Андрющенко А.А., Тіщенко Ю.О.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ СЕНСОРНОЇ

ДЕПРИВАЦІЇ ДЛЯ УКРІПЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО

ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ, РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЯКИХ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ

ЗАХВОРЮВАНЬ

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії та ерготерапії

Науковий керівник : ас. Сушецька Аліна Сергіївна

Актуальність: Чи не кожен день з'являються нові професії, соц. мережі переповнюються інформаційним сміттям, жінки займають високі посади на рівні з чоловіками, при цьому встигаючи не тільки за “успішним-успіхом”, а й за побутом. За станом свого психічного здоров'я в цих умовах стає неможливо слідкувати, доки не доводиться звертатися

за допомогою до лікаря з психосоматичними проблемами, гормональними, тощо.

Капсула сенсорної депривації або, як її ще називають, флоатаційна капсула використовується для терапії шляхом обмеження стимулів на сенсорні системи організму із зовнішнього середовища (restricted environmental stimulation therapy (REST)). REST це терапевтична техніка, яка включає в себе розміщення пацієнта у світло- та звуконепроникному місці, де всі відчуття тимчасово відключаються. Таким чином під сенсорною депривацією розуміємо зменшення або відсутність стимулів на один чи більше органів відчуття.

Флотаційна капсула має подібну до кокона форму і містить воду, близьку за температурою до людського тіла (35°-36°С), із розчиненою епсомовською сіллю (магнію сульфатом). Висока концентрація солі запобігає ризику втопитися і дає можливість відчути себе в невагомості.

Ефекти сенсорної депривації на мозок були виявлені під час досліджень енцефалограм, коли помітили, що цей процес здатний регулювати активність у мигдалеподібному тілі мозку, що контролює відчуття страху та хвилювання.

Тоді було зроблено припущення , що сенсорна депривація може зменшити симптоми нервозності та інших порушень, пов’язаних зі стресом. Науковці також виявили, що флотаційна терапія призводить до відчуття глибокої релаксації та значно зменшує тривожність. Цей ефект досягається за рахунок зменшення рівня кортизолу в крові, гормону, що виробляється у відповідь на фактори стресу.

Крім того, під час сеансу сенсорної депривації головний мозок починає генерувати тета-хвилі, що супроводжується творчими рішеннями, можливе спонтанне осяяння. В звичайному житті тета-хвилі реєструються, коли

людина засинає і цей процес триває кілька секунд. Це відкриття дозволяє використовувати цей метод задля перезавантаження головного мозку і пошуку нових рішень.

Сенсорна депривація популярна серед атлетів та професійних спортсменів, які завжди повинні бути на піку своїх фізичних можливостей. Вона є ефективною у прискоренні періоду відновлення після інтенсивних тренувань, зменшуючи кількість лактату в м'язах. Вивчаючи ефекти флоат-камери, було винайдено, що цей метод не тільки впливає на відновлення, а й дає інформацію про “точки стресу”. Під час сеансу людина може відчувати напруженість в слабкому місці свого тіла, на яке потрібно звернути особливу увагу, провести профілактичне лікування, запобігаючи розвитку більш складному патологічному процесу в цьому місці. Дослідження, що були проведені у 2016 році, виявили, що у пацієнтів, які страждали на хронічний гіпертонус м’язів, відмічалося значне зменшення болю після дев’яти сеансів флоатації, що дозволяє використовувати цей метод як повноцінну терапію.

Тридцять сім пацієнтів (14 чоловіків та 23 жінки), що страждали від хронічних болей у м’язах шиї та спини прийняли участь у досліджені. Методом рандомізації вони були розділені на контрольну (17 учасників) та

експериментальну (20 учасників) групи. Експериментальна група отримала 9 сеансів REST терапії за період трьох тижнів. В результаті було виявлено, що високо інтенсивний біль значно зменшився, а біль низької інтенсивності у свою чергу особливо не змінився завдяки флоат-капсулі. Також у крові було визначено значне зменшення рівня метаболіту норадреналіна 3-метокси-4-гідроксіфенилетиленгліколя, медіатору, який бере участь в утворенні відчуття болю, в той час як рівень ендорфіну в крові навпаки піднявся.

REST терапія також покращує стан серцево-судинної системи: зменшує артеріальний тиск, усуває ризик серцево- судинних захворювань, використовується як профілактика інсультів. Ефект досягається за рахунок глибокої релаксації, зменшення рівня стрес-гомонів та поліпшення якості сну.

Чи є якісь недоліки у цього метода? Людина може почувати себе дискомфортно у замкненому просторі наодинці зі своїми думками. Під час досліджень із використанням флоат-капсули були відзначені випадки, коли під час першого сеансу людина навпаки була дуже знервована, але рівень хвилювання знижувався із кожним наступним сеансом. Також у психо-емоційно нестабільних людей відмічалися

галюцинації, тимчасова анестезія, апатія та депресія. Чим більш жорсткі умови депривації у капсулі, тим швидше порушувалися процеси мислення, через що було важко сконцентруватися на чомусь, послідовно обдумувати проблеми. Визначалося зниження функції екстраполяції та продуктивності при виконанні складних розумових задач.

Висновки: Флоат-капсулу можливо використовувати не лише як SPA-процедуру. З її допомогою можна проводити фізичну реабілітацію у професійних спортсменів, атлетів, лікування хворих на хронічні болі у м’язах, глибоку та повну релаксацію, заспокоєння нервової системи, запобігання розвитку психозів, нервових зривів, як метод перезавантаження, пошуку нових рішень. Також сенсорну депривацію можливо використовувати як профілактику серцево-судинних захворювань, особливо артеріальної гіпертензії та інсультів, а також психоемоційних розладів, для покращення якості сну, розвитку креативності та підвищення оптимізму людини.