

КРАСОТА

Что такое сенсорный дефицит и как бьюти-рутина влияет на него

Наре Григорян · 16 марта 12:00

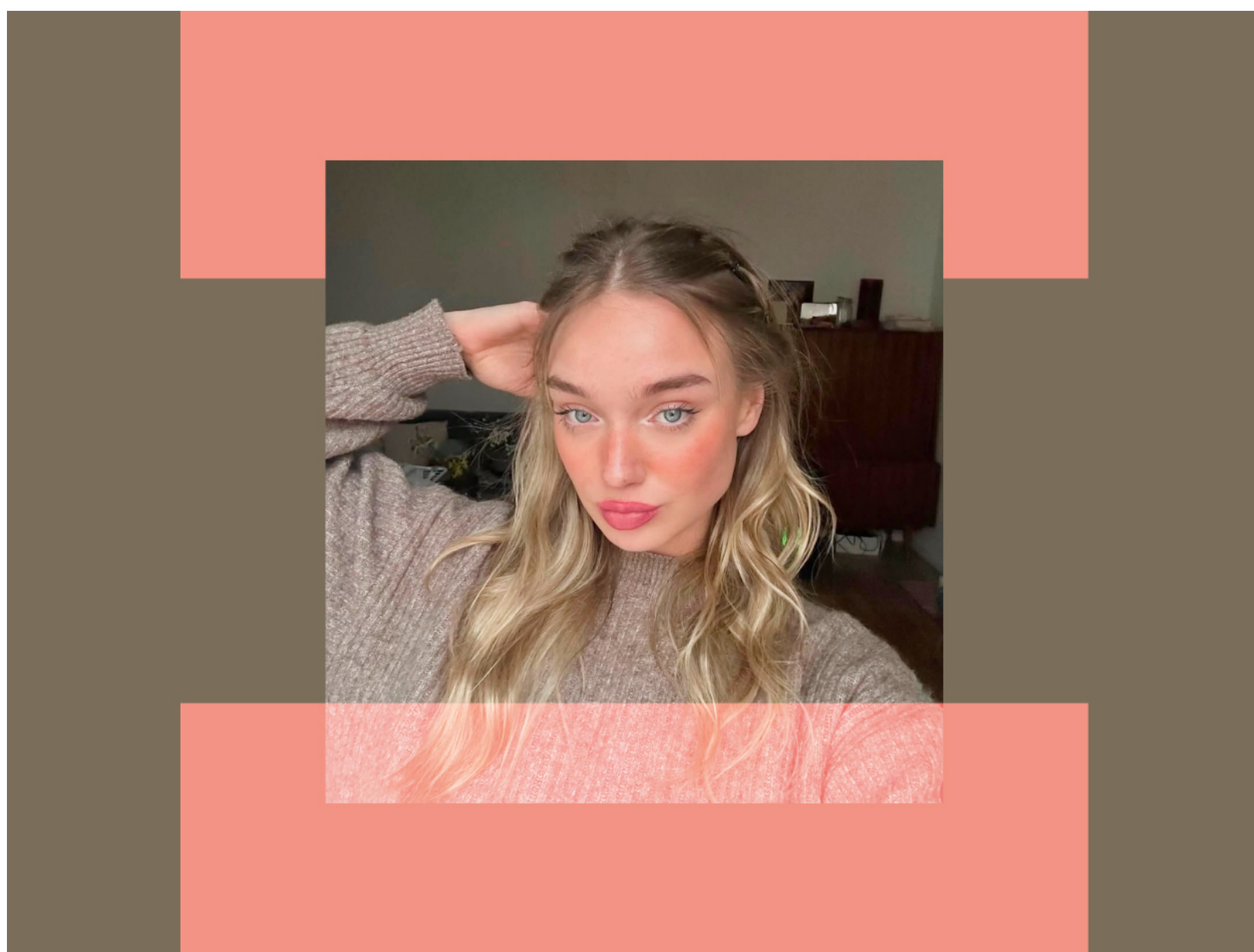


Фото: @leoni.klr (Instagram*)

Бьюти-рутина у многих ассоциируется с блестками, макияжем и укладками. Конечно, отчасти это правда. Однако красота и психология тесно взаимосвязаны. Например, она может помочь при симптомах **СДВГ, дисморфофобии** или сенсорном дефиците. О последнем сегодня и пойдет речь.



ДАРЬЯ ВЕРШОК,
невролог клиники docdeti



ВИОЛЕТА ЮРЧЕНКО,
психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family

Вместе с Дарьей Вершок, неврологом клиники docdeti, и Виолетой Юрченко, психологом семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, разбираемся, что такое сенсорный дефицит и как бьюти-рутина влияет на него.

Что такое сенсорный дефицит?



Фото: @fernanda.iela (Instagram*)

Сначала нужно понять, что это за термин. Дарья Вершок рассказала, что сенсорный дефицит – это состояние, при котором человек испытывает чрезмерно сильные или неприятные реакции на обычные стимулы (например, свет, звук, прикосновение, запахи или вкус). Обычно дискомфорт проявляется через ощущение «наплыва волны» или социальную изоляцию.

Сенсорный дефицит не является самостоятельным диагнозом, а рассматривается как симптом. Обычно она появляется у детей до трех лет, провоцируя приступы мигрени во взрослом возрасте.

Хотя сенсорный дефицит часто бывает врожденной особенностью, симптом может быть и у ранее здорового человека. Например, если случилась черепно-мозговая травма, опухоль мозга или воспалительные процессы.

Примеры сенсорного дефицита:

- Слепота: полное или частичное отсутствие зрения;
- Глухота: полное или частичное отсутствие слуха;
- Аносмия: потеря обоняния;
- Агеузия: потеря вкуса;
- Нейропатия: повреждение нервов, которое может приводить к потере чувствительности в конечностях;
- Проприоцептивный дефицит: трудности с ощущением положения своего тела в пространстве (неуклюжесть, проблемы с координацией);
- Вестибулярный дефицит: проблемы с равновесием, головокружение.

Помимо физических симптомов возможны и эмоциональные последствия – тревожность, раздражительность, неуверенность.

Фото: @gaillover (Instagram*)

Виолета Юрченко добавила, что от 5% до 20% детей имеют те или иные формы нарушений сенсорной обработки. Но важно учитывать, что многие случаи могут быть легкими и их сложно клинически выявить без специальной оценки.

С возрастом риск естественного снижения слуха, зрения и других чувствительных функций повышается. Иногда человек начинает хуже ориентироваться в пространстве, становится неуклюжим, чаще падает.

Как бьюти-рутина влияет на сенсорный дефицит?

Фото: @cristinahudacov (Instagram*)

Один из методов лечения – сенсорная диета. Это комплекс активностей, которые регулируют уровень возбуждения нервной системы. Например, принятие ванны с пеной, прослушивание музыки, медитации, объятия, прогулки, бег, игры с мячом.

Многие элементы сенсорной диеты связаны с бьюти-индустрией. Именно этому посвящены исследования Тиффани Филд, директора Института тактильных исследований при Университете Майами. В своих работах она писала, что тактильная стимуляция напрямую влияет на выброс эндорфинов. Массаж лица, нанесение плотных текстур – формы прикосновения, которые снижают тревожность и частично заменяют «эффект объятий».

В западных медиа у этого грядущего появилось свое название – sensory grounding (с англ. – «сенсорное заземление»). Это вид бьюти-рутины, который действует на органы чувств. Прием быстро стал использоваться в маркетинге. За последние годы бренды все чаще начали создавать необычные текстуры для продуктов. Например, кремы, напоминающие взбитые сливки, или бальзамы, тающие как масло.

Кстати, трендовый десятиступенчатый уход тоже связан с сенсорным дефицитом. Последовательные, предсказуемые шаги помогают мозгу отдохнуть и позволяют «почувствовать» смысл движений.

Как избежать появления сенсорного дефицита?

Важно понять, что полностью предотвратить сенсорный дефицит невозможно, особенно если он связан с генетикой или тяжелыми заболеваниями. Однако бьюти-рутина, здоровый образ жизни, контроль уровня сахара и давления могут компенсировать дефицит. Важно обратиться к специалисту, проходить регулярные медицинские осмотры и следовать указаниям врача.

Помни, даже при сенсорном дефиците человек может сохранить высокое качество жизни, обучаться, работать и активно взаимодействовать с окружающим миром.

* Instagram — проект Meta Platforms Inc., деятельность которой признана экстремистской и запрещена на территории РФ

widster.ru РЕКЛАМА | 90

Фишки для привлечения клиентов на Ваш сайт. Widster

- Интерактивные виджеты для сайта за 10 минут. Увеличьте конверсию сайта уже сегодня!

Колесо фортуны

Объявление скрыто

Мы используем ваши данные, чтобы подобрать для вас подходящую рекламу.

Объявление скрыто

Мы используем ваши данные, чтобы подобрать для вас подходящую рекламу.

Объявление скрыто

Мы используем ваши данные, чтобы подобрать для вас подходящую рекламу.

Объявление скрыто

Мы используем ваши данные, чтобы подобрать для вас подходящую рекламу.

Реклама

ПРОВЕРЬ СЕБЯ



Тест: угадай значение устаревшего выражения

РЕКОМЕНДУЕМ

< 1 / 4 >

- 10 идей весеннего френча в горошек
- Вместо солнца: 7 лучших продуктов для автозагара
- Ясный взгляд: сохраняем свежий макияж в течение всего дня