



Вплив короткострокової програми медитації з нейрофідбеком на психічне здоров'я в умовах дистресу

Дослідження присвячене вивченню інноваційних методів психологічної саморегуляції в умовах сучасних викликів. Робота розглядає синергію стародавніх практик та новітніх технологій для швидкого відновлення ментального ресурсу.

Автор

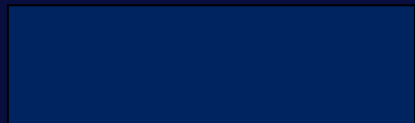
Панкратова Галина
Вікторівна

Науковий керівник

проф. Лазорко Ольга
Валеріївна

Установа

ВНУ імені Лесі
Українки





Чому психічне здоров'я під загрозою?

Сьогоднішні реалії ставлять перед людською психікою безпрецедентні виклики. Постійна загроза та невизначеність виснажують адаптаційні механізми організму.

Глобальні чинники

Військові конфлікти, антропогенні катастрофи та пандемії стають джерелами хронічного дистресу, який руйнує емоційну стабільність.

Ризики ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад може розвинутися навіть у емоційно стійких людей внаслідок тривалого перебування в екстремальних умовах.

Пошук рішень

Нагальною потребою є розробка методів, які є не лише ефективними, а й доступними та здатними дати швидкий результат у підтримці здоров'я.

Що таке нейрофідбек?

Нейрофідбек — це дзеркало вашого мозку. Це метод біологічного зворотного зв'язку, який дозволяє людині бачити свою мозкову активність у реальному часі.

Технологія: Електроди на шкірі голови фіксують ЕЕГ-активність кори головного мозку.

Зворотний зв'язок: Користувач отримує сигнали (світло, звук або гру), коли мозок працює у "правильному" режимі.

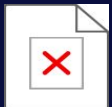
Тренування: Мозок поступово навчається самостійно входити в стани фокусу або глибокого розслаблення.

- ❑ Нейрофідбек не вводить нічого в мозок; він лише вчить мозок краще керувати собою.



Медитація як інструмент зниження стресу

Медитація — це науково доведений метод досягнення спокою. Це не релігія, а гігієна розуму, яка змінює архітектуру нашого мозку.



Нейропластичність

Дослідження показують збільшення об'єму гіпокампа, відповідального за пам'ять та регуляцію емоцій.



Амігдала

Регулярна практика знижує активність амігдали — "центру тривоги", що робить людину менш вразливою до подразників.



Майндфулнес

Усвідомлена увага допомагає розірвати цикл тривожних думок та повернутися в момент "тут і зараз".



Поєднання нейрофідбеку та медитації

Традиційна медитація потребує місяців практики. Нейрофідбек прискорює цей процес, створюючи "карту" для вашого розуму.



Медитація

Датчики

Аудіофідбек

Глибокий фокус

Згідно з дослідженнями Garrison et al. (2014), візуалізація активності **задньої поясної кори (РСС)**

дозволяє практикантам миттєво розпізнавати моменти відволікання та повертати увагу, що критично важливо в умовах дистресу.

Короткострокова програма:

Структура

Наша програма розроблена для отримання максимального ефекту за мінімальний час, що є критичним в умовах кризи.

1

Інтенсивність

Курс триває від 2 до 4 тижнів. Це оптимальний термін для формування первинних нейронних зв'язків.

2

Регулярність

3-5 сесій на тиждень тривалістю по 20-30 хвилин. Стабільність важливіша за тривалість однієї сесії.

3

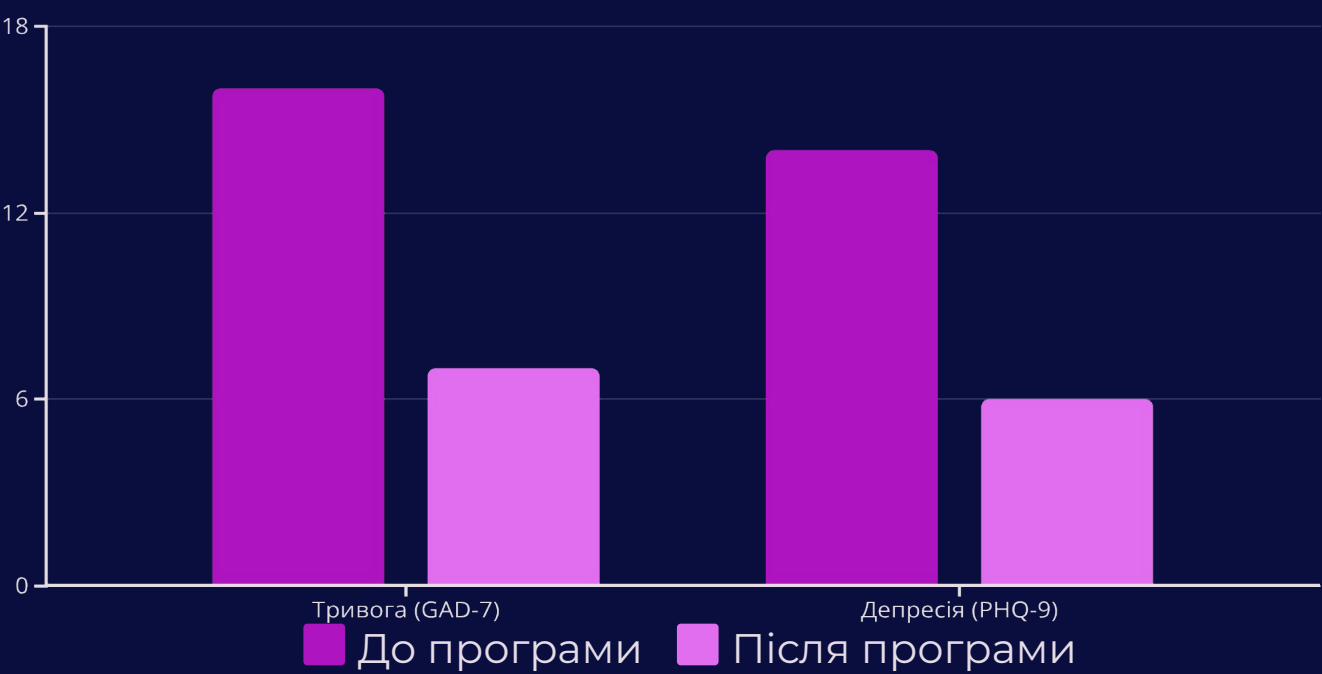
Індивідуалізація

Ми використовуємо персоналізовані EEG-протоколи, що враховують базовий рівень тривоги кожного учасника.



Наукові результати впливу програми

Дані підтверджують статистично значуще покращення стану учасників після проходження курсу нейромедитації.



Ключові досягнення

- Когнітивна гнучкість:** Покращення концентрації за тестом Stroop на 25%.
- Емоційний контроль:** Підвищення суб'єктивного відчуття спокою.
- Біологічні зміни:** Зменшення реактивності амігдали.

Практичні кейси та відгуки

Реальні історії людей, які змогли повернути контроль над своїм життям завдяки технології.

“

«Я військовий волонтер. Після 3 тижнів тренувань нічні жахи відступили. Мій мозок ніби знову навчився тиші.»

Олександр, 42 роки

“

«Для студентів це ідеально. Я перестала впадати в паніку перед іспитами і навчилася фокусуватися без кави.»

Марія, 21 рік

”



Виклики та перспективи

Шлях до масового впровадження вимагає подолання певних бар'єрів, але потенціал методу є колосальним.

Доступність



Зниження вартості EEG-сенсорів для широкого використання населенням.

Фахівці



Підготовка сертифікованих нейропсихологів для супроводу тренувань.

Мобільність



Інтеграція нейрофідбеку в смартфони через портативні девайси для домашнього використання.



Висновок

Короткострокова нейромедитація — це міст між наукою та душевним спокоєм у часи нестабільності.

Ефективність

Доведено зниження симптомів тривоги та ПТСР навіть за короткий період (2-4 тижні).

Інноваційність

Технологія біофідбеку робить процес навчання саморегуляції видимим та керованим.

Майбутнє

Впровадження таких програм — це крок до створення стресостійкої нації.

Дякую за увагу! Питання?