ASMR bije rekordy popularności

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 31, sierpień 2021 10:28
Patrycja Grebla-Tarasek
Odsłony: 939

Czujesz się zestresowany? Potrzebujesz relaksu? – ostatnio rekordy popularności bije technika relaksacyjna zwana ASMR (Autonomus Sensory Meridian Response). Jak to działa i na czym polega? Na wszystkie pytania odpowiedzi znajdują się w poniższym artykule.

ASMR to zjawisko przyjemnego mrowienia w okolicach głowy i szyi i innych obszarach ciała. Zjawisko to może być wywołane najczęściej przez wizualne, słuchowe, dotykowe i zapachowe bodźce zewnętrzne.

W Internecie można znaleźć setki filmików na, których występujący szepcą do mikrofonów, tną mydło, zgniatają plastelinowe kulki, mlaszczą, stukają do mikrofonu, odgrywają role i scenki, a także naśladują różne przyjemne dźwięki. Popularne scenariusze odgrywania ról przeważnie opierają się na odczuwaniu rzeczywistego doświadczenia w bezpiecznym środowisku przy cichych dźwiękach. Najczęściej są to odwiedziny w spa, salonie fryzjerskim lub gabinecie lekarza.

Oglądając te filmy, można się przekonać, że czasem nawet najbardziej zaskakujące dźwięki mogą dać piorunujący efekt. Z innych bodźców bardzo skutecznie działa np. masaż karku. Niektórzy odczuwają błogość, gdy ktoś układa im włosy albo gdy słyszą dźwięk nożyczek fryzjerskich. Najsilniejsze efekty daje zwykle połączenie kilku bodźców. I w sumie nie ma w tym nic dziwnego – w końcu nie od dziś wiadomo, że nawet niemowlęta zasypiają, słysząc spokojny, ściszony głos matki, natomiast głośne dźwięki zazwyczaj nas rozpraszają. Wiele filmików ASMR stworzone jest więc dla osób, które mają problemy ze snem.

Według uczonych trening ASMR pomaga zablokować te obszary w mózgu, które odpowiedzialne są za odczuwanie stresu. ASMR nie tylko wpływa korzystnie na polepszenie nastroju, ale również pomaga w zasypianiu, lękach czy nawet depresji. Eksperyment laboratoryjny ujawnił, że osoby doświadczające ASMR miały znacznie wolniejsze tętno podczas oglądania filmów ASMR w porównaniu z osobami, które nigdy nie doświadczyły wrażeń mózgowych.

Niestety co działa na jednych kojąco, na innych działa irytująco, dlatego warto przetestować na sobie tę metodę i sprawdzić jej efekty.

Phoca PDF