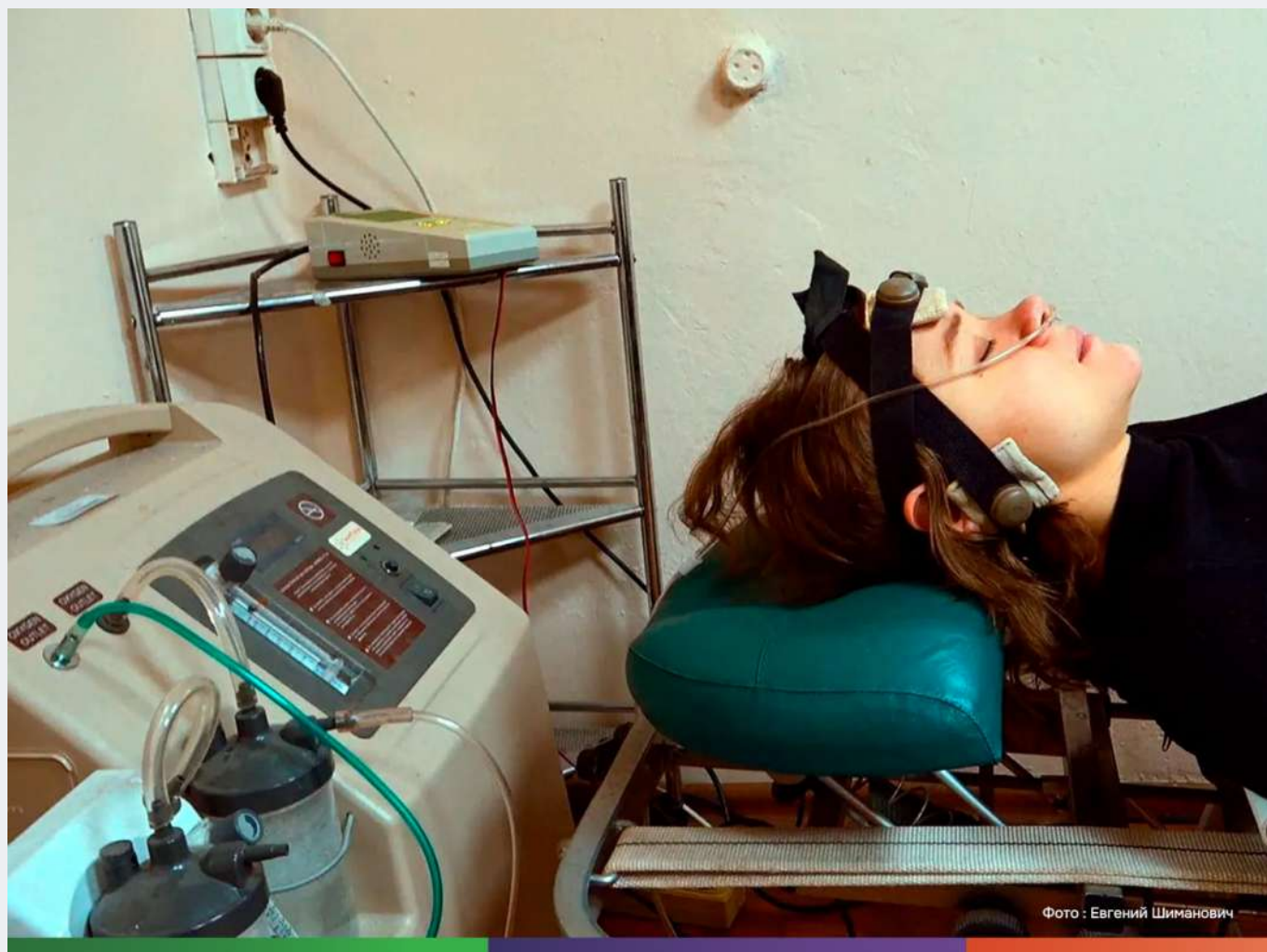


## В Петербурге ученые создали систему «перезагрузки» нервной системы



Ученые из Петербурга создали систему борьбы с хроническим стрессом и усталостью.

Систему восстановления организма от хронического стресса и усталости предложили ученые СПбПУ Петра Великого и ВМА имени С. М. Кирова. Разработанная технология, по словам авторов, налаживает работу центральной нервной системы, синхронизируя мозг и тело и устраняя кислородное голодание. Об этом сообщили в пресс-службе СПбПУ.

Хронический стресс, травмы и старение запускают в организме два разрушительных процесса: десинхронизацию (сбой в управлении со стороны мозга) и скрытую гипоксию (кислородное голодание клеток), объяснили ученые. Предложенный метод, по словам разработчиков, направлен на восстановление природных ритмов организма.

Система основана на трех этапах. Первый включает в себя компьютерную диагностику, которая через серию тестов оценивает, насколько сильно «сбились настройки» организма.

После диагностики ученые применяют технологию гипно-ритмо-окси-терапии (сокр. ГРОТ). Метод объединяет три направления: гипнотерапия снимает стресс и страхи, накопленные на уровне подсознания, ритмотерапия синхронизирует работу мозга, а окситерапия устраняет кислородное голодание тканей. По словам авторов разработки, это своего рода «глубокая перезагрузка» организма.

«Сеанс устроен так: человек лежит на массажном столе, прогревается спина, делается массаж, идет воздействие импульсами с помощью транскраниальной электростимуляции (метод воздействия на мозг слабыми импульсными токами. — Прим. ред.), а также пациент дополнительно дышит обогащенной кислородом газовой смесью. Все это происходит одновременно», — рассказал автор этой системы, сотрудник СПбПУ, кандидат медицинских наук Евгений Шиманович.

Завершающий этап программы — кинестетическая безопасность. Как сообщили ученые, это обучение «умному движению», основанное на базе принципов прикладного айкидо. Оно позволяет телу не расходовать лишнюю энергию и защищает от случайных травм и падений.

Система, по мнению ее авторов, может быть применена для специалистов экстремальных профессий, например летчиков, где контроль функционального состояния критически важен для безопасности, а также для профессиональных спортсменов. В дальнейшем разработчики планируют развивать технологию в этих направлениях: проводить диагностику утомления летчиков для профилактики катастроф и мониторинг состояния спортсменов для предотвращения травм и внезапной смерти.

«Эта система — результат наших многолетних исследований и испытаний. Началось все с восстановления моряков-подводников после длительных походов. Затем этот метод начал использоваться в ВМА в терапии астеноневротических и психосоматических заболеваний. Параллельно он использовался и совершенствовался при реабилитации профессиональных спортсменов», — подчеркнул эксперт.

Источник: ██████████