

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ЛЕЧЕНИИ ФОБИЙ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА.

Сайдалиходжаева Сайёра Замановна

Кандидат биологических наук,
доцент кафедры нормальной и патологической физиологии
Ташкентской медицинской академии, г. Ташкент

Асамова Муслимахон Анвар кизи

Ташкентская медицинская академия

Досмухамедова Малика Тимуровна

Ташкентская медицинская академия

Аннотация: Современная медицина придерживается использования новейших технологий, таких как VRET (Терапия воздействием виртуальной реальности) в лечении пациентов, страдающих от различных фобий и посттравматических расстройств. Виртуальная реальность (Virtual reality – VR) — это способ взаимодействия человека с компьютером, при котором создаются синтетические виртуальные среды и осуществляется погружение пользователя в них. Применение виртуальной реальности облегчает процесс лечения, не прибегая к фармакологическим средствам, тем самым уменьшая риск возникновения побочных эффектов от них. В данной статье мы расскажем, как VR помогает справляться с тревожными расстройствами и приведём конкретные случаи из практики.

Ключевые слова: Виртуальная реальность, Посттравматические расстройства, фобии, VR лечение, тревога, страх, объект, психологические расстройства.

Annotation: Modern medicine adheres to the use of the latest technologies, such as VRET (Virtual Reality Therapy) in the treatment of patients suffering from various phobias and post-traumatic disorders. Virtual reality (VR) is a method of human—computer interaction in which synthetic virtual environments are created and the user is immersed in them. The use of virtual reality facilitates the treatment process without resorting to pharmacological agents, thereby

reducing the risk of side effects from them. In this article, we will explain how VR helps to cope with anxiety disorders and give specific cases from practice.

Keywords: Virtual reality, Post-traumatic disorders, phobias, Vr treatment, anxiety , fear, object, psychological disorders.

Виртуальная реальность – это искусственно сгенерированный проект, имитирующий реальный мир, который человек воспринимает в виде зрительных, слуховых, осязательных ощущений. При этом, виртуальная реальность является полностью контролируемой и персонализированной, в зависимости от типа тревожных расстройств. Объекты виртуальной реальности в точности ведут себя как аналогичные объекты материальной реальности (например: гравитация, отражение, течение воды).

Фобия – абсолютный и неконтролируемый страх либо постоянное чувство тревоги в определенных ситуациях. Её характерной особенностью является предметность, т.е. направленность страха на конкретные объекты. Среди наиболее распространенных известны:

- Аэрофобия – страх полетов на воздушных видах транспорта
- Клаустрофобия – страх замкнутых (тесных) пространств
- Акрофобия – страх высоты
- Танатофобия – страх смерти
- Никтофобия – страх темноты и неосвещенных пространств
- Гемофобия – страх при виде крови, кровотечения и др.
- Глоссофобия – страх перед публичными выступлениями

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это психическое расстройство, возникшее после пережитых жизненно-травмирующих событий, например:

- участие в военных действиях,
- террористический акт,
- свидетельство тяжких дорожно-транспортных происшествий,
- физическое насилие,

- стихийные бедствия (тайфуны, землетрясения, пожары),
- утрата близких людей,
- длительный и болезненный процесс лечения [1].

Симптомы проявляются в виде навязчивых тревожных мыслей, чувств и снов, связанных с травмирующим событием. Даже незначительные напоминания о травме – звуки, запахи, места – могут вызывать сильный эмоциональный (страх, ужас, паника) и физический (учащенное сердцебиение, потливость, дрожь) дистресс. Люди с ПТСР часто стараются избегать всего, что напоминает им о травме. Их восприятие мира может измениться, они могут испытывать эмоциональную онемелость или, наоборот, повышенную тревожность и раздражительность. Важно отметить, что ПТСР значительно повышает риск суицидальных мыслей и попыток самоубийства, а также нанесения себе увечий. Для диагностики ПТСР необходимо, чтобы эти симптомы сохранялись более месяца после травмирующего события.

При лечении VR терапии от фобий и посттравматических расстройств [7] основным методом является экспозиционная терапия. Экспозиционная терапия – это контролируемая и безопасная процедура с поставленной средой. VR создает имитацию реальных сред, в которых человек проживает все свои эмоции и ощущения, как в жизни. Терапия заключается в постепенной адаптации к травмам людей, визуализируя их. Терапия начинается постепенно с самых легких до сложных уровней, которые способствуют стабильному привыканию травм. Виртуальная реальность помогает людям переосмыслить и пересмотреть все свои страхи, привыкая и рассматривая их с другой стороны. VR терапия намного эффективнее классической когнитивно-поведенческой терапии, это доказано и представлено многими показателями [4]:

1. Врачи устанавливают степень тяжести травм больного и подготавливают его к началу процедур;

2. Врачи контролируют уровни процедур, а также фиксируется эмоциональная реакция, мысли и прогрессы;
3. При прерывании процедур паническими атаками, специалисты применяют успокаивающие методики;
4. Мозг пациентов может принимать среду за реальность, но при этом ему ничего не угрожает;
5. Среды могут повторяться бесчисленное количество раз, при этом может быть изменение ситуаций, помогая различать прошлое от настоящего;
6. Многие пациенты не сопротивляются на VR лечение. [3]

Примером решений фобий может быть глоссофобия или социофобия. Людям, у которых была социальная тревожность, показывали публичные выступления (например: концерты, конференции, собеседования и т.п.). Терапия проходила постепенно и разнообразно, т.е. при каждом сеансе количество публики увеличивалось и их реакции и поведения отличались каждый раз. Также было представлено знакомство и общение с незнакомыми людьми. После окончания процедур более 90% людей преодолели свои страхи.[5]

Примером решения посттравматического расстройства является терапия «теракта». Люди, пережившие такой стресс, не только могут рассказывать, но и визуализировать это. После проведения процедур проходит беседа со специалистами, которые контролируют физиологические и эмоциональные ответы. Терапия помогла снизить симптомы посттравматического расстройства, спокойно говорить о прожитом, улучшился сон и уменьшилось количество навязчивых воспоминаний.[6]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В обычной жизни люди представляют виртуальную реальность как игру, но в данный момент виртуальную реальность используют в самых разных и наиболее выгодных для человека сферах. Использование VR лечения на показанных опытах помогает перебороть и улучшить жизнь

людям, имеющим фобии и посттравматические расстройства. Из-за психологических травм человек начинает заикливаться на своих мыслях и боли, тем самым не имеет возможности избавиться от этого. С помощью VR лечения человек сам сталкивается со своими страхами и справляется со своей травмой, не прибегая к медикаментозному лечению. Конечно же, в случаях с тяжкими посттравматическими расстройствами и фобиями, терапии не могут избавить человека полностью, но помогут принять и облегчить дальнейшую жизнь. VR лечение зарекомендовало себя, как высокотехнологичный и важный инструмент в психотерапии. Вопреки высокой стоимости оборудования и подготовки персонала, VR лечение все равно имеет огромный потенциал и многообещающий успех в психотерапии в будущем времени.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Beberashvili Z., Javakhishvili J., Tabaghua S. Nature of trauma and pathways to healing authors. Tbilisi: The Georgian Center for Psychosocial and Medical Rehabilitation of Torture Victims (GCRT); 2021; 204 p.
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013, <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
3. Maples-Keller, J. L., Bunnell, B. E., Kim, S. J., & Rothbaum, B. O. (2017). The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(3), 103–113.
4. Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., ... & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27–36.
5. Anderson, P., Rothbaum, B. O., & Hodges, L. F. (2003). Virtual reality exposure in the treatment of social anxiety. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(3), 240–247.
6. Difede, J., et al. (2007). Virtual reality exposure therapy for PTSD following September 11. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(11), 1639–1647.

7. Difede J., Cukor J., Jayasinghe N. et al. Virtual reality exposure therapy for the treatment of posttraumatic stress disorder following September 11, 2001 // J. Clin. Psychiatry. 2007. Vol. 68(11). P. 1639–1647.