

БОС-ТЕРАПИЯ

**Избавьтесь от стресса,
неврозов, неврастении,
бессонницы.**

Обретите уверенность в себе!

МБОУ «Школа № 139» г.о. Самара

В условиях современного напряженного ритма жизни мы постоянно испытываем стресс, который впоследствии может привести к психосоматическим расстройствам (например, боли в области сердца, бессонница, эмоциональная неустойчивость, головные боли, повышенная тревожность, страхи, депрессия, гипертония и т. п.).

Эффективные навыки адаптации и умение сохранять свои силы, внутренние ресурсы даже в самых сложных ситуациях, жизненно необходимы людям, живущим в условиях современного, стремительно меняющегося мира.

«Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, а тело без души» -

говорил Сократ о психосоматических взаимоотношениях человеческого организма.

Уинстон Черчилль, не будучи психологом по образованию, очень точно подметил взаимосвязь тела и психики —

«Надо заботиться о своем теле, чтобы душе не расхотелось в нем жить».

Именно поэтому часто употребляемыми оказались слова римского поэта Ювенала —

«В здоровом теле здоровый дух».

Все понимают необходимость научить ребенка разговаривать, читать, считать. Но не всегда взрослые задумываются, что не менее важно научить ребенка правильно сидеть, ходить, дышать, научить его сохранять свое здоровье и управлять возможностями своего организма.

Можно научиться управлять своим состоянием, чтобы хронический неуправляемый стресс не приводил к психосоматическим и другим нарушениям.

Достаточно просто, быстро и эффективно этого позволяет добиться **метод биологической обратной связи (БОС).**

Психосоматические расстройства многообразны по причинам возникновения и проявляющимся симптомам:

Конверсионные расстройства — традиционно понимаются как потеря или нарушение физиологических функций, утрачивающих произвольное управление вследствие психологических проблем (нарушение мочеиспускания, сна, пищеварения, полная или частичная потеря речевой функции).

Болевой синдром — проявляется как жалобы на боль в отсутствие физических расстройств (головные, мышечные, желудочные колики, боли сердца) или жалобы на боль, которая намного сильнее, чем это могло бы быть обусловлено физическим состоянием.

Соматизация — часто представляется как жалобы на состояние здоровья без некой физической причины (например, температура), имеет тенденцию проявляться в подростковом

Физиологическое биоуправление

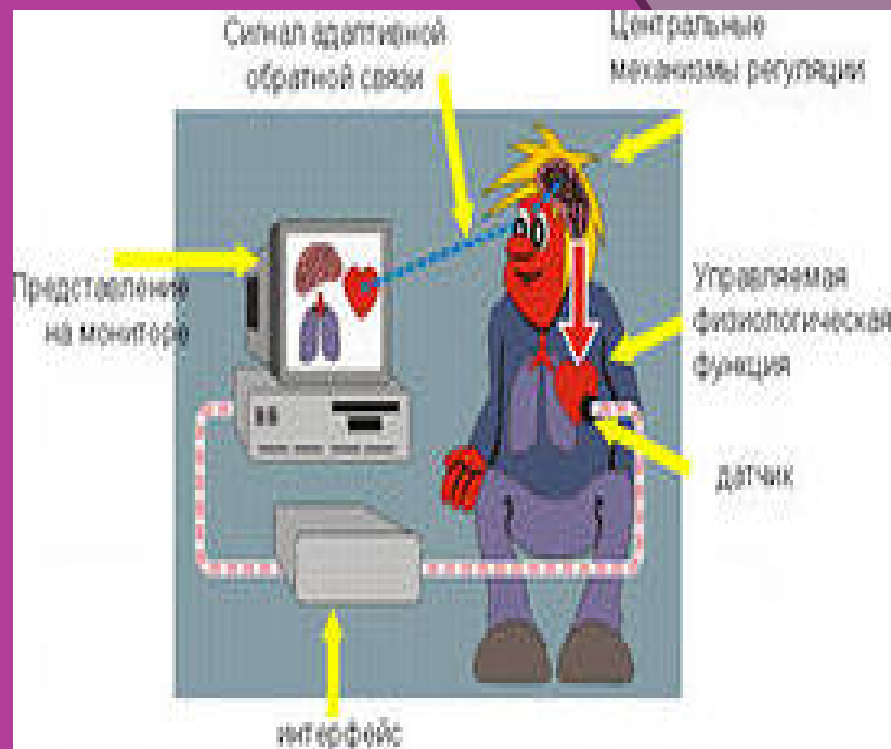
Это обучение человека новой для него деятельности, новым навыкам.

Но это особая форма обучения.

Её специфичность состоит в том, что **обучаются системы организма, произвольно не контролируемые**, и осуществляется это при помощи специализированных технических средств.

Что такое БОС – терапия?

БОС является нефармакологическим методом лечения с использованием специальной аппаратуры для регистрации, усиления и „обратного возврата“ человеку физиологической информации.



Оборудование делает доступной для человека информацию о физиологических процессах в его организме, в обычных условиях им не воспринимаемую. При этом используются зрительные, слуховые, тактильные и другие сигналы-стимулы.

С помощью специальной программы можно «увидеть», как «работает» тот или иной физиологический процесс организма (например, работа сердца, дыхания, различных мышц), а затем сознательно и целенаправленно изменить его работу.

Основной задачей метода
является обучение
саморегуляции.

«БОС» — это поведенческий метод терапии, основанный на использовании скрытых резервов организма.

«БОС» – это улучшение здоровья с помощью сознания, позволяет силой мысли воздействовать на скрытые функции организма для непосредственного контроля над собственным телом.

«БОС» - это лечебно-учебная процедура, в результате которой вы научитесь без помощи лекарственных препаратов справляться со стрессом, страхами, усталостью, головной болью, обрести уверенность в себе и в конечном результате стать здоровым, улучшить качество вашей жизни.

При каких состояниях применяется

- ❖ Коррекция психологических и психосоматических расстройств
- ❖ Наличие высокой стрессовой нагрузки
- ❖ Этапы возрастных кризисов
- ❖ Невротические и вегето-сосудистые нарушения
- ❖ Психоэмоциональные состояния при воздействии хронического стресса и психически травмирующих переживаний.
- ❖ Периоды адаптации к новым требованиям (экзамены, соревнования, поступление в школу)
- ❖ Наличие у ребёнка нарушений внимания, работоспособности, контроля поведения
- ❖ Хроническая неуспеваемость
- ❖ Снижение иммунитета и адаптационных резервов
- ❖ Логоневрозы

Эффективность БОС доказана в работе с:

- Хроническим стрессом;
- Тревожностью, страхами и бессонницей;
- Депрессией, посттравматическим стрессовым расстройством;
- Заиканием;
- «Синдромом хронической усталости»;
- Повышением артериального давления;
- Вегето-сосудистой дистонией;
- Головными болями, напряжением и мигренью;
- Синдромом учащённого или затруднённого дыхания, в том числе при Бронхиальной астме;
- Трудностями в учёбе, в освоении новой информации чаще всего связанных со стрессами;
- Синдромом дефицита внимания у детей, с избыточной двигательной активностью, трудностями в учёбе;
- Метеозависимостью и чрезмерными эмоциональными реакциями.

- Оптимизацией психофизиологического состояния (оздоровление) часто и длительно болеющих детей;
- Профилактикой стрессогенных заболеваний;
- Профилактикой и коррекцией функциональных нарушений респираторной, С.С.С. и других;
- Созданием благоприятных условий для нервно-психического развития;
- Профилактикой и коррекцией нарушений речевой функции;
- Нормализацией психоэмоционального состояния;
- Коррекцией нарушений поведения, выработкой конструктивных стратегий поведения;
- Улучшением концентрации внимания, памяти, работоспособности;
- Повышением академической успеваемости;
- Формированием навыков преодоления жизненных трудностей за счет развития адаптационных возможностей

Преимущества БОС-терапии

- Немедикаментозность - используются внутренние механизмы адаптации организма
- Универсальность – используется в медицине, в педагогике и в психологии
- Краткосрочность обучения - в среднем 8-10 занятий, при тренировке быстро формируется точный навык управления состоянием.
- Долговременность действия – навык нарабатывается на уровне памяти тела, что и обеспечивает его длительное хранение в памяти. Происходит обучение нервной системы, которая стремится самопроизвольно поддерживать наиболее благоприятный режим.
- Безопасность – поток информации направлен от человека к прибору, и в ходе снятия сигнала никакого физического воздействия на человека не оказывается.
- Объективность
- Комплексность, полифункциональность
- «Точность» направленности воздействия

Показания к применению БОС-терапии

- ❑ Головные боли напряжения и мигрени,
- ❑ Недержание мочи у взрослых, ночной энурез у детей,
- ❑ Постоперационные нарушения походки и тонуса мышц,
- ❑ Тревожные нарушения,
- ❑ Хронический болевой синдром и бессонница,
- ❑ Алкоголизм и наркомания.
- ❑ Синдром нарушения внимания и гиперактивность,
- ❑ Бронхиальная астма,
- ❑ Депрессии,
- ❑ Посттравматический стрессовый синдром,
- ❑ Скрипение зубами во сне (бруксизм),
- ❑ Шум в ушах (тиннитус),
- ❑ Синдром хронической усталости.

Суть принципа БОС

отражается в законе о том, что
*эффективность функционирования
биологической системы зависит от скорости
возврата и качества информации о работе
этой системы.*

Непроизвольными функциями организма
«обучаются» не отдельные органы, а нервные
механизмы, регулирующие деятельность этого
органа.

БОС-терапия наглядно демонстрирует нам, как можно использовать наше сознание для непосредственного контроля над собственным телом, анализируя сигналы нервной системы.

По сути это лечение и тренинг в одной процедуре, в результате которой человек научится справляться со стрессом, фобиями, головной болью и другими психосоматическими проявлениями.

Принцип использования БОС

БОС-тренинг заключается в непрерывном мониторинге в режиме реального времени определенных физиологических показателей (температуры тела в определенных точках, частоты пульса, параметров дыхания, мышечного тонуса) и сознательном управлении ими с помощью мультимедийных, игровых и других приемов в заданной области значений.

Другими словами, БОС-интерфейс представляет для человека своего рода «физиологическое зеркало», в котором отражаются его внутренние процессы. В течение курса БОС-сеансов возможно усилить или ослабить данный физиологический показатель, а значит, уровень тонической активации той регуляторной системы, чью активность данный показатель отражает.

Например, обучение с помощью БОС-метода произвольно повышать температуру кончиков пальцев приводит к купированию спазма периферических сосудов.

Реализация метода ФБУ при **минимальных** *ВРЕМЕННЫХ* затратах обеспечивает **максимальную** эффективность работы:

- Повышение работоспособности и стрессоустойчивости;
- Улучшение концентрации внимания и памяти;
- Развитие умения находить равновесие между сосредоточенной активностью и спокойствием в обстановке учебных занятий;
- Снижение психоэмоционального состояния (напряжения) при гиперактивности и повышенной агрессивности;
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни.
- Управление своим эмоциональным состоянием в повседневной жизни,
- Осуществление перехода в состояние активности или релаксации по своему желанию,
- Снижение риска возникновения «болезней стресса».

Освоение навыков управления своим состоянием с помощью диафрагмального дыхания, формирует новое состояние организма как на физиологическом, так и на психологическом уровне:

- уравниваются процессы возбуждения и торможения,
- снижается избыточная нагрузка на сердечно-сосудистую систему,
- активизируется обмен веществ,
- улучшается кровоснабжение головного мозга,
- снижается заболеваемость,
- повышается концентрация внимания и работоспособность,
- произвольный контроль поведения,
- нормализуется психоэмоциональное состояние
- улучшается общий фон настроения , повышается самооценка

Наблюдаемые эффекты диафрагмального дыхания:

- Уравновешиваются процессы возбуждения и торможения;
- Снижается мышечная нагрузка (расслабление) и тонус периферических сосудов;
- Снижается нагрузка на С.С.С.;
- Улучшается обмен веществ и обеспечение организма кислородом;
- Улучшается кровоснабжение головного мозга;
- Исчезают спастические боли.

Биоуправление по периферической температуре:

- Существенно снижает общее напряжение;
- Улучшает периферическое кровообращение, в том числе головного мозга;
- Нормализует психоэмоциональное состояние.

Сферы применения мышечной релаксации:

- Головные боли напряжения;
- Боли в области шеи, спины;
- Артериальная гипертензия;
- Невротические нарушения;
- Психоэмоциональные нарушения.

Противопоказания

Абсолютные:

Запрет на работу с монитором компьютера

Грубые нарушения интеллекта

Психические нарушения

Повышенная судорожная активность
головного мозга, эпилепсия;

Относительные

Обострения хронических заболеваний

Значительные нарушения сердечного ритма

Спасибо за внимание!