



## **"Что такое Хейвенинг?"**

### **ТЕХНИКИ ХЕЙВЕНИНГ® ЖИТЬ ЛУЧШЕ С ПОМОЩЬЮ НЕЙРОНАУКИ**

Техники Хейвенинг® задействует нашу внутреннюю биологическую систему с тем, чтобы навсегда исцелить, укрепить и расширить возможности нашего разума и тела. Техники Хейвенинг® разработаны Рональдом А. Руденом, доктором медицины, доктором философии. и его брат Стивен Дж. Руден, DDS, ICF/ACC.

Техники Хейвенинг® — это мощные инструменты, которые можно использовать для преодоления последствий травматических событий или стресса. Хейвенинг или Дельта Техники™ — это метод, который предназначен для изменения мозга с тем, чтобы убрать травмирующее воспоминание и устранить негативные последствия как для нашей психики, так и для тела. Эти техники были вдохновлены беседой в 2001 году, которая превратилась в книгу «Когда прошлое всегда в настоящем» и стала Техниками Хейвенинг® с первым официальным обучением в мае 2013 года в Лондоне. Теперь мы выросли и распространились по всем уголкам мира, с нашими практикующими от Аляски до Новой Зеландии и сотнями стран между ними.

### **Что такое Хейвенинг?**

Техники Хейвенинг® — это методики лечения, разработанные с тем, чтобы помочь людям преодолеть проблемы, связанные с последствиями травматического или стрессового кодирования. Эти методы принадлежат к большей группе методов, называемых психосенсорной терапией, где сенсорная стимуляция используется для изменения мышления, настроения и поведения. Система состоит из протоколов и методов, где прикосновение используется в качестве терапевтического инструмента, который мы называем Хейвенинг Прикосновение®. Это прикосновение вызывает в мозгу дельта-волну, и поэтому мы также называем Техники Хейвенинг - Дельта-Техники®. Хейвенинг можно использовать в психотерапевтических условиях профессиональными медицинскими работникам по психическому здоровью, которые прошли полное обучение и сертификацию по Техникам Хейвенинг®. Эти методы также могут использоваться нелицензированными и/или смежными медицинскими работниками в качестве протокола в коучинге, для поддержки хорошего самочувствия и снижения стресса.

### **Перманентны ли результаты Хейвенинг?**

Гарантии невозможны, но - когда Хейвенинг успешен, в большинстве случаев результаты перманентны. Связано это с тем, что считается, что Хейвенинг изменяет биологическую структуру мозга. Возвращение симптомов означает, что либо первопричина травмы еще не обнаружена, либо проблема закодирована как-то по-другому. В частности, зависимое и обсессивно-компульсивное расстройства, некоторые болевые синдромы и вазовагальные реакции (например, обмороки) часто нуждаются в подкреплении или не могут быть вылечены с помощью Техник Хейвенинг® в настоящее время. Нет такой терапии, которая бы решала все проблемы, но Хейвенинг продолжает демонстрировать, что можно успешно излечивать расстройства, которые западные методы медицины разрешить не смогли.



Хотя Техники Хейвенинг® и обладают многообещающими преимуществами для эмоционального, психического и физического здоровья, они все-таки еще должны быть полностью исследованы западными академическими, медицинскими и психологическими сообществами и, следовательно, считаются экспериментальными. Техники Хейвенинг® - саморегулируемы и считаются альтернативными или дополнительными методами лечения в Соединенных Штатах.

### **Для каких типов проблем можно использовать Хейвенинг?**

Последствия травматического кодирования могут быть физическими и психологическими. Проверено, что Хейвенинг может помочь в следующих ситуациях:

- Фобии
- Хроническая боль
- Стрессовые воспоминания (порванные отношения, шокирующие новости, потеря, смущение)
- Жертвы стихийных бедствий (ураганы, наводнения и др.) и катастроф (война, пожар, атаки, штурм, вторжения в дом и др.)
- Гнев и страх быть покинутым
- Стресс
- Самооценка
- Непреодолимые желания (тяга, крейвинг)
- Пост-травматическое стрессовое расстройство
- Панические атаки
- Сексуальные домогательства
- Повышение производительности
- Публичные выступления
- Спортивные достижения
- Эмоциональная связь с едой

Это лишь некоторые примеры. Ознакомьтесь с другими примерами и отзывами на нашем сайте. Для получения более подробной научной информации, лежащей в основе этой работы, посетите [www.havening.org](http://www.havening.org) на вкладке «Learn more», найдите 'White Papers' <http://havening.org/about-havening/articles>

Если у вас есть какие-либо вопросы, отправьте запрос на: [info@havening.org](mailto:info@havening.org)



**Ниже приведены видео, важные публикации и исследовательские работы.**

Doug O'Brien – Краткое введение

<https://www.youtube.com/watch?v=T0kf-92YmuE>

Tam Johnston – Как работает Хейвенинг – нейронаука

<https://www.youtube.com/watch?v=VD6PcEWDJbo>

Чтение просто – Хейвенинг для себя (само-Хейвенинг)

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr8TkgIUxYI>

Доктор Ron Ruden опубликовал в журнале Science Прямое Использование Электроцевтических Препаратов для Лечения Расстройств, Возникающих в Результате Травматического Стресса: Теоретические Рассуждения с Использованием Психосенсорной Модели.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718301848>

Научно-исследовательская работа по Хейвенинг

<https://www.hsj.gr/medicine/impact-of-a-singlesession-of-havening.php?aid=7273Published+Research+2020>

Психофизиологическое Исследование Изменчивости Личности Типа D в Терапевтическом Обследовании

[https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1027/0269-8803/a000266?ct=t%28EMAIL CAMPAIGN 8 19 General COPY 02%29&mc cid=9ff34e9b78&mc eid=6a65923537&](https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1027/0269-8803/a000266?ct=t%28EMAIL%20CAMPAIGN%208%2019%20General%20COPY%2002%29&mc_cid=9ff34e9b78&mc_eid=6a65923537&)