

## Training Biofeedback

Utile per differenti problematiche: **stress, ansia, depressione, tensione muscolo-scheletrica, dolori, cefalee, emicranie muscolo-tensive.**

Il “**Biofeedback Training**” è un procedimento attraverso il quale la persona ha la possibilità di imparare a controllare e gestire quelle **sensazioni particolarmente fastidiose** avvertite negli stati di **ansia e stress**, come ad esempio tachicardia, sudorazione, tensione muscolare, ecc...

E' un procedimento che **si basa esclusivamente sulla consapevolezza**, non ha effetti collaterali e, in breve tempo, attraverso la pratica e l'apprendimento, si possono raggiungere profondi stati di rilassamento psico-fisico e consolidare il nuovo status emotivo.

“**Biofeedback**” significa letteralmente “**informazione fisiologica di ritorno**”, ciò significa che la persona può imparare a “controllare” una o più variabili fisiologiche.

L'apprendimento avviene mediante un “**feedback sonoro o visivo**” che viene emesso nel momento in cui si raggiunge “l'auto-controllo” della variabile fisiologica oggetto di training, come ad es. la frequenza cardiaca.

Nel **biofeedback** si sfrutta la “**plasticità del cervello**” per destrutturare vecchi e disfunzionali circuiti neurofisiologici e strutturarne di altri più adattivi e funzionali.



### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

**Calypso Life Club s.r.l.**

Via Montegrappa 3/a  
42021 Bibbiano (RE)

tel. 0522 240157

e-mail: [info@calypsoliveclub.it](mailto:info@calypsoliveclub.it)

**Dott.ssa Cristina Rosso**  
**Psicologa-Psicoterapeuta**

tel. 339 4176380

e-mail: [rosso.cristina@libero.it](mailto:rosso.cristina@libero.it)

[www.cristinarosso.it](http://www.cristinarosso.it)

*A tutela dell'ambiente e a favore di una politica contro lo spreco è previsto uno sconto del 10% alla restituzione della presente brochure informativa*

[www.calypsosalute.it](http://www.calypsosalute.it)



## Che cos'è il Biofeedback

*Profilo psicofisiologico*

*e*

*Biofeedback Training*



**Dott.ssa Cristina Rosso**  
**Psicologa-Psicoterapeuta**  
**Specialista in Biofeedback e Stress Management**

# Sistema Nervoso Autonomo e risposta allo Stress

Il **sistema nervoso autonomo**, costituito dalla **branca simpatica** (attivatrice) e **parasimpatica** (distensiva), **coordina la risposta allo stress** permettendo all'organismo di "organizzare" una risposta adattiva e funzionale in relazione allo stimolo stressante.

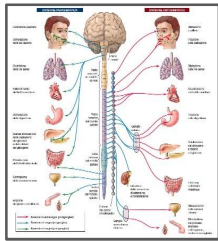


Fig. 1 Sistema Nervoso Autonomo:  
componente Simpatica e Parasimpatica

Lo **stress** può pertanto essere definito come una **risposta psicofisica, adattiva e funzionale**, che l'organismo mette in atto di fronte ad una percezione di "minaccia".

La **risposta allo stress** comporta quindi una serie di **modificazioni fisiologiche** (aumento della frequenza respiratoria e cardiaca, tensione muscolare, blocco della digestione, sudorazione, ecc..) la cui finalità è quella di consentire all'organismo di rispondere in modo efficace allo stimolo stressante (**stress acuto**).

Una volta fronteggiato lo stimolo stressante, l'organismo è "progettato" per ritornare in una condizione di equilibrio chiamata **OMEOSTASI**. Qualora l'organismo dovesse invece perdurare in una condizione di **stress cronico** ciò comporterebbe, sul lungo termine, un **esaurimento delle risorse energetiche dell'organismo** e la conseguente predisposizione allo sviluppo di **disturbi psicofisici**.

## Che cos'è il Biofeedback

Quando abbiamo l'**ansia** o siamo agitati o stressati il nostro corpo risponde modificando istantaneamente una serie di **variabili fisiologiche** (frequenza cardiaca e respiratoria, sudorazione, tensione muscolare, ecc..) che sono avvertite sotto forma di **sensazioni** talvolta **fastidiose** (palpitazione, sensazione di mancanza d'aria, tremori, eccessiva sudorazione, ecc..).

Il **biofeedback** consente di rilevare in tempo reale queste **modificazioni fisiologiche**, permettendo alla persona di vedere, sul monitor del computer, cosa accade al suo corpo mentre vive uno stato di ansia o stress.

Questa "consapevolezza" permette di acquisire un maggior autocontrollo emozionale, attraverso il quale è possibile aumentare considerevolmente la propria qualità di vita.

All'autocontrollo si associa spesso, infatti, uno stato di profondo rilassamento.

In questo senso risulta essere considerato alla stregua di un **profondo stato di benessere** come dopo un lungo periodo di **meditazione**.



Il **biofeedback** consente di imparare a **controllare funzioni fisiologiche considerate solitamente come involontarie e automatiche**.

## Tacogramma e Profilo Psicofisiologico

In una **prima seduta** è possibile effettuare sia una valutazione di base del funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo (**TACOGRAMMA**) sia una rilevazione del funzionamento fisiologico in condizioni di stress (**PROFILO PSICOFISIOLOGICO**).

### IL TACOGRAMMA

La rilevazione tacografica consente di evidenziare il **funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo**.

Un **buon funzionamento del SNA** corrisponde ad una **maggiore adattabilità e flessibilità dell'organismo** alle richieste ambientali.

Al contrario, una **disregolazione del SNA**, correla con **ansia, depressione, asma, maggior vulnerabilità a fattori di stress** fisici e psicologici e alle **malattie** e ad un maggior rischio di **patologie cardiovascolari**.

### IL PROFILO PSICOFISIOLOGICO

Avvalendosi del Biofeedback è possibile ottenere inoltre un profilo di **funzionamento psicofisiologico in condizioni di stress**. Si tratta di una rilevazione attraverso la quale è possibile **evidenziare il funzionamento del soggetto in condizioni di stress**, valutandone anche le capacità di recupero.

Attraverso i risultati ottenuti dall'analisi tacografica e psicofisiologica, sarà possibile procedere ad una **lettura integrata** (psicofisiologica) **utile al paziente** per cogliere informazioni essenziali su come poter apportare **miglioramenti** alla propria **qualità di vita**.

