

Тренинг по постановки навыка  
диафрагмального дыхания

Источник: методические материалы с сайта  
компании БИОСВЯЗЬ <http://www.biosvyaz.com/>

Составила: Давыдова Елена Александровна, педагог-психолог  
социально-реабилитационного отделения для детей  
с ограниченными возможностями КГБУ СО «КЦСОН  
«Северный»

Краевое государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания «Комплексный центр  
социального обслуживания населения «Северный»

## *Профилактика тревожного состояния методом БОС (биологической обратной связи)*



г Енисейск  
2021г.

**Метод биологически обратной связи (БОС)** - это уникальная возможность улучшения здоровья без лекарств, используя природную способность нашего мозга управлять дыханием, работой сердца, ритмами головного мозга, мышцами.

**Диафрагмальное дыхание** человека — это естественное дыхание, которое способствует расслаблению мышц и помогает человеку самостоятельно справиться с состоянием тревожности.

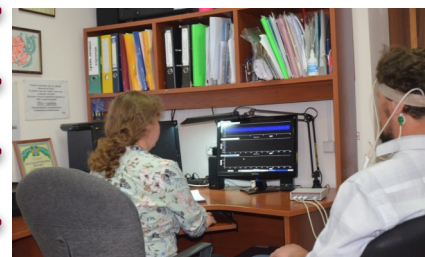
**Тревожность** — это накопившееся напряжение в теле, психике и сознании. Люди могут испытывать нервное напряжение нон-стоп без видимых на то причин, что сильно тормозит их повседневную деятельность и мешает здраво взвешивать собственные действия и их последствия.



Аппаратно-программный комплекс биологической обратной связи

## Противопоказания к применению метода БОС

- Возраст младше 5 лет;
- Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;
- Эпилепсия и судорожные состояния;
- Соматические и эндокринные заболевания в стадии обострения;
- Психопатии, расстройства личности;
- Острые инфекционные заболевания;
- Ожирение III степени.



ДАС–БОС диагностика



ДАС–БОС тренинг

Занятия по методу БОС проводит Давыдова Елена Александровна, педагог-психолог социально-реабилитационного отделения для детей с ограниченными возможностями КГБУ СО «КЦСОН «Северный»

Информацию о занятиях можно узнать по телефонам: 8 (39195) 2-71-09;  
8 (39195) 2-71-51.

## Преимущества БОС терапии

- метод биологической обратной связи позволяет намного быстрее, с большей точностью и надёжностью достигать коррекцию различных психических и психосоматических нарушений;
- БОС терапия направлена на устранение самой причины тревоги на психосоматическом уровне;
- длительно сохраняются приобретённые навыки саморегуляции;
- метод является немедикаментозным, не обладает побочными эффектами, а также поможет снизить или полностью устранить потребность в лекарствах;

**БОС метод не использует никаких внешних воздействий на человека; схема терапии подбирается индивидуально в зависимости от вида расстройства и индивидуальных особенностей человека.**

## Как понять, что человек испытывает тревогу?

Согласно медицинской статистике, тревожность без причины свойственна более 90% подростков и более 70% людей от 20 лет и старше.

Этому состоянию свойственна следующая симптоматика:

- чувство незащитности, беспомощности;
- необъяснимая паника перед предстоящим событием;
- беспричинный страх за собственную жизнь или жизнь близких людей;
- враждебное или осуждающее отношение к окружающим;
- апатичное, подавленное или депрессивное настроение;
- невозможность сосредоточиться на текущих делах из-за навязчивых тревожных мыслей;
- критичное отношение к себе, обесценивание собственных достижений;
- постоянное «проигрывание» в голове ситуаций из прошлого;
- поиск «скрытого смысла» в словах собеседника;
- пессимизм и безнадежность.

К физическим проявлениям состояния тревоги относится:

- сбитый сердечный ритм, слабость и усталость;
- ощущение «кома в горле» как перед плачем;
- покраснение кожи, проблемы с ЖКТ.

А также внутренняя тревога вполне чётко просматривается по поведению:

- покусывание губ, почёсывание или заламывание рук, щелчки пальцами;
- поправление очков или одежды, волос; беспокойный взгляд;
- суетливость (бестолковая, бесцельная и торопливая активность, несвойственная человеку), непоседливость, хождение с места на место, метание, перестановка и перекладывание предметов;
- дрожание голоса, рук, всего тела (сопровожаемые чувством растущего внутреннего напряжения);
- крики, плач, бледность кожи.

**Зная эти проявления можно их контролировать, в том числе в этом помогает метод БОС (биологической обратной связи)**

## **Что собой представляет БОС процедура?**

На человеке фиксируются датчики, которые считывают различные показатели работы организма и не осуществляют никакого воздействия на тело.

Сеанс начинается с того, что человек с помощью графических, звуковых, видео элементов на экране монитора видит, как работает его организм. В ходе разминки он пробует произвольно управлять своими же собственными параметрами: ускорять и замедлять пульс, глубже и медленнее дышать.

Затем специалист предлагает специальные компьютерные упражнения, направленные на изменения функции организма. Если они выполняются правильно — человек получает положительное подкрепление в виде просмотра видеоклипа, звучания приятной музыки.

В случае неправильного выполнения — следует отрицательное подкрепление, пропадает, искажается изображение, звучит неприятная музыка и т. д.

Другими словами, человек видит, слышит и может управлять своими физиологическими реакциями, что в обычных условиях не доступно сознанию.