

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Использование виртуальной реальности для контроля боли и тревожности

Этот материал поможет вам узнать, что такое виртуальная реальность (virtual reality, VR). В этом материале содержится информация о том, как справиться с болью и/или тревожностью. В нем также представлены указания по использованию VR-шлема и описание того, чего можно ожидать во время его использования.

В этом материале слово «вы» относится к вам или вашему ребенку.

Что такое VR

VR — это мир, созданный с помощью компьютерного программного обеспечения. Вы будете использовать шлем и джойстики, чтобы видеть, слышать и взаимодействовать с объектами VR (см. рисунок 1 и рисунок 2).

Объекты, которые вы видите, надев VR-шлем, будут выглядеть трехмерными (3D) и казаться реальными. В VR-мире вы сможете поворачивать голову, чтобы видеть объекты вокруг себя. Шлем также будет издавать звуки, сопровождающие то, что вы видите.



Рисунок 1. Использование VR-шлема

На джойстиках есть кнопки, которые позволяют прикасаться к объектам, поднимать и перемещать их в VR (см. рисунок 3). Они также оборудованы датчиками. Когда вы держите джойстики и двигаете руками, вы также увидите движение ваших рук в VR.

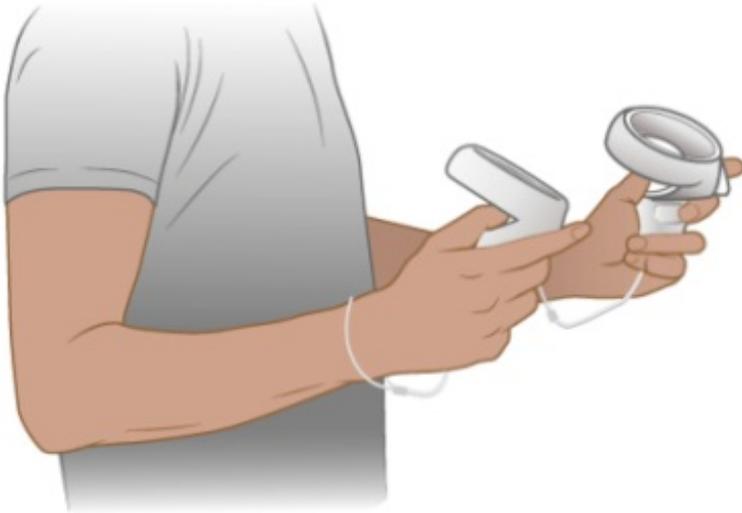


Рисунок 2. Использование VR-джойстиков



Рисунок 3. Кнопки VR-джойстика

Использование VR для контроля боли и тревожности

VR может помочь вам расслабиться, если вы испытываете боль или тревожность (беспокойство или страх). Она также может отвлечь вас и переключить ваше внимание на другие вещи.

Во время использования VR вы можете:

- смотреть фильм или телепередачу;
- медитировать с инструктором;
- изучать виртуальную среду, например, в водах океана или среди звезд;
- играть в игры.

Например, если вы волнуетесь перед процедурой, медитация с инструктором может помочь вам расслабиться. Также полезным может быть изучение успокаивающей виртуальной среды. Если вы испытываете боль, просмотр фильма, телепередачи или игра могут отвлечь вас.

Как использовать VR

При использовании VR сядьте в кресло или лягте на кровать, приподняв голову. Не ходите. Это поможет вам избежать падения или столкновения с окружающими предметами.

Когда вы будете готовы, специалист вашей лечащей команды принесет вам следующее:

- VR-шлем (см. рисунок 1);
- 2 VR-джойстика (см. рисунок 3).
- одноразовая маска для глаз (см. рисунок 4);
- одноразовая шапочка для волос (см. рисунок 5);



Рисунок 4. Одноразовая маска для глаз



Рисунок 5.
Одноразовая шапочка для волос

Настройка сеанса VR

Медсестра/медбрат поможет вам надеть маску для глаз и шапочку для волос. Это обеспечивает надлежащую гигиену VR-шлема. Она/он также помогут вам надеть шлем и отрегулировать ремешки так, чтобы вам было удобно.

Медсестра/медбрат поможет вам настроить сеанс VR. Следуйте полученным рекомендациям.

Выбор VR-приложения

На VR-шлеме уже установлены приложения (apps). Каждое приложение —

это отдельный мир VR. Медсестра/медбрат покажет вам, какие приложения вы можете выбрать.

Когда прекратить использование VR

Вы можете использовать VR до 30 минут за один раз. После этого сделайте перерыв на 10–15 минут. VR создает у вас ощущение движения, когда на самом деле вы не двигаетесь. При длительном использовании это может вызвать головокружение или укачивание.

Приостановите использование VR и снимите шлем, если:

- вы чувствуете головокружение, туман в голове или тошноту (как будто вас сейчас вырвет);
- ваши глаза слишком напряжены или устали;
- у вас произошли изменения зрения, например, помутнение или двоение в глазах;
- у вас обнаружены мышечные или глазные подергивания;
- вы испытываете головную боль;
- шлем или джойстики раздражают вашу кожу;
- вы чувствуете сонливость или усталость (чувство сильной усталости или ощущение, что у вас меньше сил, чем обычно);
- вы чувствуете себя дезориентированным или появились проблемы с ясностью мышления;
- вам трудно использовать ручные джойстики для работы с VR.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Using Virtual Reality (VR) to Manage Pain and Anxiety - Last updated on January 27, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center