

Diagnoza i kontrola stresu

Pozbądź się destrukcyjnego stresu

Boli cię głowa? Serce pracuje nierówno? Ciśnienie zanadto się podnosi? Jest na to sposób - biofeedback fizjologiczny. Dzięki niemu nasz umysł uczy się świadomie kontrolować na przykład bicie serca lub rytm oddechu.

Diagnoza stresu metodą Biofeedback

Podczas badania mierzone są procesy fizjologiczne typowe dla sytuacji stresowych. Na podstawie ich zapisu możemy ustalić i dostosować odpowiedni trening, który ma na celu nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Trening:

Podczas treningu pacjent obserwuje zależności między procesem myślowym, doświadczeniem emocji, a zapisem procesów fizjologicznych. W ten sposób dostrzega wadliwe dla ciągłości uwagi (skupienia) schematy, które zakłócają zdolność prawidłowego przetwarzania informacji.

