

## Советский тетрис в швейцарской медицине | Le jeu soviétique Tetris dans la médecine suisse

Автор: Заррина Салимова, [Лозанна](#) , 08.05.2017.



Отделение матери и ребенка Университетской больницы Лозанны (© Commons.wikimedia.org)

Исследователи отделения матери и ребенка Университетского госпиталя Лозанны выяснили, что подобное развлечение смягчает симптомы посттравматического стрессового расстройства у женщин, перенесших экстренное кесарево сечение.

Des chercheurs du Département mère-enfant du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) ont démontré que jouer à Tetris pouvait diminuer les symptômes du stress post-traumatique chez des mères ayant subi une césarienne en urgence.

## Le jeu soviétique Tetris dans la médecine suisse

Ежегодно примерно в 15% случаев врачам приходится прибегать к экстренному кесаревому сечению во время родов, сообщается в пресс-релизе, опубликованном лозаннским госпиталем. Срочное хирургическое вмешательство проводится в том случае, когда из-за непредвиденных осложнений жизнь и здоровье матери или ребенка находятся под угрозой. При этом у каждой третьей перенесшей операцию матери в течение месяца после родов развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Может показаться невероятным, но экстренное кесарево сечение как причина возникновения расстройства ставится медиками в один ряд с военными действиями, насилием и физической травмой.

Группа исследователей Университетского госпиталя Лозанны под руководством доктора клинической психологии Антье Хорш изучила, как игра в тетрис помогает матерям, перенесшим экстренное кесарево сечение, справиться с симптомами ПТСР. Результаты исследования, проведенного в сотрудничестве с Каролинским институтом Швеции, а также университетами Оксфорда и Кембриджа, были опубликованы в научном журнале «Behaviour Research and Therapy».

В статье Антье Хорш приводит такой пример проявления ПТСР. Одна из пациенток жаловалась на то, что в ее памяти снова и снова всплывало лицо врача, который объявлял ей о необходимости проведения экстренной операции. При каждом воспоминании она испытывала те же чувства, что и на операционном столе: страх и ощущение беспомощности. Неконтролируемые повторяющиеся воспоминания, заставляющие женщину в очередной раз переживать травмирующее событие, причиняют страдания не только ей и ее партнеру, но и могут негативно сказаться на формировании привязанности между матерью и младенцем, усилить родительский стресс, стать причиной депрессии и повлиять на развитие ребенка в будущем. Как выяснили исследователи из Лозанны, всех этих негативных последствий можно избежать, если играть в тетрис. В эксперименте приняли участие 56 матерей, перенесших экстренное кесарево сечение. Половина из них, вдобавок к обычному послеоперационному уходу, играли в тетрис. Наблюдение показало, что именно они меньше страдали от травмирующих воспоминаний. Оказывается, для того, чтобы избежать неприятных эмоций, женщине достаточно поиграть всего 15 минут, но необходимо действовать быстро – в течение 6 часов после операции. Особенно важно помочь матери избавиться от негативных воспоминаний в течение первой недели после родов, потому что именно в этот период устанавливается эмоциональная связь между ней и новорожденным.

«Тетрис - это визуально-пространственная игра, требующая больших умственных усилий», - отмечает доктор Хорш. Внимание матери переключается на геометрические фигуры, которые нужно расположить в определенном порядке. Интеллектуальная задача нарушает механизм запоминания и мешает травмирующим

воспоминаниям закрепиться, что, в свою очередь, уменьшает последствия стресса.

Примечательно, что тетрис был придуман в Советском Союзе. Алгоритм был написан в 1984 году программистом Алексеем Пажитновым, который в то время работал в Вычислительном центре Академии наук СССР. А 16-летний школьник (и вундеркинд) Вадим Герасимов адаптировал игру для операционной системы MS-DOS. Знали ли тогда два советских компьютерщика, что их изобретение станет таким популярным? И что оно будет не только развлекать, но и помогать сотням людей справляться с психологическими последствиями травм?

Национальный швейцарский фонд выделил грант для проведения дополнительных исследований и изучения долгосрочного эффекта от игры в тетрис. Возможно, этот не самый привычный метод борьбы со стрессом поможет пациентам и при восстановлении после кардиологических и других тяжелых операций.

[Швейцария](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/sovetskiy-tetris-v-shveycarskoy-medicine>