Разработана инструментальная психотехнология ускоренного освоения навыков совладания с негативными эмоциями

Чаусовский Григорий Александрович, старший научный сотрудник

Конструктивно разработка оформлена в виде настольного малогабаритного тренажера, состоящего из имитатора костра, портативного электронного музыкального синтезатора и фиксируемых на ладонях миниатюрных термонагревателей. Все вышеотмеченные устройства включаются с помощью сенсоров диафрагмального дыхания на такте «выдоха». Тем самым, по принципу биологической обратной связи ритм диафрагмального дыхания отражается в «физиологическом зеркале» акустических, зрительных и термических стимулов.

Визуализация имитатора костра, «языки пламени» которого устремляются вверх на такте «выдоха» и формируется эффект его «затухания» на такте «вдоха», инициирует арт-терапевтический эффект отвлечения от стрессогенного стиля мышления и стабилизации эмоционального состояния.

Совмещение стимулов различной модальности, синхронизированных с ритмом дыхания, способствует самоиндукции состояния мягкого транса. Реализуемый полисенсорный принцип биологической обратной связи способствует ускоренному освоению приемов диафрагмального дыхания. Именно тот тип дыхания сопровождается раздражением рецепторов блуждающего нерва и снижением симпатической активации звена вегетативной регуляции, что весьма важно для успешной самоиндукции состояния эмоциональной стабильности.

Реализуемый приемами разработки прием респираторной - синхронизированной термостимуляции кистей рук, способствует гармонизации межполушарных взаимодействий, инверсия которых наблюдается под влиянием различных стрессогенных факторов.

Предусмотренное разработкой осуществление метрономизированного типа дыхания (под звуки электронного барабана) способствует респираторной активации вариабельности сердечного ритма и повышению тонуса блуждающего нерва ,что создает благоприятный фон для мышечной и психической релаксации.

Таким образом, разработанная психотехнология позволяет сочетано применять комплекс инструментально - психофизиологических приемов, обеспечивающих ускоренное формирование эффектов эмоциональной стабильности, совладания с негативными эмоциями.

Более подробное описание практического применения предложенной разработки для стабилизации эмоционального состояния отражено автором ( [Григорий Чаусовский - YouTube](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwju0vLJoe_SAhVGiSwKHVZgBfUQFggYMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fchannel%2FUCZv-e5fMGBfxRsf8R-Wh5sA&usg=AFQjCNHX4ea_OTGm49-Qsb32p2pCIJmCDw&sig2=BMSYW2XrvyBMWg_yG1AXpQ&bvm=bv.150475504,d.bGg)): https://www.youtube.com/channel/UCZv-e5fMGBfxRsf8R-Wh5sA