



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ-ВЫСТАВКА
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ | **СОЦИО** |

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ПРИ ПОВЫШЕНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Докладчик: Беликов Кирилл Николаевич

Екатеринбург
13-14 апреля 2023 года

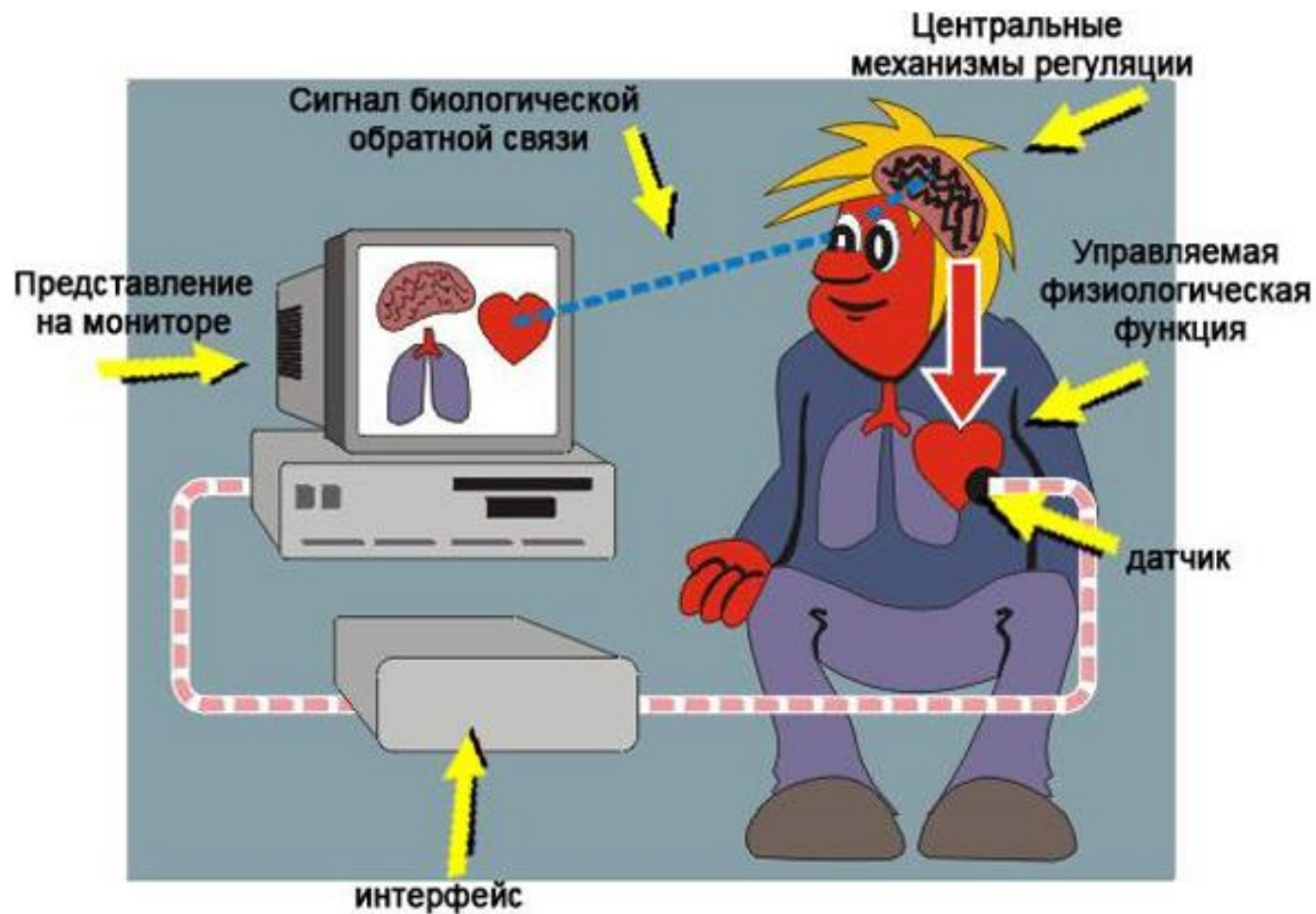
Актуальность



Биологическая обратная связь

технология, включающая в себя комплекс исследовательских, немедицинских, физиологических, профилактических и лечебных процедур, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

Суть БОС-метода



Нейробиологическая обратная связь (ЭЭГ БОС)

- изменения степени концентрации внимания
- контроля уровня эмоционального возбуждения (депрессия, аддиктивные расстройства, синдром дефицита внимания);
- позволяет изменять биоэлектрическую активность головного мозга, что приводит к изменениям мозгового кровотока и коррекции функционального состояния человека, включая психоэмоциональную и мотивационную сферы.

Стрессоустойчивость

определение П.Б. Зильбермана,
«интегративное свойство личности,
характеризующееся взаимодействием
эмоциональных, волевых, интеллектуальных и
мотивационных компонентов психической
деятельности, обеспечивающих оптимальное
успешное достижение цели деятельности в
напряжённой обстановке»

Структурные компоненты

- Эмоциональный;
- Волевой;
- Интеллектуальный;
- Мотивационный;
- Коммуникативный;
- Операциональный
- И др.

Психологические условия

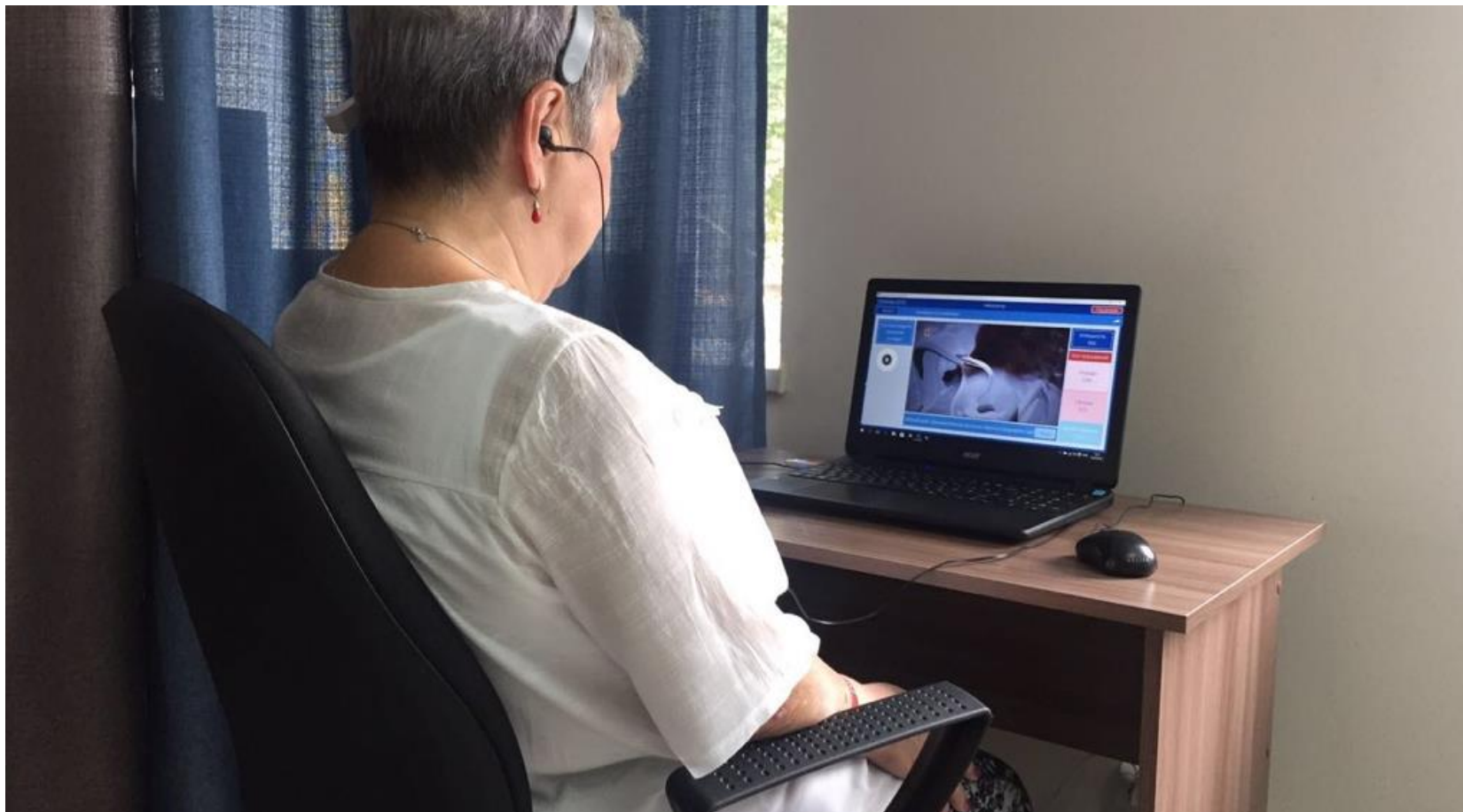
- расширение знаний о феномене стресса и методах его преодоления;
- развитие навыков саморегуляции психофизиологического состояния;
- актуализация опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- формирование моделей конструктивного поведения в стрессогенных условиях;
- развитие рационального и позитивного мышления;
- развитие осознанности собственного поведения.

Применение БОС

- Формирование навыка саморегуляции;
- Контроль внимания и эмоционального возбуждения;
- Повышение осознанности собственного поведения
- Развитие способностей принимать решение, действовать в состоянии неопределённости, взаимодействовать с другими людьми, в процессе выполнения задачи, направлять свои действия на выполнение поставленной задачи

Как это работает





Некоторые показания к применения БОС

- Головные боли напряжения
- Мигрени
- Постинсультные нарушения
- Эпилептические синдромы и эпилепсия
- Депрессия (реактивная, униполярная)
- Бессонница
- Тревожные нарушения
- Посттравматический стрессовый синдром
- Синдром хронической усталости
- Алкоголизм
- Наркомания
- Табакокурение

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

“Как другие воспринимают мои симптомы”

Не хочет решать свои проблемы

Сторонится других

Что-то скрывает

Ноет

Постоянно в раздражении

“Как я переживаю свою боль и другие симптомы”

Стыд

Замедленность мышления

Тревога

Самобичевание

Зависимость от алкоголя или медикаментов

Паранойяльные мысли

Флешбеки

Депрессия и плен слез

Боязнь людей и определенных мест

Агрессия

Проблемы в отношениях

Вина выжившего

Проблемы со сном

Изолированность

Боли в желудке, головные, в мышцах

Сверхбдительность

Снижение либидо

Ретравматизация

Занижение самооценки

Кошмары

Благодарю за внимание