

*Мендонза Э.Б.*

## **ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ АСМР-ВИДЕО НА СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: ст. преп. Ромашко Д.М.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Современное общество постоянно находится в поиске новых методов борьбы со стрессом. С недавних пор новым способом попытки избавления от стресса стали АСМР-видео, широко представленные в социальных сетях. У разных людей АСМР-видео вызывают разные эмоции, отношение к эффективности таких видео разнится. Однако нередко просмотр видео сопровождается ощущением покоя и удовлетворенности.

**Цель:** изучить положительное влияние АСМР (при просмотре АСМР-видео) на физическое и психическое здоровье студентов.

**Материалы и методы.** Автономная сенсорная меридиональная реакция (АСМР) – это терминология, введенная в 2010 году и используемая для описания сенсорного феномена, который характеризуется ощущением покалывания на коже головы, чувством спокойствия и легкой эйфории. В данную работу включены исследования, проведенные среди студентов, занимающихся различными формами АСМР с определенными триггерами, и опубликованные на PubMed и Medscape, а также результаты опроса, проведенного среди 50 студентов БГМУ. Опрос включал в себя анкетирование по описанию ощущений при просмотре АСМР-видео. Стимулы АСМР ранжированы в порядке убывания эффективности:

1. Тактильные сигналы (уход за волосами и кожей, макияж, различные косметические процедуры и т.д.);
2. Голосовые и слуховые сигналы (шепот, чтение стихов, громкое дыхание, мурлыканье и т.д.);
3. Невокальные звуковые сигналы (звуки природы, шуршание бумаги, набор текста на клавиатуре и т.д.);
4. Визуальные сигналы (смешивание красок, рисование, уборка предметов по местам, нарезка мыла и т.д.).

**Результаты и обсуждение.** Просмотр видеороликов, предназначенных для стимуляции АСМР, может быть полезен для людей, часто испытывающих стресс. Тактильные ощущения в режиме реального времени непосредственно активируют афферентные нервные волокна, которые передают сигнал в островковую кору головного мозга и немедленно высвобождают окситоцин и эндорфины. Визуальная информация с сетчатки поступает в зрительную кору, а затем в миндалевидное тело и островковую часть мозга, что вызывает спокойствие, создавая состояние благополучия и удовольствия. Слуховая АСМР приводит к преобладанию правого полушария над левым, что, как следствие, выражается состоянием, подобным трансу. Согласно проанализированным исследованиям и опросу студентов БГМУ, тактильные и слуховые сигналы являются наиболее эффективными для снижения проводимости кожи, что свидетельствует о переходе от состояния повышенного возбуждения к состоянию покоя.

**Выводы.** Снижение проводимости кожи, высвобождение дофамина, улучшение сна и достижение состояния покоя – все это свидетельствует о том, что просмотр АСМР-видео является эффективным, многогранным инструментом, который повышает продуктивность учащихся после крепкого и здорового сна, отвлекает от негативных мыслей и меняет качество жизни за счет улучшения настроения и уменьшения эпизодов стресса, тревоги и депрессии. Таким образом, просмотр студентами АСМР-видео обеспечивает приятное воздействие на организм человека.