

Экспертное заключение о проекте «Капсула»

- **Что такое проект «Капсула»** (<https://www.capsulaisrael.com/>)

Это современный, научно обоснованный сервис, направленный на освобождение от зависимостей и восстановление эмоционального равновесия. Его цель — помочь людям, уставшим от борьбы с вредными привычками, такими как переедание, тяга к сладкому, никотиновая или каннабис-зависимость, импульсивные покупки, навязчивые мысли, игровая зависимость и другие, обрести контроль над своей жизнью.

- **Что предлагает «Капсула»?**

Сервис сочетает психотерапевтические методы с воздействием на организм с помощью мягких волновых колебаний (световых, акустических, сенсорных) и других современных технологий, чтобы быстро и эффективно:

1. снизить уровень тревоги и внутреннего напряжения;
2. изменить эмоциональное состояние и поведенческие реакции;
3. выстроить новые устойчивые привычки.

- **Как реализуется сервис ?**

Процесс начинается с индивидуальной вводной сессии в «Капсуле» (около 60 минут), где клиент знакомится с видеоматериалом по актуальной для него теме. Это позволяет мягко погрузиться в процесс, почувствовать поддержку и получить мотивацию на изменения. После этого проводятся индивидуальные и групповые консультации — как очные, так и онлайн.

- **Как это работает?**

Проект основывается на современных знаниях о том, как эмоции управляют нашим поведением. Методы, применяемые в «Капсуле», способствуют:

1. выработке «гормонов радости» (эндорфинов, серотонина), что уменьшает тревожность, поднимает настроение и снижает риск депрессий;
2. формированию эмоциональной устойчивости — способности справляться со стрессом без ухода в зависимости;
3. переобучению мозга и тела: снижается тяга к курению, сладкому, шопингу и другим «утешителям» стресса.

- **Почему это работает?**

Психотерапия давно доказала свою эффективность в лечении зависимостей. Сегодня её усиливают высокотехнологичные методы, такие как:

1. воздействие на биоритмы мозга через волны альфа, бета, гамма-диапазона;
2. ароматерапия, световые и звуковые эффекты;
3. сенсорное расслабление, активирующее внутренние ресурсы восстановления.

Все это повышает восприимчивость к информации, которую получает клиент во время сеанса, а значит — помогает быстрее и устойчивее менять привычки.

- **Индивидуальный подход**

Важно понимать: не существует универсального рецепта здоровья. Например, полный отказ от углеводов не только неэффективен, но и вреден — он ухудшает когнитивные функции и общее самочувствие. В «Капсуле» этот фактор учитывается. Система способна адаптироваться к индивидуальным особенностям организма, особенно при использовании технологий на базе искусственного интеллекта, которые позволяют точнее подбирать рекомендации и усиливать эффект от терапии.

- **Для кого это?**

Для тех, кто

1. устал бороться с зависимостью, но не знает с чего начать;
2. хочет научиться справляться со стрессом, не убегая в еду, сигареты или гаджеты;
3. чувствует, что потерял контроль над своими реакциями и телом;
4. ищет способ вернуть энергию, мотивацию и вкус к жизни,

«Капсула» может стать вашей точкой опоры! Это не просто способ расслабиться. Это — технология, которая помогает вылечить причину зависимости, а не только справиться с симптомами.

▪ **Заключение**

Проект «Капсула» объединяет доказательные психотерапевтические подходы и современные технологии для решения одной из самых сложных задач — освобождения человека от вредных привычек и возвращения к осознанной, полноценной жизни. Это решение, к которому можно прийти не через силу воли, а через заботу о себе, научную поддержку и глубокую трансформацию его жизни.

ФИО	Звание	Подпись	Дата
Samuel Gorelik	Doctor of Sc., Professor “ITMO University” E-mail: Samgor46@gmail.com		
Michail Kozlov	Doctor of Sc., Vice President of NISA (New Israel Science Association) E-mail: 19mike19k@gmail.com		
Vladimir Grudinin	Doctor Sc., Ass. Professor “ITMO University” E-mail: <a href="mailto:<grudinin@itmo.ru>"><grudinin@itmo.ru>		

05.05.2025