Разработан тренажер для формирования навыков борьбы с «застойными» негативными эмоциями

Новизной разработанного тренажера является реализация на его основе комплекса инструментальных психотехник , способствующих успешной профилактике формирования «застойных» негативных эмоций.

Конструктивно разработка оформлена в виде портативного настольного тренажера, состоящего из светового проектора с оранжевым светофильтром, музыкального синтезатора, управляемого пружинными кистевым эспандером и портативной барабанной установки. Управление включением светового проектора осуществляется с помощью сенсора ритма диафрагмального дыхания пользователя.

Техническое решение разработки обеспечивает формирование в процессе тренинга следующих эффектов:

-осуществление биоадаптивного управления дыханием путем отражения по принципу биологической обратной связи его ритма в «физиологическом зеркале» респираторно-синхронизированных стимулов;

-реализации приемов художественной, музыкальной и световой терапии;

-инициирования латерально-кинезиологических эффектов для целенаправленной самокоррекции индивидуального латерального профиля и формирования состояния вегетативного баланса;

-осуществления респираторно-синхронизированных приемов арт-и цветотерапии.

Разработкой предусмотрено применение для «выплескивания» негативных эмоций приемов барабанной терапии, синхронизированной с ритмом дыхания и цветостимуляцией.

Совокупность вышеотмеченных функциональных возможностей разработанного тренажера позволяет ускоренно освоить приемы тренинга по устранению «застойных» негативных эмоций за счет целенаправленного инициирования следующих физиологических и психологических откликов:

-снижения симпатической активации звена вегетативной регуляции;

-активации эндогенного синтеза нейромедиатора серотонина приемами световой светостимуляции зрительного анализатора;

-отвлечения от стрессогенного стиля мышления;

-целенаправленного снижения уровня тревожности латерально-кинезиологическими приемами;

-повышения эффективности приемов аутопсихотерапии путем одновременного воздействия на первую и вторую сигнальные системы человека;

-инициирования комплекса эффектов по гармонизации душевного состояния приемами активного музицирования , барабанотерапии, биоадаптивной цветотерапии и арт-терапии.

Предложенная разработка сможет найти применение в качестве инструментального средства индивидуальной психогигиены, для активации процессов реабилитации и повышения качества жизни паллиативных больных.

Более подробное описание приемов практического применения разработанного тренажера для нейтрализации «застойных» негативных эмоций отражено автором в видеосюжете: Чаусовский Григорий ютуб.