пользу.

Окружите себя людьми, нацеленными на позитивные изменения, готовыми внимательно слушать и предпринимать активные действия. Обратите внимание на атмосферу и тональность общения в группе, к которой вы намереваетесь примкнуть. Чувствуете ли вы после заседания группы прилив энергии и душевный подъем? Ее участники суровы друг к другу, проявляют сочувствие или же поощряют застревание на проблеме и жалобы на жизнь? Как порицание, так и сентиментальность способны ввергнуть вас в пучину самобичевания и пробудить сознание жертвы, а всезнайки, активно навязывающие окружающим свое мнение, могут затормозить ваш прогресс и заставить усомниться в собственном внутреннем голосе.

Ищите возможность черпать и давать другим силу, получать и оказывать результативную поддержку, чтобы продолжать начатое дело. Займитесь этим вместо того, чтобы замыкаться в себе и чувствовать себя непонятым или сгорать от стыда. Я призываю вас признать свою правоту и объединиться с другими людьми, заинтересованными в исцелении. Это огромный шаг вперед.

2. КАКАЯ ИМЕННО У ВАС ГОЛОВНАЯ БОЛЬ?

Каков ваш тип? Нет, речь не о группе крови и не о привлекательном для вас типе мужчин или женщин! Я говорю о типе головной боли.

В этой главе мы рассмотрим особенности и симптомы четырех основных типов головной боли — *головной*

боли напряжения, мигрени, кластерной головной боли и головной боли, связанной с избыточным применением лекарственных препаратов, — и выясним, о каких опасных заболеваниях может сигнализировать головная боль. Также мы поговорим об особенностях головных болей, которые ранее выделялись в отдельный тип *смешанных*, а в настоящее время их симптомы относят к диагностическим критериям мигрени. (Напоминаю: данная книга не предназначена для самостоятельной постановки диагноза; за диагностикой обратитесь к медицинским специалистам.)

Типы головной боли изложены и проиндексированы в 3-м издании Международной классификации головных болей (МКГБ-3 бета). Данный документ разработан Международным обществом головной боли, и в нем на основе характерных особенностей, симптомов и частоты приступов выделяется около трехсот типов и подтипов, от хронических до эпизодических и от первичных до вторичных. Именно этим инструментом пользуются врачи, когда ставят диагноз и назначают лечение своим пациентам.

Мы, как приверженцы психотелесного подхода, применяем классификации для иных целей. Зная, к какому типу относится ваша головная боль, вы сможете лучше понять свои симптомы и определить, к каким практикам и методам лечения стоит прибегнуть и когда.

Вы видите среди перечисленных ниже типов головной боли свой? Соответствует ли какое-либо из предложенных определений вашему реальному или предполагаемому диагнозу? Не забывайте, что исследования не стоят на месте и определения со временем меняются, поэтому ваши симптомы могут относиться сразу к нескольким категориям. Как отмечают неврологи, специализирующиеся на лечении головной боли, все эти классификации, разумеется, условны и конкретный случай редко укладывается в рамки какого-то одного типа.

О ДЖАН МУНДО

Джан Мундо не собиралась становиться целителем, но однажды, в 1970 году, спонтанно научилась снимать головные боли руками. С тех пор к Джан всегда тянется поток страдальцев, и она помогает всем. В этой книге, которую Джан не только написала, но и сама проиллюстрировала, она впервые подробно описывает свою всеобъемлющую программу устранения и профилактики всех видов головных болей без лекарств и побочных эффектов. Дипломированный Мастер-коуч по соматике и квалифицированный специалист по многим видам массажа, Джан Мундо принимает частных клиентов и проводит оздоровительные программы в медицинских центрах, университетах, корпорациях и на различных конференциях, читает лекции, обучает целителей и публикует статьи в специализированных журналах. Живет в Нью-Йорке.

16+

Литературно-художественное издание

Джан Мундо

ИСЦЕЛЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**Комплексная практическая
программа самопомощи**

Перевод *М. Маркин*

Редактор *А. Костенко*

Корректоры *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, пер. Духовской,
д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 06.08.2020 г.

Формат 80x108/32. Усл. печ. л. 18,48

Тираж 5000 экз. Зак.

Вся дополнительная информация на сайте:

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)