

## Метод БОС

Значение процесса дыхания сложно переоценить. Дыхание является одной из главных функций, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Поэтому очень важно уметь произвольно регулировать его параметры (глубина, темп и т.д.). Процесс дыхания поддается тренировке, особенно с использованием комплекса с биологической обратной связью (БОС).

БОС – современный, эффективный метод саморегуляции вегетативных функций человека, который позволяет непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них. Основная цель метода – развитие у человека навыков саморегуляции.

В Крыловском реабилитационном центре инвалидов специалистом по социальной работе С.В. Снижко проводятся занятия с использованием комплекса БОС. В процессе занятий получатели социальных услуг овладевают навыками диафрагмального дыхания, которое способствует релаксации, снятию тревожности, решению проблем с засыпанием и т.п.



