Степанова К.С. Виникнення автономної сенсорної меридіональної реакції як результат впливу певних тригерів на нервову систему людини / К.С. Степанова // «uzhhorod medical students conference»: матеріали XX міжнародної науково-практичної студентської конференції, Ужгород, 26-29 квітня 2023р. / УжНУ «Говерла». – Ужгород, 2023. – С.62-63.

**ВИНИКНЕННЯ АВТОНОМНОЇ СЕНСОРНОЇ МЕРИДІОНАЛЬНОЇ РЕАКЦІЇ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ВПЛИВУ ПЕВНИХ ТРИГЕРІВ НА НЕРВОВУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ**

EMERGENCE AUTONOMOUS SENSORY MERIDIONAL REACTION (ASMR)

AS A RESULT OF CERTAIN TRIGGERS INFLUENCE ON THE HUMAN NERVOUS SYSTEM

Степанова К.С.

Науковий керівник: д.мед.н, професор Павлова О.О.

Кафедра загальної та клінічної патологічної фізіології ім. Д.О.Альперна

м. Харків, Україна

**Вступ.** Автономна сенсорна меридіональна реакція – це варіант індивідуального відчуття, яке виникає у відповідь на дію певних тригерів: слухових, зорових, тактильних тощо і часто проявляється як приємне поколювання та повзання “мурашок”. Ці відчуття пов’язані з активацією альфа- хвиль у лобних долях головного мозку людини. У більшості людей за допомогою АСМР-відеоконтенту ці відчуття легко відтворюються і допомагають витримувати непростий ритм життя в сучасних умовах, протидіяти виникненню тривоги, безсоння.

**Мета роботи.** Дослідити вплив на нервову систему молоді тригерів-стимуляторів АСМР та визначити ефективність використання різних за природою тригерів для розслаблення, заспокоєння та засинання людей в складних умовах сучасності .

**Матеріали і методи дослідження.** Для досягнення мети було проведено опитування 69 жінок і 32 чоловіків - представників української молоді за допомогою платформи Google Forms. Анкета включала 5 загальних і 16 поглиблених, заздалегідь підготовлених запитань, які допомогли з'ясувати використання респондентами АСМР-відеоконтенту як методу боротьби з безсонням та занепокоєнням у житті. Статистичний аналіз здійснювався в програмі Excel. Отримані дані проаналізовані і представлені нижче.

**Результати.** Серед101 опитаного респондента, що таке АСМР знали 81,2% (82 особи). З них стимулюючий АСМР-відеоконтент дивляться - 41,6% (11,9% кожного дня). 90,5% цих респондентів стверджують, що їм подобається АСМР– відеоконтент.

Відчуття “мурашок” після перегляду стимулюючого АСМР-відеоконтенту часто виникає у 47,6%, рідше у 28,6% і лише у 23,8% - ніколи. 31% респондентів переглядаючи стимулюючий АСМР–відеоконтент загалом мають на меті можливість заспокоїтися, 38,1% - заснути. Відчуття спокою після перегляду відповідного контенту виникає у 71,4% осіб, відчуття задоволення- 64,3%, відчуття розслаблення- 2,4%. Проте, деякі - 45,2% респондентів відзначали наявність разового роздратування. 83,3% респондентів надають перевагу саме звуковим тригерам, тільки 31% - візуальним і 33,3% - тактильним.

Перегляд стимулюючого АСМР–відеоконтенту, на думку 73,8% опитаних респондентів, допомагає їм заспокоїтися, 59,5% - заснути. 14,3% осіб почали дивитися подібний відео-контент з початком війни, а 9,5% - почали дивитися частіше, ніж раніше.

**Висновки.** Отримані дані обґрунтовують доцільність використання стимулюючого АСМР–відеоконтенту з метою пригнічення нервової системи, що сприяє зменшенню симптомів тривоги, розслабленню, підвищенню настрою, а також покращенню засинання. Однак, слід зазначити, що не всі тригери АСМР однаково позитивно впливають на всіх людей, іноді можлива поява протилежного ефекту, що пов’язано з генетично обумовленими особливостями типу вищої нервової діяльності людини.