

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ

Хоменко В.І.

студент,

Науковий керівник: Сердюк Н.В.

практичний психолог, викладач,

Київський фінансово-економічний коледж

АВТОНОМНА СЕНСОРНА МЕРИДІОНАЛЬНА РЕАКЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ТРИВОГИ ТА БЕЗСОННЯ. РОЛЬ МЕРЕЖІ INTERNET У ДОСЛІДЖЕННІ ЦЬОГО ФЕНОМЕНУ

Сучасний ритм життя вимагає стійкого психічного здоров'я. Все більше і більше людей, не витримують тиск цього ритму та суспільства, і це викликає у них прояв панічних атак, тривоги та безсоння.

Автономна сенсорна меридіональна реакція – це неологізм, який описує феномен сприйняття, що характеризується приємним поколюванням у потилиці, яке поширюється у вигляді морозу по шкірі від шиї по спині та до кінцівок. Викликають АСМР-відчуття звукові, зорові, тактильні та когнітивні стимули [1].

Існують такі види стимулів:

1) звукові: шепіт, ніжний і тихий голос, повільна мова, м'яке шуршання, хруст, постукування нігтями або предметами, цокання язиком, шелест сторінок, звук який з'являється при терті паперу пальцями, дихання, музика та пісні, особливо ті, де використовуються стереоефекти;

2) візуальні: повільні рухи руками, зосередженість на якійсь роботі (малювання, вирішення задач, програмування і т.д.) масаж;

3) ситуації виявлення персональної уваги до людини: огляд у лікаря, розмова при анкетуванні, процес макіяжу, догляду, укладки волосся, розчісування, розмова з близьким другом;

4) більш складні когнітивні стимули, які можна пережити лише у реальному житті: використання кимось предметів, які належать людині, яка відчуває АСМР, альтруїстична поведінка, допомога, відвертість, щирість співрозмовника, особисті думки та образи людини [2].

У 2010 році, в мережі Facebook Дженніфер Аллен, створила групу під назвою «АСМР» в якій почала обговорювати автономну сенсорну меридіональну реакцію – науковий феномен, який замовчували або просто вважали нісенітницею.

Її товариство, як і інші (наприклад «Спільнота сенсуалістів» та «Безіменне відчуття») мало на меті вивчення цього феномену, шляхом обміну ідеями та особистими відчуттями. Активісти цих спільнот, хотіли звернути увагу науковців на цей феномен, так як багато хто казав, що АСМР допомагає їм зняти стрес та розслабляє їх.

На сьогоднішній день автономну сенсорну меридіональну реакцію все більше і більше сприймають за наукове явище, хоча існує ряд складнощів, щодо виявлення існування цієї реакції.

За словами Тома Стаффорда, викладача психології та когнітивістики Шеффілдського університету: «Цілком можливо, що це явище дійсно існує, та за своєю природою, воно складно піддається вивченню. Внутрішні переживання – предмет багатьох психологічних досліджень, але коли ми зіштовхуємося з чимось невидимим і неосяжним, і не всі здатні це відчувати – це стає «білою плямою». Як у випадку з синестезією – довгі роки її вважали міфом, але згодом у 1990-х роках був запропонований надійний спосіб її вимірювання» [1].

На думку невролога Едварда Дж. О'Коннора, перешкодою до вивчення феномену АСМР є відсутність такого стимулу, який викликав би АСМР у всіх без винятку людей.

Зараз існують безліч способів для відчуття АСМР. З появою мережі Інтернет, це можна пережити віртуально, використовуючи такі сайти, як YouTube та SoundCloud.

Такі канали, як WhispersRedASMR, MassageASMR, Ricky7Whispers, JellyBeansASMR та інші, на платформі YouTube, публікують відео, в який використовують різні види стимулів, а також рольові ігри, для того аби викликати автономну сенсорну меридіональну реакцію у людей, які їх дивляться.

Більше як 80% глядачів сегменту АСМР на платформі YouTube, залишають позитивні відгуки, що їм відео допомогли подолати безсоння, тривогу, панічні атаки.

Багато людей хибно вважають, що АСМР носить двоїстий характер і ніхто не може дійти спільного висновку, чи дійсно цей феномен існує.

Попереду ще велика кількість роботи, яка має бути зроблена, для того аби дослідити цей феномен. І можливо колись, як у випадку з синестезією, його науково обґрунтують.

Список використаних джерел:

1. Автономна сенсорна меридіональна реакція – Вікіпедія [Електронний ресурс]: [Веб сайт]. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Автономна_сенсорна_меридіональна_реакція
2. Что такое брейнгазм, и как его достичь. [Електронний ресурс]: [Веб сайт]. Режим доступу: <http://www.lookatme.ru/mag/live/interweb/199771-asmr>