

## **Влияние электросонтерапии на людей с разными хронотипами**

**Кирилл А. Куров<sup>1</sup>**, Елена М. Инюшкина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Samara National Research University named after academician S.P. Korolev

[kir2002kur@yandex.ru](mailto:kir2002kur@yandex.ru)

Электросонтерапия - одна из обязательных процедур в физиотерапии, используемая при различных психологических расстройствах, зависимостях, депрессии и бессоннице. При этом электросонтерапия не является инвазивной или медикаментозной процедурой, что значительно расширяет область применения, так как у неё практически нет противопоказаний. Однако назначение данной терапии происходит только исходя из общей программы лечения, не учитывая индивидуальные особенности организма, такие как хронотип. Целью нашей работы являлось исследование влияния электросонтерапии на людей с различными хронотипами, а именно на "жаворонков", "голубей" и "сов", с акцентом на изучение изменений в функционировании сердечно-сосудистой системы. Эксперимент проводили на студентах Самарского университета. Испытуемые подвергались сеансу электросонтерапии один раз в день продолжительностью 1 час. В эксперименте участвовали 3 группы испытуемых разных хронотипов: жаворонки - 6 человек, голуби - 8 человек, совы - 10 человек.

Процедура проходила в темной комнате, в тишине, при комфортной температуре и хорошей вентиляции. Испытуемый садился на кушетку, на голову накладывались электроды в виде металлических чашек, заполненных ватными тампонами, смоченными в физрастворе. Их размещали на сомкнутые веки и область сосцевидных отростков височных костей. Для выявления эффективности процедуры на организм проводилась пульсоксиметрия с использованием прибора «ЭЛОКС01М» до и после сеанса.

В результате проведенной работы нами было обнаружено, что утренние хронотипы, или «жаворонки», имеют тенденцию к более синхронному сну и стабильному ритму сна-бодрствования после проведения процедуры электросонотерапии, что может быть связано с их естественной предрасположенностью к активности в утренние часы. В то же время, «голуби» и «совы» также испытывали положительные сдвиги в качестве сна. Также было выявлено, что электросонотерапия способствует гармонизации циркадных ритмов и оптимизации сна.

Полученные нами данные говорят о важном значении влияния электросонотерапии на людей с разными хронотипами. Результаты исследования подтверждают, что электросонотерапия может быть эффективным методом для улучшения сна и регуляции ритмов сна-бодрствования.