



К такому заключению пришли терапевты Университета Портленда, Group Health Research Institute и National Center for Complementary and Alternative Medicine /США/.

Положительные свойства массажа схожи с лечением психотерапией и применением медикаментов, утверждают исследователи.

Однако массаж оказался не более эффективным против тревоги, чем простая релаксация с помощью успокаивающей музыки. Специалисты полагают, что выгода от массажа может быть связана с обобщённым ответом психики на релаксацию.

Массаж является одним из наиболее популярных дополнительных и альтернативных медицинских способов лечения синдрома повышенной тревожности. Однако медики впервые решили оценить эффективность массажа по сравнению с другими методиками среди пациентов с тревожным расстройством. Пациентам предписали 10 часовых сессий массажа, проводимого профессионалами. Контрольной группе предложили пройти расслабляющую дыхательную терапию либо теплолечение, когда руки и ноги пациента обёртывают попеременно разогреваемыми подушками и тёплыми полотенцами. Все процедуры проводились лёжа, в слабо освещённом помещении и с тихой приятной музыкой. В отличие от процедур для контрольной группы сессии массажа были специально разработаны для повышения функции парасимпатической нервной системы и облегчения симптомов тревоги, включая мышечное напряжение.

Психологические и физические последствия таких методик были проанализированы сразу после 12-недельного периода лечения и через три месяца. Все группы сообщили, что признаки их тревоги уменьшились примерно на 40% к концу лечения и на 50% спустя три месяца. В дополнение к снижению беспокойства, пациенты также сообщили о меньшем проявлении депрессивных симптомов, меньшем волнении и неадекватности. Врачи считают, что релаксация наравне с массажем помогает справляться с тревогой, но терапия релаксации намного дешевле, чем тот же массаж или термотерапия.