**ОПИСАНИЕ МЕТОДА**

Биологическая обратная связь (БОС) – метод лечения и реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния.

Для проведения БОС терапии используется аппаратно-программный комплекс «Реакор» фирмы «Медиком» (Россия), который позволяет решать как диагностические задачи (изучение динамики изменения психофизиологического состояния пациента), так и лечебно-профилактические (собственно тренинг). Во время тренинга пациенту предлагается посредством соответствующей тренировки произвольно контролировать те функции организма, на которые должно быть оказано влияние.

При работе с пациентами по методу биологической обратной связи (БОС) используется комплексный подход, включающий последовательную и/или попеременную работу с разными видами сигналов биологической обратной связи, а также учитываются индивидуально-психологические особенности пациентов.

Метод позволяет в короткие сроки (10-15 сеансов) уверенно овладеть навыками нервно-мышечного расслабления, оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем путем выработки диафрагмального типа дыхания, научиться самостоятельно преодолевать и подавлять болезненные проявления, восстановить высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, спокойствие и уверенность в своих силах.

**ПОКАЗАНИИЯ К БОС-ТЕРАПИИ**

БОС-терапия по параметрам дыхания (формирование диафрагмального дыхания):

* Защита от стресса и психоэмоциональных перегрузок;
* Нарушения речи у детей (дизартрия, общее недоразвитие речи);
* Заикание у детей и взрослых;
* [Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)](http://nmic.bekhterev.ru/clinika/fizioterapiya/bos/sdvg.php), эмоционально-волевые нарушения;
* Болезни органов дыхания (бронхиальная астма, острый и хронический бронхит);
* Вегето-сосудистая дистония, гипервентиляционный синдром;
* Малые респираторные аллергозы;

БОС терапия по параметрам вегетативной нервной системы (кожно-гальваническая реакция, частота сердечных сокращений, кожная температура):

* Невротические, тревожные расстройства;
* Заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония и функциональные головные боли; функциональные нарушения ритма сердца; артериальная гипертензия; гипертоническая болезнь, реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда).

БОС терапия по параметрам активности мышц (электромиография):

* Заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, сколиоз, остеохондроз, плоскостопие);
* Восстановление после травм;
* Последствия заболеваний центральной и периферической нервной системы (инсульт, детский церебральный паралич и т.д.);
* Головные боли напряжения;
* Совершенствование двигательных функций в спорте.

БОС терапия по параметрам активности головного мозга (электроэнцефалограммы):

* [Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ);](http://nmic.bekhterev.ru/clinika/fizioterapiya/bos/sdvg.php)
* Последствия черепно-мозговых травм (повышенная утомляемость, головные боли);
* Невротические, тревожные расстройства.

**ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

* Возраст младше 5 лет;
* Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;
* Эпилепсия и судорожные состояния;
* Соматические и эндокринные заболевания в стадии обострения;
* Психопатии, расстройства личности;
* Острые инфекционные заболевания;
* Ожирение III степени.

**КАК ПРОВОДИТСЯ ЛЕЧЕНИЕ**

Лечение по методу БОС проводится в виде специальных тренировок. В ходе сеанса приборы и компьютерные комплексы БОС регистрируют у пациента физиологические показатели (параметры) работы какой-либо функциональной системы организма или органа и отображают полученную информацию в доступной форме, например, в виде зрительных и слуховых сигналов обратной связи.

Таким образом, приборы и компьютерные тренажеры БОС позволяют пациенту не только «видеть и слышать» как функционирует его организм, но и, используя специальные методические приемы, самостоятельно, волевыми усилиями, корректировать работу функциональных систем собственного организма, развивать навыки самоконтроля и саморегуляции с помощью скрытых физиологических резервов. При этом необходимо подчеркнуть, что речь идет о приобретении навыков самоконтроля, при котором пациент обучается тому, как помогать себе самостоятельно.

Сеансы тренировок по методу БОС строго индивидуальны, дозированы и контролируются инструктором в ходе каждого сеанса на протяжении всего цикла лечебно-коррекционного курса.

Новейшие игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения правильно выполняемых заданий, обеспечивают высокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения коррекционных сеансов как у взрослых, так и у детей.