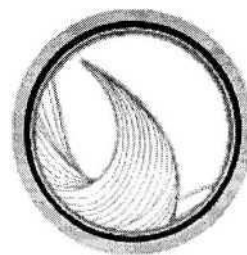


Mendel #  
University  
in Brno



**European Network  
for Academic Integrity**

**Black Sea Research Institute  
of Economy and Innovation**

The international research and practical conference  
**THE DEVELOPMENT OF NATURE SCIENCES:  
PROBLEMS AND SOLUTIONS**

April 27-28, 2018

Proceedings of the Conference

*Flora i Vegetation,  
Zoology,  
Medico-biological research*

**Brno - 2018**

## **Organising Committee**

|                                  |                                                                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mgr. Eva Kleparnikova</b>     | Ph.D., International Research Coordinator                                                                                       |
| <b>Doc. Ing. Martin Kliinane</b> | Ph.D., Head of department of Forest and Wood<br>Products Economics and Policy of the Faculty of<br>Forestry and Wood Technology |
| <b>Kostiantyn Shaposhnykov</b>   | Professor, Head of Black Sea Research Institute of<br>Economy and Innovation, Ukraine                                           |
| <b>Oleksandr Khodosovtsev</b>    | Professor, Professor of the Department of Botany,<br>Kherson State University, Ukraine                                          |
| <b>Ihor<br/>Pilipenko</b>        | Associate Professor, Dean of the Faculty of Biology,<br>Geography and Ecology of the Kherson State<br>University, Ukraine       |

The development of nature sciences: problems and solutions: Conference  
Proceedings, April 27-28, 2018. Brno: Baltija Publishing, 244 pages.

# **ФЕНОМЕН АВТОНОМНОЙ СЕНСОРНОЙ МЕРИДИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ**

**Апазиди Э. В.**  
*студентка кафедры физиологии*

**Макаренко Р. И.**  
*студентка кафедра физиологии*

Научный руководитель: **Пандикидис Н. И.**  
*кандидат медицинских наук, доцент,  
доцент кафедры физиологии*

*Харьковский национальный медицинский университет  
г. Харьков, Украина*

Автономная сенсорная меридиональная реакция (АСМР) - феномен восприятия, характеризующийся необычным покалыванием в затылке, распространяющемся в виде мурашек по коже шеи и спины к конечностям. АСМР-реакция может быть вызвана звуковыми, зрительными, тактильными или когнитивными стимулами.

Относительно с недавних пор интернет-пространство напавнено видеозаписями, где люди создают различные звуковые стимулы в микрофон: полупшепотом разговаривают со зрителями и делают необычные вещи с подручными предметами. Однако, несмотря на странность этих видеороликов, люди, посмотревшие их, отмечают расслабление, снижение стресса, улучшение сна, приятные чувства покалывания в затылке и появление мурашек на руках. Возможно, создание универсального видео, где будут использованы наиболее приятные звуки для человека, может помочь при борьбе с бессонницей.

Люди, создающие АСМР-контент применяют различные триггеры. К наиболее распространенным триггерам относят шёпот, постукивания, звуки шуршания страниц при перелистывании, плавные взмахи рук, хруст целлофановых упаковок, а также персональное внимание - различные ролевые игры, в которых с вами тихим голосом проводят беседу на любые темы. Благодаря тому, что в видеороликах используются профессиональные микрофоны, звуки, создаваемые авторами, звучат приятно, с эффектом расслабления.

Целью работы является исследование эффектов АСМР на человека, изучение разницы состояния до и после просмотра видео.

В ходе анализа измерялись стандартные показатели - артериальное давление (АД), пульс. Также мы использовали оценку психических состояний по Айзенку. Испытуемые смотрели видео в разные моменты: в

периоды бессонницы, эмоционального возбуждения и в обычном повседневном состоянии, когда их ничего не тревожило.

В эксперименте брали участие мужчины (30%) и женщины (70%) в возрасте от 18 до 26 лет. Наиболее чувствительными к АСМР были люди, чья повседневная деятельность связана со стрессом (студенты). До момента просмотра видео у 93% АД и пульс были в рамках нормы. 7% имели незначительные отклонения от нормы (АД и пульс выше). Во время просмотра видео 60% описывали свое состояние как расслабленное, удовлетворенное, немного сонливое. 25% отметили, что звуки, создаваемые авторами АСМР их немного расслабляют, однако особой разницы между состоянием до и во время просмотра видео они не наблюдали. Остальные 15% не чувствовали никакого эффекта от просмотра видео. Однако при включении другого ролика те, кто изначально не замечали изменений, отметили появление сонливости, спокойствия. В среднем, после просмотра, у всех испытуемых АД и пульс были ниже их первоначальной нормы.

Автономная сенсорная меридиональная реакция - мало изученный феномен. При индивидуальном подходе к сотворению контента, учитывая психоэмоциональное состояние человека и его стандартные показатели, можно создать уникальное видео для каждого из нас. Полностью решить проблему бессонницы только ограничиваясь просмотром видео невозможно, но АСМР может стать частью терапии при расстройстве сна или сильных стрессах.