

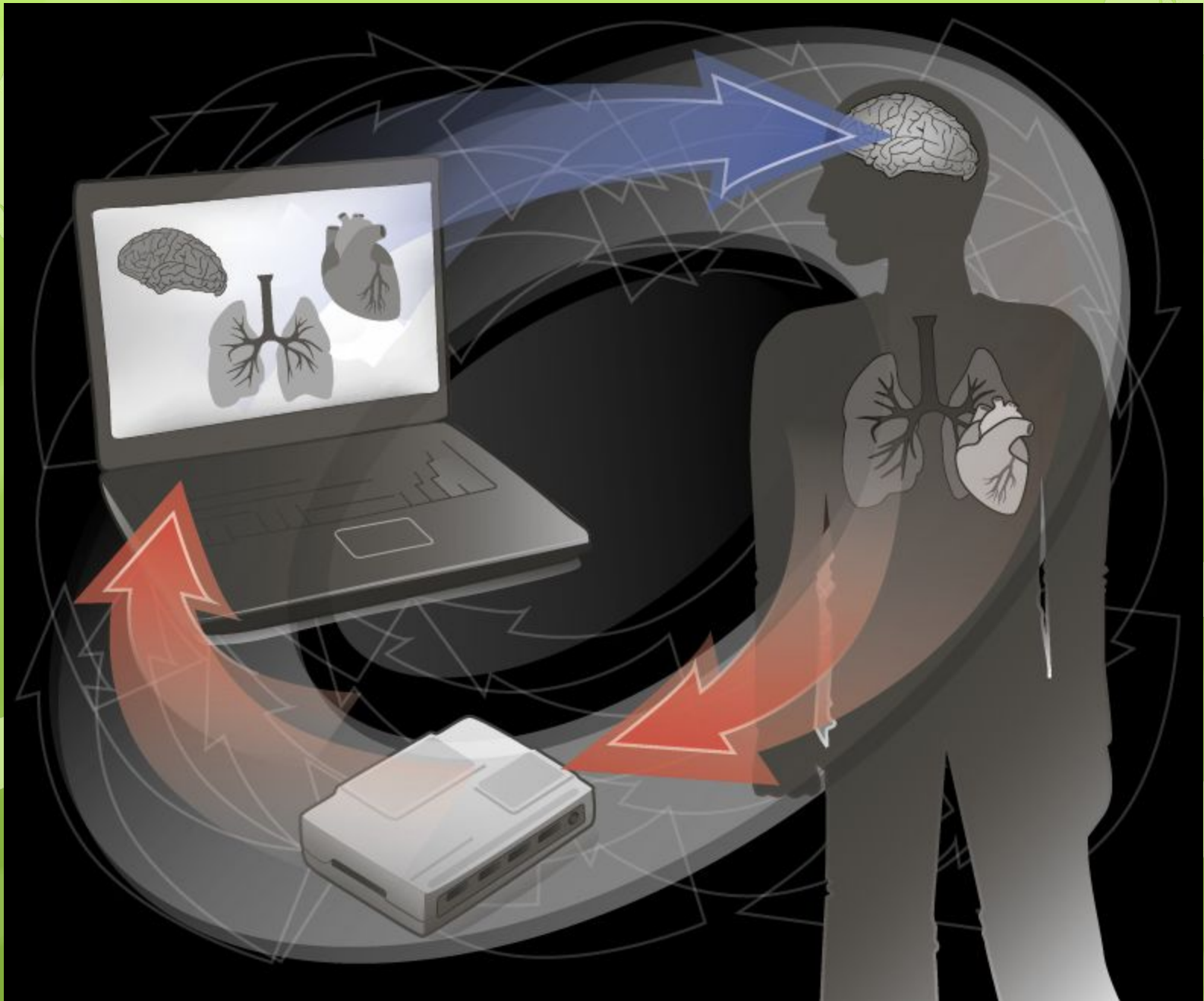
Биологически – обратная

СВЯЗЬ

Биологически – обратная связь

(БОС)

это лечебная психологическая техника, в процессе овладения которой, пациент обучается понимать и контролировать реакции своего тела, такие как артериальное давление, напряжение мышц, сердцебиение и нервные импульсы.



Использование техники БОС

- Физиотерапевты используют эту технику, чтобы помочь пациентам восстановить чувствительность тканей после инсульта.
- Психологи — для снятия стрессов и расслабления пациентов.
- Другие специалисты — для лечения различных видов боли.

Технике БОС обучают с помощью прибора БОС, который обладает высокой чувствительностью и улавливают малейшие сигналы тела, которые человек не может распознать самостоятельно.

БОС играет роль «шестого чувства». Он позволяет человеку «увидеть» и «услышать» внутренние процессы своего тела, но главное — учит его управлять своим организмом.

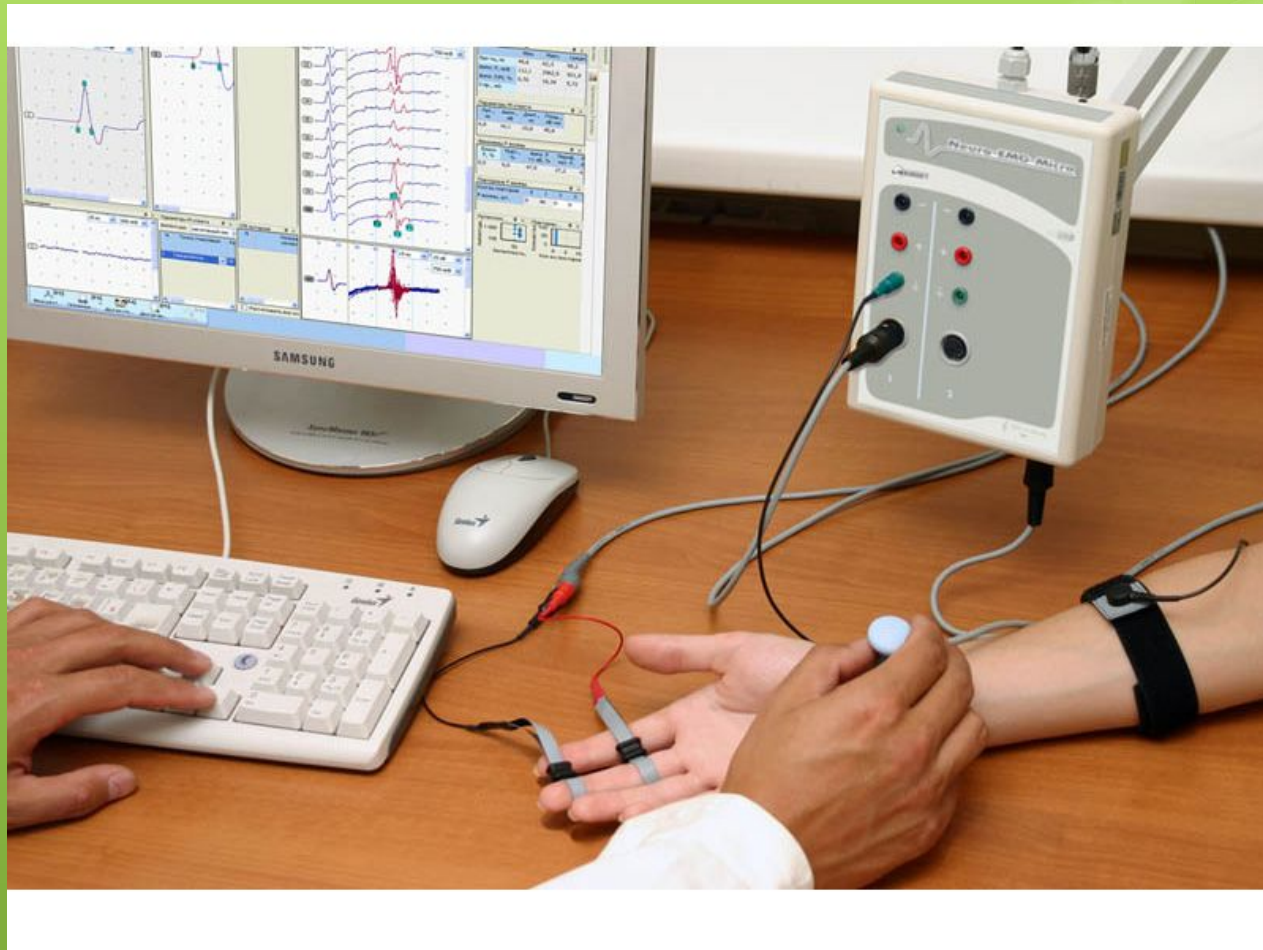


Сеансы БОС длятся около часа и состоят из 4–х этапов:

1. адаптация
2. ознакомление
3. тренинг
4. саморегуляция

В среднем пациенту требуется от 5 до 25 сеансов с прибором БОС, чтобы научиться управлять сигналами своего организма.

БОС, основанная на измерении мышечного напряжения (Электромиограмма или ЭМГ)



Для измерения мышечного напряжения в электромиограмме используют электроды или другие сенсорные элементы. Этот прибор позволяет пациенту отслеживать нарастание напряжения в мышцах и снимать его при появлении первых сигналов.

ЭМГ обычно используется для ослабления боли в области спины, головы и шеи, а также для снятия напряжения при заболеваниях, симптомы которых усиливаются из-за стрессов, таких как бронхиальная астма или язва желудка.

БОС, основанная на измерении температуры кожи



Сенсорные элементы прикрепляются к пальцам рук или ступням и измеряют колебания температуры кожи. Так как температура тела изменяется во время стресса, этот прибор даёт сигнал для расслабления на самом раннем этапе нарастания напряжения.

Прибор используется для лечения заболеваний систем кровообращения, а также для снижения интенсивности приступов мигрени.

БОС, основанная на измерении электрического сопротивления кожи
(кожно – гальваническая реакция, или КГР)



Сенсорные элементы измеряют активность потовых желез и количество выделяющегося пота.

Позволяет контролировать эмоциональное состояние и применяется для лечения эмоциональных расстройств — различных фобий, тревожных состояний и заиканий.

БОС, основанная на измерении качества биоэлектрической волновой активности мозга (электроэнцефалограмма или ЭЭГ)



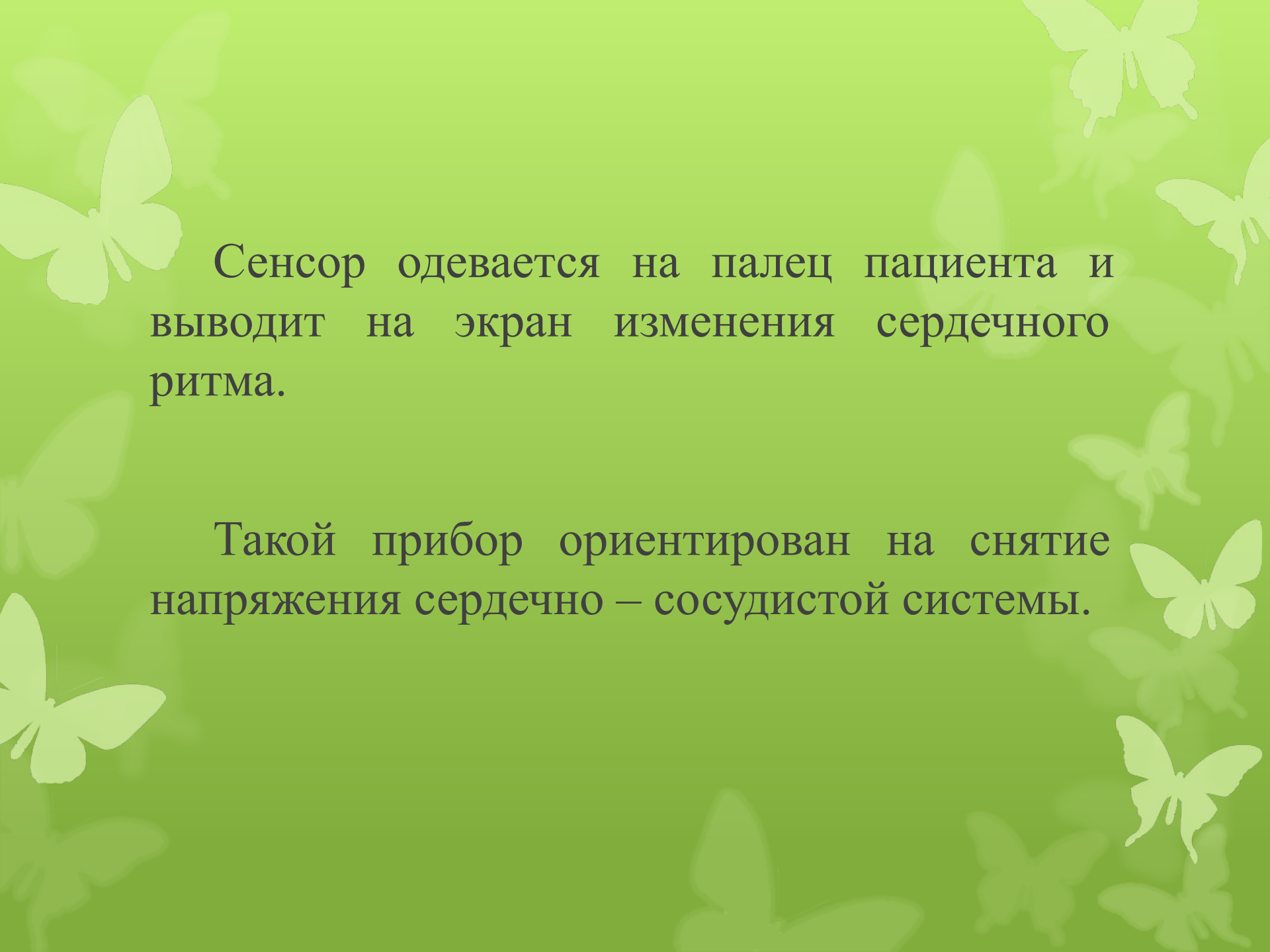
Электроды устанавливаются на голове и, измеряя активность мозга, выводят картинку на экран.

Благодаря этому прибору пациент может достичь глубокого расслабления.

Прибор фиксирует такие состояния как бодрствование, расслабление, спокойствие, лёгкий сон и глубокий сон.

БОС, основанная на измерении
вариабельности сердечного ритма.





Сенсор одевается на палец пациента и выводит на экран изменения сердечного ритма.

Такой прибор ориентирован на снятие напряжения сердечно – сосудистой системы.

Метод БОС имеет следующие преимущества:

- может уменьшить количество принимаемых лекарств или вообще исключить необходимость их применения.
- может быть эффективен в некоторых ситуациях, когда лекарства бессильны.
- мобилизует пациента, заставляет его прислушиваться к собственному телу и учит управлять своим организмом.
- снижает затраты на лекарственные препараты и уменьшает вероятность появления побочных эффектов от медикаментозной терапии.

Недостатком метода можно назвать его слабую изученность, что не позволяет прогнозировать результаты.