

# La Realtà Virtuale per combattere lo stress

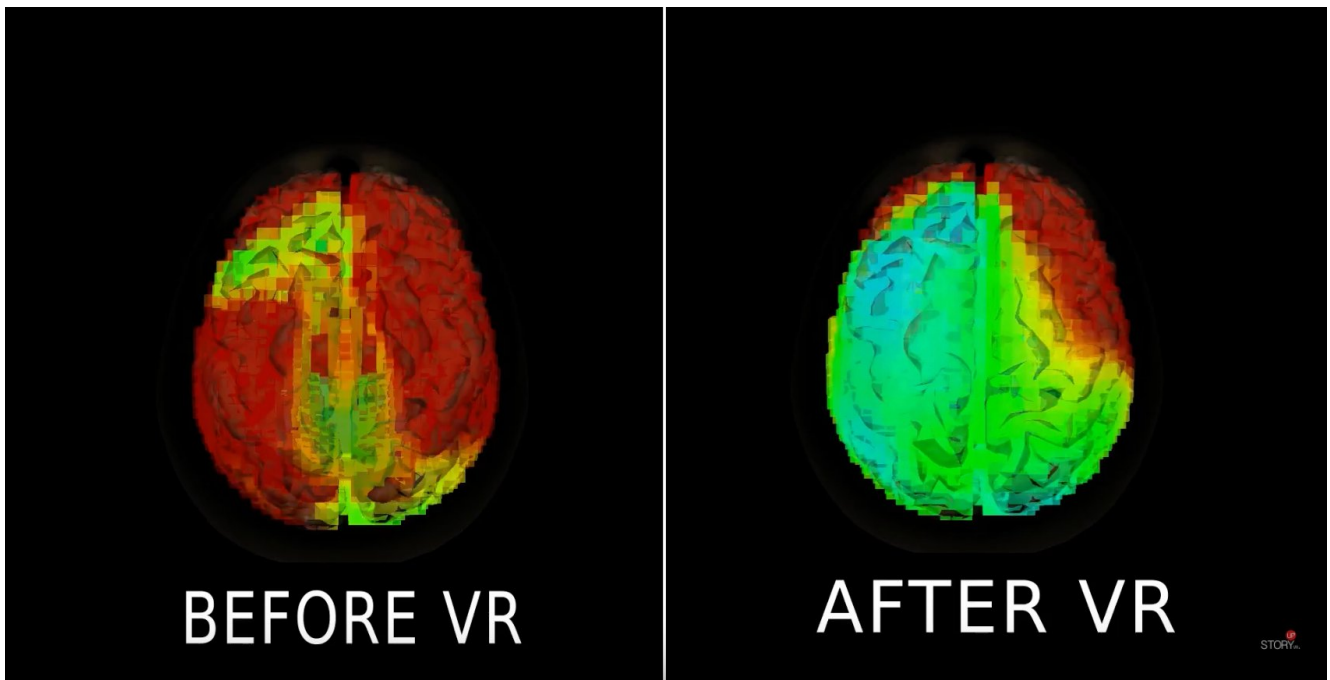
Stress. Un killer silenzioso. Nel 2019, il 94% dei lavoratori americani ha riferito di soffrire di stress sul posto di lavoro. Secondo le statistiche, solo il 6% dei lavoratori non dichiara di sentirsi stressato al lavoro. Lo stress sul posto di lavoro rappresenta una parte crescente dei problemi di salute mentale. La pressione sul lavoro aumenta esponenzialmente i livelli di stress. Questa pressione deriva principalmente da ritmi frenetici, scadenze improrogabili, carichi di lavoro sempre più pesanti e capi sempre più esigenti. Se la condizione di stress non viene trattata in tempo, si può cadere in una malattia grave, che debilita il fisico e alcuni organi, portando a malattie incurabili.

La ricerca di modi per combattere lo stress e l'ansia non è solo affrontata dalla medicina e dalla farmacologia, ma anche dalle tecnologie emergenti. La realtà virtuale (VR), la realtà aumentata (AR) e la realtà mista (MR) potrebbero essere la soluzione.

Con la realtà virtuale, Attraverso una serie di simulazioni, gli utenti sono indotti al rilassamento, alla meditazione e al sonno ristoratore, ognuno dei quali contribuirà al miglioramento della biochimica e della fisiologia dell'individuo.

Tra le tante *realtà* che stanno nascendo in questo ambito, c'è Healium XR, la prima piattaforma al mondo che si differenzia dagli altri applicativi, perchè utilizza il feedback EEG in tempo reale per aumentare le sensazioni positive. Ciò si ottiene posizionando lo spettatore in ambienti che sono studiati e trasformati dai loro mutevoli parametri biometrici. Per fare ciò, Healium utilizza dispositivi indossabili, come fasce o smartwatch, che registrano frequenza cardiaca e onde

cerebrali, nonché visori di realtà virtuale (Oculus, Gear VR etc..).



Cervello prima e dopo visione VR

Healium permette agli utenti di *guarire* stress e angoscia attraverso l'immersione nei mondi virtuali. *Frontiers in Psychology* e il *Journal of Neuroregulation* hanno entrambi pubblicato studi sulla capacità di Healium di ridurre rapidamente l'ansia moderata e di aumentare le sensazioni di benessere in appena quattro minuti.

Un'ottima alternativa ai farmaci che non comporta complicazioni.

Ecco un video esplicativo:

[https://www.youtube.com/watch?v=lipuhMB3Luc&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=lipuhMB3Luc&feature=emb_title)