Разработан бытовой психофизиологический тренажер для самоформирования навыков купирования симптоматики невротической депрессии

Разработанный тренажер состоит из ультразвукового распылителя эфирных масел с антидепрессивным эффектом, звукового имитатора пения птиц, портативного цветодинамического проектора, акустического метронома и сенсоров диафрагмального дыхания, включенными в цепь управления вышеперечисленными полимодальными стимуляторами.

При этом на такте «вдоха» включается ультразвуковой распылитель эфирных масел с антидепрессивным эффектом, например лимонной мелиссы или герани розовой. На такте «выдоха» включается машущая крыльями и хвостом электромеханическая птица с устройством звукового воспроизведения фонограммы пения реальных птиц на фоне медитативной музыки, а также цветодинамический проектор, освещающий медленно вращающийся подсолнечник с красочной бабочкой.

Конструктивное оформление разработки обеспечивает формирование следующих эффектов, способствующих немедикаментозному купированию симптоматики невротической депрессии:

-метрономизированного типа дыхания, способствующего респираторному усилению вариабельности сердечного ритма;

-трансформации состояния эстетического наслаждения, инициированного приемами арт-терапии в форме прослушивания синхронизированного с ритмом дыхания пользователя пения птиц на фоне визуализации красочных динамичных эффектов вращения подсолнуха с бабочкой, в активацию жизненного тонуса и стабилизацию эмоционального состояния;

-активации эндогенного синтеза эпифизом серотонина , дефицит которого наблюдается при депрессии, приемами фотостимуляции зрительного анализатора;

-ускоренного освоения, на основе применения принципа биологической обратной связи, приемов диафрагмального дыхания, способствующего активации тонуса блуждающего нерва;

-отвлечения приемами арт-терапии от навязчивого психотравмирующего типа мышления (руминации).

Разработанная инструментальная психотехнология сможет найти применение в качестве эффективного дополнения к комплексу терапевтических мероприятий, реализуемых при лечении невротической депрессии, а также в качестве бытового аппаратурного средства индивидуальной психогигиены, наделенного функцией стабилизации эмоционального состояния.

Более подробное описание практических приемов использования разработанной инструментальной психотехнологии для купирования симптоматики невротической депрессии отражено автором в видеосюжете: <https://www.youtube.com/channel/UCZv-e5fMGBfxRsf8R-Wh5sA> ([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))