Новая кардио-аудиовизуальная психотехнология активации процессов «выхода из болезни»

Чаусовский Григорий Александрович, старший научный сотрудник

 Разработанный тренажер основан на использовании приемов аудиовизуальной стимуляции под контролем вариабельности сердечного ритма (ВСР).

 Аппаратурное оформление разработки реализовано в виде электронного пульсометра, выходной электрический сигнал которого управляет подвижными электромеханическими символами, формирующими наглядную кардиоинтервалограмму. При этом красная фигурка сердца символизирует активацию симпатического тонуса вегетативной нервной системы, зеленая фигурка сердца соответствует символу вагусного тонуса и синяя фигурка сердца соответствует нормотонике.

 Аудиовизуальная стимуляция осуществляется с помощью бубна и очков, снабженных светодиодами, зажигание которых синхронизировано с ударами по мембране бубна.

 Вышеописанное техническое решение разработки обеспечивает ускоренное освоение приемов самовлияния на индивидуальный вегетативный профиль с целью самоиндукции состояния вегетативного баланса, целенаправленного увеличения показателя ВСР.

 Известно, что именно высокий показатель ВСР соответствует критерию «здоровье». Аудиовизуальная стимуляция позволяет целенаправленно воздействовать на эмоциональный компонент психосоматических заболеваний, вовлекать корковую, лимбическую структуры и ретикулярную формацию мозга для воздействия на вектор частотного спектра биоэлектрической активности головного мозга. При этом аудиовизуальная стимуляция обеспечивает повышение адаптационного резерва механизмов защиты организма от стрессовых нагрузок и оптимизацию адаптивны реакций. Известно (Усанова Л.Д.,2016),что визуально-звуковое воздействие оказывает большее влияние на параметры биоэлектрической активности мозга человека по сравнению с раздельным воздействием звуковым и световым стимулами.

 Реализуемая разработкой возможность визуализации в реальном режиме времени формирования кардиоинтервалограммы, позволяет экспрессно диагностировать уровень стрессового воздействия и достигаемые эффекты тренинга по самовлиянию на индивидуальный вегетативный профиль.

 Более подробное описание практических приемов применения разработки для активации процессов «выхода из болезни» отражено автором в видеосюжете (Чаусовский ютуб): https://www.youtube.com/watch?v=wIEuZh3vZnI