

Лагутина А. Н.

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИК РЕЛАКСАЦИИ
НА ОСНОВАНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБИЛЬНОСТИ
СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

Научный руководитель ст. преп. Горбич О. А.

Кафедра эпидемиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Показатели variability сердечного ритма являются надежными и объективными индикаторами тонуса вегетативной нервной системы (ее симпатического и парасимпатического отделов), который, в свою очередь, отражает изменения в психоэмоциональном состоянии человека, развитие стресса или любого эмоционального напряжения, а также расслабления.

На сегодняшний день исследователями из разных стран уделяется пристальное внимание оценке эффективности применяемых методик для релаксации пациента. Большинство публикаций посвящено исследованиям, направленным на изучение эффектов психологической релаксации, гипнотерапии и медитации на variability сердечного ритма (ВСР) у обследуемых с различными функциональными состояниями: астенизация, депрессия, невротическая симптоматика, а также среди здоровых людей. В исследуемой группе пациентов (выборка от 5 до 56 человек) оценка состояния производилась посредством регистрации RR-интервалов сердечного ритма аппаратурно-программными комплексами и электрокардиографом во время сеансов гипнотерапии, аутогенного погружения и при 2 видах медитаций (китайской Чи-технике и индийской кундалини медитации).

В результате проведенных исследований была установлено, что использование анализа ВСР во время сеансов гипнотерапии, релаксации и медитации, позволяет контролировать качество и эффективность данных практик, определять продолжительность сеанса для каждого конкретного пациента. По значениям показателей ВСР можно судить об активности вегетативной нервной системы и, следовательно, прогнозировать степень напряжения или расслабления человека. Анализ ВСР позволяет объективизировать регуляторные вегетативные механизмы гипнотерапии. Анализ ВСР облегчает диагностику, отображая степень астенизации или невротизации индивида.