



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.



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 1. Использование VR-шлема

---

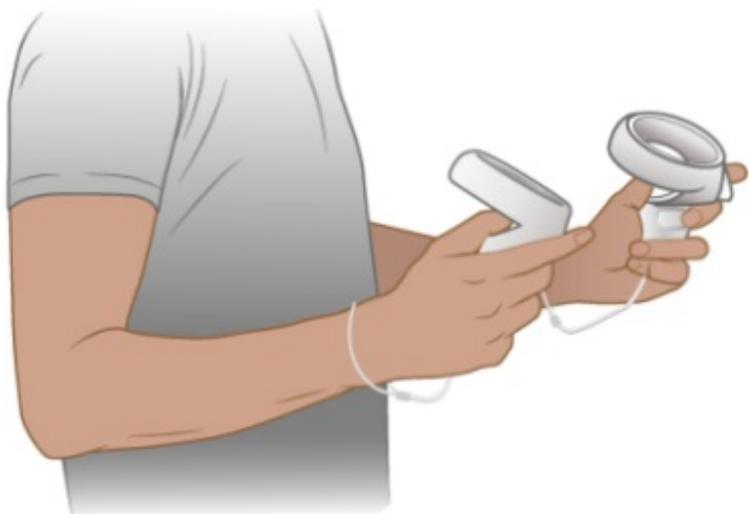


Рисунок 2. Использование VR-джойстиков

---



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](http://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