



Министерство труда и социальной защиты
Калужской области
ГБУ КО Обнинский центр социальной помощи семье и детям

МИЛОСЕРДИЕ

БОС
(биологически обратная связь)

г. Обнинск

Дифарагмально-релаксационное дыхание позволяет научиться самостоятельно преодолевать и купировать болезненные проявления, восстановить высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, спокойствие и уверенность в своих силах.

Этим дыханием женщина будет пользоваться в родах, а также в послеродовой период.

Использование в схватках навыков, которые женщина приобретает на этих сеансах, позволяет создать хорошие условия правильному процессу раскрытия матки и является профилактикой дискоординации сократительной деятельности матки. Чрезвычайно важным достижением при такой подготовке, является высокий обезболивающий эффект.

Приобретенный навык помогает женщине:

во время беременности —

— формировать положительный эмоциональный настрой на роды

— избавляться от страха перед родами

— снижать уровень тревожности

— нормализовать сон

во время родов -

— повышать адекватность поведения во время всего родового периода

— На схватках использовать дыхание как прием:

- самообезболивания

- быстрого восстановления работы кардиореспираторной системы
- профилактики гипоксии плода
- На потугах снижать и предупреждать риск:
- родового травматизма
- асфиксии новорожденного

Основные понятия

Дыхательная аритмия сердца или ДАС - это разница величин пульса на вдохе и выдохе. Она возникает как результат влияния фаз дыхания на частоту сердечных сокращений (ЧСС). На вдохе сердце работает чаще и величина пульса возрастает. На выдохе ЧСС и величина пульса соответственно снижается.

ДАС - явление присущее любому человеку. Это чуткий индикатор качества дыхания, уровня защитных сил и возможностей организма к адаптации. Чем выше уровень ДАС (максимальная индивидуальная ДАС), тем лучше защищен организм от болезней.

Шаблон- это спланированная структура сеанса. Шаблон состоит из периодов работы и отдыха.

Период работы – время, отведенное программой на поэтапную выработку навыка диафрагмально- релаксационного дыхания, с контролем величины текущего пульса (параметр, по которому предъявляются сигналы обратной связи), выработку умения максимально снижать величину пульса на выдохе, восстанавливать гармонию

дыхания и работы сердца и достигать максимальной индивидуальной ДАС.

Период отдыха – время, отведенное для переключения внимания с выполнения условий, заданных в период работы, на просмотр подборки различных слайдов и прослушивания музыки релаксирующего (расслабляющего) характера. Сигналы обратной связи не предъявляются.

Верхний и нижний пороги – выставляемые вручную пределы, в которых пациент, обучаясь диафрагмально-релаксационному дыханию, старается изменять величину пульса от максимального на вдохе до минимального на выдохе. Правильная настройка порогов обеспечивает успешность выполнения сюжетов периода работы.

1. Обучение технике дыхания животом

Проводится без сигналов обратной связи по инструкции специалиста, проводящего занятие.

Релаксация

Примите удобную позу. Расслабьте тело.

Сконцентрируйтесь на дыхании и следите за ним.

«Закрыв глаза, обратите мысленный взор «в себя», ни на чем не акцентируя внимание, и расслабьте мышцы лица и плеч. Почувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось,

мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.»

Дыхание можно мысленно сопровождать фразами:

- **«Я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...».**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Грудная клетка расслаблена...»(один дыхательный цикл)**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Мое тело расслаблено...»(один дыхательный цикл)**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Я чувствую покой и расслабление...»(один дыхательный цикл)**
- **«Я вдыхаю...»**
- **«Я выдыхаю...»**
- **«Приятное ощущение...»(вдох)**
- **«Приятное ощущение...»(выдох)**
- **«Приятно дышать...»(вдох)**
- **«Приятно дышать...»(выдох)**
- **«Я чувствую тепло...»(вдох)**
- **«Я чувствую тепло...»(выдох)**
- **«Все расслаблено...»(вдох)**
- **«Все расслаблено...»(выдох)**
- **«Спокойствие и тишина...»(вдох)**
- **«Спокойствие и тишина...»(выдох)**

Сеанс БОС.

Критерии эффективности ДАС-БОС тренинга.

Интерпретация результатов.

Критериями эффективного ДАС-БОС тренинга являются следующие изменения:

- *Синхронизация дыхательного и сердечного циклов в каждом дыхательном движении;*
- *Сокращение числа дыханий (ЧД) у детей дошкольного возраста до 8 –12 дых/мин; у детей школьного возраста и взрослых до 5 - 8 дых/мин;*
- *Средние значения ЧСС в течении сеанса НЕ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ;*
- *Умение расслабляться (контролировать психоэмоциональное и мышечное напряжение);*
- *Увеличение значения ДАС (положительная динамика);*



Мы рады Вас видеть по адресу:
Калужская область, г. Обнинск, ул. Ленина, д.170

Наши телефоны:
8 (48439)6-32-60

тел./факс: 8(48439) 3-99-77
e-mail: miloserdie-dar@mail.ru

сайт:

www.miloserdie-obninsk.ru
https://vk.com/miloserdie_obninsk
<https://ok.ru/group/67533167132716>