

К выпуску, неделя с 07-13 июля 2025 г.

7 июля – День борьбы с психосоматическими болезнями

Дополненная реальность против психосоматики: в Сеченовском Университете применили VR для лечения различных ментальных расстройств

Для лечения депрессии, тревожных расстройств и различных психосоматических заболеваний в Сеченовском Университете апробировали и стали использовать иммерсивные технологии с дополненной реальностью. Методика позволяет добиться полного погружения в происходящее и тем самым повышает эффективность упражнений. Такое приложение для VR-очков разработали в Клинике психосоматической медицины Сеченовского Университета.

Специальное приложение проецирует в очки виртуальной реальности различные релаксационные программы, рассказала директор Института клинической медицины им. Н.В. Склифосовского Сеченовского Университета, руководитель Клиники психосоматической медицины Первого МГМУ профессор Беатриса Волель.

“Такой подход повышает включенность пациента. Виртуальная реальность дает ему возможность полностью погрузиться в процесс, отвлечься от всего – окружающей обстановки, шума, своего смартфона с бесконечными уведомлениями, – и прочувствовать то, что он делает. В результате эффективность той или иной техники возрастает по сравнению с обычным выполнением тех же упражнений, когда человек просто слушает инструкции психолога», – пояснила профессор.

Надев очки, пациент видит перед собой красивый пейзаж или уютную комнату, рассказал доцент кафедры психиатрии и психосоматики Сеченовского Университета, кандидат медицинских наук Дмитрий Петелин: “В выбранной локации появляется фигура человека. Пациент слышит инструкции, которые визуализируются. Например, при выполнении упражнений на дыхание он видит, как грудная клетка модели вздымается и опускается. А когда пациент выполняет технику прогрессирующей мышечной релаксации, подсвечивается каждая мышца, которую нужно напрячь и расслабить”.

Методику апробировали на базе психотерапевтического отделения Клиники психосоматической медицины Сеченовского Университета и уже применяют для лечения различных заболеваний и расстройств: депрессии, тревожного расстройства и различных психосоматических заболеваний, то есть недугов, появившихся или усугубившихся из-за стресса, депрессии, тревоги и подобных факторов. Психосоматические расстройства могут выражаться зудом, проблемами с кишечником, головными болями, болями в мышцах и так далее. Острая боль может перерасти в хроническую, то есть ежедневную, из-за затяжного стресса и нервного истощения, какого-либо психотравмирующего события – как внезапного, например, гибели близкого, внезапного увольнения или нападения, так и затяжного, к примеру, болезни родного человека или высокой нагрузки на работе, отметил доцент кафедры Дмитрий Петелин. «В этом случае необходима помощь психиатра, психотерапевта. И наша иммерсивная методика позволяет разорвать порочный круг, когда психическое состояние усугубляет физическое и наоборот», – сказал он.

Профессор Беатриса Волель отметила, что методика уже себя зарекомендовала: «Мы получаем хорошие отклики и врачей, которые используют VR в своей практике, и самих пациентов. Методика полезна и хорошо дополняет другие методы лечения – а оно всегда комплексное. Своим пациентам мы чаще всего назначаем лекарственную терапию и психотерапию – как обычную, так и с применением виртуальной реальности».

Клиницисты выбрали в качестве первой методики, погруженной в VR-очки, упражнения на релаксацию, так как они универсальны и полезны практически при любом психическом расстройстве. А теперь приложение предстоит доработать. Разработчики расширят набор сценариев, включив в них в том числе упражнения на осознанность или *mindfulness*, позволяющие почувствовать себя «здесь и сейчас» и оторваться от тревожных мыслей по поводу прошлого и будущего.