

Neurofeedbackbehandling

Fysisk träning för hjärnan

Vi använder **Neurofeedback** som ett komplement i psykoterapeutisk behandling och som enskild behandling.

Neurofeedbackbehandlingens mål är att ge dig ökad förmåga att finna vila och återhämtning och minska dina spänningstillstånd, minska din ångest och förbättrar din koncentration och uppmärksamhet.

Neurofeedbackträning ger dig direkt återkoppling av din hjärnas elektriska aktivitet. Du kan ändra din elektriska rytm i hjärnan och genom att få återkoppling på din hjärnaktivitet kan du göra så att vissa (önskvärda) frekvenser ökar och andra (mindre önskvärda) frekvenser minskar. *Hjärnans självreglerande förmåga tränas.*

I behandlingsmetoden neurofeedback registreras din elektriska hjärnaktivitet genom att sensorer placeras på ditt huvud, signalerna läses av och visas på en skärm som omedelbart ger dig feedback/återkoppling via hörsel, känsel och synen. Vilka hjärnvågor som upplevs som önskvärda är olika från person till person. När du känner dig pigg, glad, fokuserad, avslappnad, lugn och trygg har du hög frekvens av önskvärda hjärnvågor.

När du tränar hjärnan med neurofeedback belönar du själv din hjärna när den uppvisar hjärnvågsmönster som är lugna, balanserade och stabila. *Övning ger färdighet!* Ju mer du tränar desto bättre blir du på att reglera och lugna dig själv när du känner hög anspänning och oro och när du känner dig ofokuserad, rädd och otrygg.

Metoden har framgångsrikt använts vid behandling av uppmärksamhetsstörningar, missbruk och ångeststörningar ex ADHD och posttraumatisk stresstörning, vid utmattningssyndrom samt tillstånd som migrän och sömnstörning. Om du lider av ett svårreglerat tillstånd ex varit utsatt för traumatiska upplevelser kan ditt trauma övergående aktiveras i samband med behandlingen, all uppkommen oro/ångest tas om hand i terapin genom samtal och avslappningsövningar.

Det krävs oftast mellan 10 och 20 behandlingar för att åstadkomma en varaktigt positiv förändring.

Metoden kan också användas för ökat välmående och fungerande, för att komma i god psykisk balans. Neurofeedbackträning kan även användas för att höja din prestation i yrkeslivet, studier, idrott, ledarskapsutveckling och konstnärligt utövande.

För dig som vill veta mer rekommenderar vi:

www.eeginfo-europe.com

Gerge, A red (2018). *Kan neurofeedback hjälpa hjärnan?* Falun, Insidan förlag

För dig som önskar läsa mer:

www.eeginfo-europe.com

Ahlstrand, P & Grattbeck, M. (2013) *Neurofeedback – ett behandlingsalternativ vid ADHD. Vetenskapligt specialistarbete*. Klinisk psykologi/neuropsykologi. Specialistuppsats.

Batty, M. J., Bonnington, S., Tang, B. K., Hawken, M. B., & Gruzelier, J. H. (2006) *Relaxation strategies and enhancement of hypnotic susceptibility: EEG neurofeedback, progressive muscle relaxation and self-hypnosis*. Brain Research Bulletin, 71(1-3), 83-90.

Braintrain UK (2012) *How the American Academy of Pediatrics reached the conclusion that EEG Biofeedback, (aka Neurofeedback) is a Level 1 Evidence-Based Practice for Attention and Hyperactivity, and other recent evidence of the efficacy of Neurofeedback for ADHD*.

Buzsaki, G. (2006): *Rhythms of the Brain*. Oxford: New York: Oxford University Press.

Cozolino, L. (2002) *The neuroscience of psychotherapy. Building and rebuilding the human brain*. New York: Norton.

Davidson, R. J., Jackson, & D. C., Kalin, N. H.(2000). *Emotion, plasticity, context, and regulation: Perspectives from affective neuroscience*. Psychological Bulletin, 126(6), 890-909.

Doidge, N. (2007) *The Brain That Changes Itself*. New York: Penguin Books.

Fisher, S.F (2014) *Neurofeedback in the Treatment of Developmental Trauma: Calming the Fear-Driven Brain*. New York: Norton.

Gerge, A red (2018). *Kan neurofeedback hjälpa hjärnan?* Falun, Insidan förlag

Hammond, D. C. (2005). *Neurofeedback treatment for depression and anxiety*. J Adult Development, 12, 131-137.

Hammond, D.C. (2011) *What is Neurofeedback: An update*. J Neurotherapy, 15:305–336.

Monastra, V. J., Monastra, D. M., & George, S. (2002). *The effects of stimulant therapy, EEG biofeedback, and parenting style on the primary symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder*. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 27: 231-249.

Robbins, J. (2000) *A symphony in the brain: The evolution of the new brainwave biofeedback*. New York: Grove Press.

Van der Kolk, B. A.(2005). *Clinical Implications of Neuroscience Research for the Treatment of PTSD*. *Annals New York Academy of Sciences* (can be downloaded from the Trauma Center website under "Publications").

van der Kolk, B. (2014) *Foreword by Bessel van der Kolk*. In: S.F. Fisher, *Neurofeedback in the Treatment of Developmental Trauma: Calming the Fear-Driven Brain*. New York: Norton.

Van der Kolk, B. (2014) *Rewiring the brain : Neurofeedback*. In: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking Books, p 309-329.

