



## **A COSA SERVONO IL BIO-FEEDBACK E IL NEURO-FEEDBACK**

Il bio-feedback e il neuro-feedback sono **strumenti che assistono l'individuo nell'apprendimento di abilità di auto-regolazione**, affinché il proprio funzionamento aumenti o migliori. Si tratta di un insieme di software ed hardware atto a monitorare determinati parametri fisiologici e neurologici per poter successivamente "allenare" l'individuo a controllare tali parametri.

### **UTILIZZO CLINICO**

L'utilizzo più noto di questi strumenti è quello terapeutico; il neuro- e biofeedback supportano il terapeuta nell'aiutare il cliente o il paziente a gestire i propri sintomi o a superare un disturbo, una malattia, una condizione o delle difficoltà emotive.

È una terapia a base psicofisiologica, ma non farmacologica. Per questo motivo è possibile associarla, qualora necessario, a varie forme di psicoterapia.

**Non ha effetti collaterali, non vengono introdotte sostanze, ne' somministrate correnti elettriche o campi magnetici di alcun genere.**

La terapia si basa sulla **percezione attiva del paziente**, che impara progressivamente a modulare la propria attività cerebrale sotto la guida del terapeuta e del computer.

Il bio- neurofeedback viene utilizzato per diverse patologie, tra cui: ADHD, emicrania, autismo, ipertensione arteriosa, fobie, ecc.

### **UTILIZZO PER L'OTTIMIZZAZIONE DELLE PERFORMANCE**

Meno conosciuto è l'utilizzo didattico rivolto a studenti, atleti e persone che desiderino ottimizzare la propria performance a scuola, nel lavoro, nello sport o più in generale nelle relazioni interpersonali.

Attraverso il training con il neurobiofeedback, la persona impara a de-riflettere dai suoi pensieri intrusivi e dalle sue preoccupazioni, indirizzandosi verso una condizione di maggior presenza, attenzione, concentrazione e vigilanza. L'obiettivo è quello di riuscire ad aumentare la consapevolezza e la comprensione di come le attività del pensiero influenzino la fisiologia, e come la fisiologia influenzi i pensieri.