Уникальная арт-фелинотерапевтическая психотехнология психологической самореабилитации

Уникальность разработанной психотехнологии заключается в комплексном применении биоадаптивных приемов волевого управления дыханием и инструментального метода фелинотерапии (кошкотерапии), конструктивно реализованного в виде электромеханической мягкой игрушки трогательной кошки с высокой реалистичностью имитирующей ритмичное движение её грудной клетки во время сна на фоне формируемых акустических эффектов «мурлыкания». При этом включение акустического генератора «кошачьего мурлыкания» и ритмичного имитирования движения грудной клетки во время «сна кошки» синхронизировано с ритмом дыхания человека, осуществляющего тренинг по психологической реабилитации.

Конструктивной схемой разработки предусмотрено синхронное с ритмом дыхания пользователя генерирование ароматического (путем распыления ультразвуковым распылителем эфирного масла с антистрессовым эффектом) и визуального (путем включения источника светового излучения зеленого спектра) стимулов.

Это позволяет по принципу биологической обратной связи отражать в процессе тренинга ритм дыхания пользователя в «физиологическом зеркале» световых, акустических и ароматических стимулов.

Техническое решение разработки обеспечивает комплексную реализацию следующих инструментальных психотехник:

-фелинотерапии, основанной на отвлечении от стрессогенного стиля мышления приемами визуализации «трогательного кошачьего сна на фоне ритмичного посапывания и мурлыкания», с высокой реалистичностью формируемых техническими средствами;

-биоадаптивного управления дыханием по принципу биологической обратной связи;

-синхронизированной с ритмом дыхания пользователя анистрессовой аромакоррекции и

антистрессовой фотостимуляции;

-метрономизированного дыхания путем осуществления «дыхания на счет» ритмичных движений грудной клетки кошки-игрушки, генерируемых электромеханическим побудителем;

-арт-терапии в форме куклотерапии – визуализации трогательной мягкой игрушки кошки с высокой реалистичностью имитации её сна на фоне «посапывания и мурлыкания» (как известно визуализация трогательных символов ласковой кошки способствует снижению активности миндалевидного тела коры головного мозга, определяющего нашу реакцию на стресс, уровень страха, адекватность поведения в условиях психотравмирующих ситуаций).

Совокупность вышеотмеченных психотехник инициирует формирование следующих физиологических откликов, значимых для успешной психологической самореабилитации:

-психическую и мышечную релаксацию;

-отвлечение от стрессогенного стиля мышления приемами арт-терапии;

-усиление респираторной вариабельности сердечного ритма приемами метрономизированного типа дыхания;

-снижение уровня симпатической активации приемами волевого управления дыханием;

-активацию парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы приемами фелинотерапии;

-стабилизации эмоционального состояния приемами ароматерапии и полисенсорной ритмо-монотонной стимуляции.

Предложенная разработка может служить эффективным дополнением к комплексу терапевтических мероприятий реализуемых для профилактики развития постстрессовых расстройств у комбатантов, жертв насилия и террора, для повышения качества жизни паллиативных больных, интенсификации реабилитационных мероприятий в постоперационный период.

Более подробное описание практических приемов использования разработки для реализации психологической самореабилитации отражено автором в видеосюжете (Чаусовский ютуб) см: <https://www.youtube.com/watch?v=x-YJL__IbXU>

(Психологическая самореабилитация – уникальная арт… - YouTube)