**Альтернативные методы лечения шизофрении**

Лечение шизофрении в домашних условиях ни в коем случае не должно отменять назначений лечащего врача. Оно должно органично дополнять терапию. Поэтому любые попытки применения народных способов должны быть одобрены врачом. Народная медицина за свою многовековую историю «накопила» значительный арсенал способов лечения психических расстройств, в том числе и шизофрении. Недуг известен еще с тех пор, когда о научной медицине еще и не было упоминаний. В те далекие времена с шизофренией боролись при помощи трав, ароматерапии, массажа. Каждое народное средство было направлено на устранение симптоматики.

**Лечение травами**

Самыми популярными народными средствами были применение настоек, чаев и отваров из трав. Настои от шизофрении:

* Ржаной чай. Смягчает симптоматику расстройства, насыщает витаминами группы В. Для приготовления отвара берут 250 мл кипятка, в котором заваривают 1 ст.л. зерен ржи. Принимать такой чай нужно в утренние часы перед завтраком.
* Отвар кориандра. Смягчает проявления истерики. Для его приготовления берут 250 мл кипятка, в котором заваривают 2 ст.л. растительного сырья. Снадобье настаивают в течение 15 минут и пьют. Принимать рекомендуется либо в утренние часы, либо в моменты проявления симптома. Кориандр может заменить ясменник.
* Настой зюзника. Снимает панический страх. Настой готовят из 1 стакана кипятка и 1 ст.л. травы. Настаивают лекарство в течение получаса. Пить народное снадобье нужно в течение 30 дней, по ½ стакана утром и вечером.
* Настой корня валерианы. Избавляет от беспричинной тревоги. Для его приготовления берут 100 г водки, 1 ст. л. корня валерианы (размельченного). Корень заливают водкой и настаивают в течение недели. Употреблять нужно по 5 капель перед сном, ежедневно в течение 3 месяцев.

Лечение травами отличается длительностью. Отзывы родственников больных свидетельствуют о пользе применения отваров и настоек, однако эффект наступает не ранее чем через месяц траволечения. Помимо перечисленных трав с лечебной целью возможно использование настоев, приготовленных из чабреца, мяты, мелиссы. Применение травы душицы, чабреца, хмеля в качестве наполнителя для ароматической подушки обеспечит хороший спокойный сон и поможет снизить агрессивность.

**Массаж**

Древним методом лечения шизофрении считается тибетский способ. Основной секрет заключается в приготовлении массажного масла. Для него потребуется:

* Глиняный сосуд.
* Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное).

В сосуд заливают масло и плотно укупоривают. Емкость закапывают в почву на один год. Спустя год сосуд извлекают и используют масло для лечения больного шизофренией. Для этого наносят масло на голову, плечи, шею, верхнюю часть спины и медленно, в течение 30 минут, втирают. Обязательно в этот момент следует соблюдать полное спокойствие. Процедура проводится через день в течение 1 месяца. Курс массажа повторяют после 30-дневного перерыва.

Масло непосредственно после процедуры и в ближайшие сутки смывать нельзя. Отзывы об этом методе противоречивые. Известны случаи, когда ожидаемый эффект не наступил. Вместе с тем, нет ни одного случая, когда происходило бы обострение симптоматики.

**Физические упражнения**

Улучшают общее состояние, укрепляют соматическое здоровье, снижают приступы тревоги, устраняют спазмы обычные занятия спортом. Бег, плаванье, специальные упражнения (дыхательная гимнастика, растяжка) способствуют снижению мышечных спазмов. Не менее эффективными считаются упражнения на расслабление, которые после нескольких занятий с тренером можно выполнять самостоятельно. В этом случаи отзывы больных дополняются мнением специалистов, которые в качестве терапии расстройства назначают посещения кабинетов ЛФК.

**Водные процедуры**

Эффективным методом снижения проявления симптоматики шизофрении считаются обливания водой и контрастный душ в утренние часы. Для обливания водой используют холодный душ. Процедура не из приятных, поэтому начинать стоит с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее температуру.

Подготовиться к этим процедурам можно при помощи обтираний, они не так неприятны. В конце процедуры необходимо хорошо растереть тело. Обливания холодной водой помогают справиться с мышечными спазмами, тревожностью и другой моторной симптоматикой расстройства. Эффект будет заметен через две недели ежедневных процедур.

Отзывы психотерапевтов содержат рекомендации по принятию лечебных ванн. Травяные процедуры помогают нормализовать нарушения опорно-двигательного аппарата. Для приготовления такой ванны берут заранее приготовленный отвар из чистеца болотного или сбора корней бузины, сосновых почек и околоплодников грецкого ореха.
Для отвара из чистеца болотного берут 3 л кипятка, в которые засыпают 50 г травы. Затем смесь проваривают в течение 5 минут и настаивают еще 10 минут. Тем временем набирают ванну, температура воды при этом не должна превышать 36 градусов. В конце добавляют отвар. Ванну принимают не более 10 минут.

Хорошо расслабляет ванна с травяным сбором из корней бузины, сосновых почек и околоплодников грецкого ореха. Для отвара берут 3 л кипятка, которым заливают корни бузины (50 г) и сосновые почки (50 г) и околоплодники грецкого ореха (100 г). Отвар добавляют в подготовленную воду для ванны. Принимают такую ванну не чаще 1 раза в неделю.

**Общие рекомендации**

Лечение народными средствами не должно противопоставлять медикаментозным методам. Они должны дополнять друг друга и не вступать в конфликт. Вне зависимости от выбранного вектора терапии необходимо придерживаться ряда правил:

* Соблюдать режим полного отказа от алкоголя, наркотиков, курения.
* Больному необходима поддержка близких. Он не должен оставаться один на один со своим недугом.
* Вести активный образ жизни: хобби, занятия спортом, общение.
* Правильное питание. В рацион необходимо включать большее количество овощей и фруктов, тогда как употребление жареного, жирного, острого должно быть уменьшено.
* Соблюдать режим сна и отдыха.
* Исключить крепкий кофе и прочие стимуляторы активности.
* Соблюдать все предписания лечащего врача.
* Перед применением какого-либо дополнительно метода лечения, необходимо проконсультироваться со своим врачом.