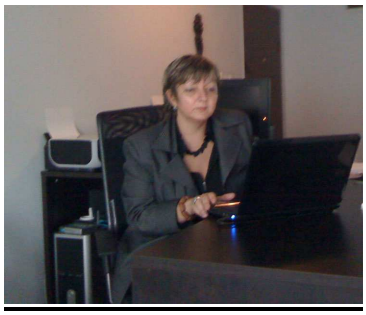


“ТЯЛОТО И ДУШАТА СА ЕДНО ЦЯЛО, ВСЯКА ЕДНА СЪЗНАТЕЛНО ИЛИ НЕСЪЗНАТЕЛНО ПРЕДИЗВИКАНА ПРОМЯНА ПРЕДИЗВИКВА ИЗМЕНЕНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЧНОТО СЪСТОЯНИЕ И ОБРАТНО.

.. ИЗСЛЕДВАНЕТО НА БИОФИДБЕК-МЕТОДА ДОНАСЯ ПЪРВИТЕ МЕДИЦИНСКИ ДОКАЗУЕМИ ФАКТИ, ЧЕ СИЛИТЕ НА ДУШАТА МОГАТ КАКТО ДА ЛЕКУВАТ ТАКА И ДА ПРЕДИЗВИКАТ БОЛЕСТИ.” SIMONTON

Биофидбекът е научно обоснован метод, при който се научаваме да възприемаме и да контролираме своето тяло, да активираме скритите сили за самолечение.

В неговата основа стои т. нар. Обратна Биологична Връзка, която е в ядрото на всеки процес на учене. Чрез възприятието от сетивата се усеща примерно всяко едно неправилно действие. В резултат на тази информация става възможно да се коригират грешките и след поредица от опити се научава правилното протичане.

Много процеси в тялото, обаче протичат без волева регулация. Липсата на съзнателна връзка с тези физиологични процеси прави невъзможно повлияването и коригирането им. Това е т.нар.автономна нервна система, наречена така от John Newport Langley през1898 година. Скоро след това Иван Павлов доказва в своите опити обаче, че всеки сигнал, който бъде подаден и комбиниран с друг, водещ до вегетативна промяна, може след няколко повторения да стане сам причинител на същата вегетативна промяна. Това показва, че всяка “автономна” функция може да бъде ръководена съзнателно, волево. Едва през 60 те години един американски изследователски колектив под ръководството на Neal Miller доказва, че с целенасочена награда можем да стимулираме желаното поведение. Те показват, че и вегетативните функции на хората се поддават на контрол и промяна. “Био – фидбек - методът” е възможност за психорегулативно повлияване на неправилните функции. Поради своята ефективност, той се разпространява бързо в много страни по света.

При него с подходящи уреди се измерват точно тези “невидими” физиологични функции. Процесите получават графично или акустично представяне и така става възможно и най-малките техни промени да бъдат възприемани. По този начин, благодарение на напредъка на медицината и техниката, биофидбек-методът става продължение, допълнение на нашите сетива. С негова помощ се възприемат и целенасочено да повлияват биологични сигнали като:

- Мускулната активност, напрежение
- Сърдечната честота
- Кръвно налягане
- Работата на жлезите за потене, като общ показател за автономната възбуда
- Кожна и телесна температура
- Електрофизиологичните процеси в мозъка
- Периферно кръвоснабдяване
- Диаметър на кръвоносните съдове
- Дихателна функция

При тренинга се избират точно онези реакции на тялото, които стоят в пряка връзка с оплакванията на пациента, примерно: при болки в главата,които са резултат на продължително напрежение в мускулатура на гърба, пациентът с помощта на терапевта, се научава да намалява напрежението в мускулите, което от своя страна повлиява и болките в главата. Тъй като повишеното напрежение в мускулите често е резултат на психическо пренатоварване и стрес, целта е човек да се научи да се отпуска, успокоява и да релаксира. Това може да бъде постигнато по различен път – с помощта на определени техники на дишане, или с различни представи и картини и др. Важно е тези техники на отпускане да се упражняват и в ежедневието, всеки ден мин. по 2 пъти. Когато пациентът се научи да се отпуска, започва да се работи с него да се научи да постига същия релакс и по време на стрес и напрежение(примерно: по време на стрес-теста). По този начин се научаваме да реагираме по оптимално на стресови ситуации в ежедневието.

Не всяка биофидбек-терапия протича еднакво. Например пациентите с мигрена се учат да стесняват артерията, която минава през слепоочието им и по този начин да намаляват болките. Пациенти с проблеми в задържането на урина могат с помощта на обратната връзка от биофидбека да тренират целенасочено заздравяване на мускулатурата.Така и тук се проявяват основните принципи на биофидбек-тренинга:

- Информация и по този начин възприемане на физиологични процеси, което иначе е неточно или невъзможно
- Изграждане на индивидуален метод на повлияване на физиологичните процеси, което да доведе до намаляване на оплакванията
- Тренинг и употреба на наученото и извън биофидбек-сесията

Тренингът се провежда под формата на компютърна игра. Когато телесните функции протичат както се цели, се получава оптична или акустична “награда”. Така пациентите се научават да оптимират своите физиологични функции.

Придобитите способности за контрол на физиологията остават трайни и употребата им в реалния живот води до подобрения в здравето и до нови постижения и успехи.

Приложението му е в работата както с деца, така и с възрастни Различаваме:

Тренинг при болести	Хипертония, сърдечни проблеми, проблеми с дишането, депресия,страхове и фобии, панично разстройство,зависимости, тикове, поведенчески стереотипи, недостатъчен импулсконтрол, епилепсия, инконтиненция, аутизъм, дислексия и др.
Тренинг на здрави хора	Спортисти, ръководни кадри, екстремни професии, проблеми с паметта и концентрацията, хиперактивност и др.

Автор:

Станни Ненхоф

Клиничен и здравен психолог

Биофидбек-терапевт

Председател на БАБ