STRUKTURA

Type: EM-05.66

BIOFEEDBACK

BIOFEEDBACK

Type: EM-05.66

Manapság, sajnos, szinte mindenki ki van téve mindennapi **stressz** hatásoknak, fokozott szellemi igénybevételnek. Az urbanizáció és a túlhajszolt életmód káros hatásaival idegrendszerünk egyre kevésbé tud megbirkózni. Ezeknek a negatív hatásoknak a hosszú távú összegződése sok esetben idegrendszeri károsodást és más rendellenességeket okozhat. Ilyen esetekben a problémák gyógyszeres megoldása általában zsákutcát jelent.

A készülék segítségével végzett tréning során összetett tanulási folyamatot segítünk, melynek eredményeként létrejön a fizikai és pszichés állapot akaratlagos befolyásolása, a kitűzött cél: a **relaxáció**. Eredményesen alkalmazható preventív céllal a pszichés szorongások, stressz-hatások (fokozott szellemi igénybevétel, stb.) hatásainak leküzdésére, így ilyen értelemben mentálhigiénés segédeszköznek tekinthető.

A szakirodalmi adatok szerint a bőrellenállás változásai összefüggést mutatnak az agyműködéssel. A fizikai és a pszichés relaxáció együtt jár a bőrellenállás növekedésével. A készülék éppen a kibocsátott hang magasságának változásával követi a relaxációs folyamatot és egyben a hangjelzés érzékelésével valósul meg a visszacsatolás.
A relaxáció eléréséhez több-kevesebb időre, illetve gyakorlatra van szükség, mivel az egyéni eltérések meglehetősen nagy különbségeket mutatnak. Kiegyensúlyozott emberek már néhány próbálkozás esetén sikerrel járnak, másoknál viszont esetleg csak többszöri kísérlet után jön meg az eredmény.
Relaxáció természetesen más módszerekkel is tanulható, elérhető (pl. autogén tréning, stb.) ennek a módszernek azonban éppen az az előnye, hogy a tanulási folyamatot ellenőrizhetővé téve megkönnyíti és meg is gyorsítja azt.
A visszacsatolás révén létrejövő komplex szabályozási folyamat tudományos értelmezése információink szerint ugyan még távolról sem egységes és kiforrott, de az elért eredmények gyakorlati értékét mindez szerencsére nem csökkenti.

A BIOFEEDBACK segít Önnek a tréning során elsajátítania az akaratlagos relaxációt, az ellazulás, megnyugvás gyakorlatát a felgyülemlett feszültségek levezetésére.

Ezen kívül érdemes megpróbálni a szorongó, tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek esetében is.

Jól használható nyelvtanuláshoz, relaxált állapotban az információk könnyebb és gyorsabb befogadásához.

A készülék segítségével a stresszben élő, szorongó, kimerült személyek a relaxációs gyakorlat folyamán önmaguk állapotát ellenőrizve könnyebben oldhatják feszültségüket.

Minden embernek – életkorra, nemre való tekintet nélkül – hasznos lehet, aki elhatározza, hogy önmaga próbálja meg orvos, pszichológus segítsége nélkül lelki egészségét megóvni, felfrissülését néhány perces pihenő gyakorlattal előidézni.

A készülék kitűnő segédeszköz a J. Silva-féle „AGYKONTROLL” módszer megtanulásához.

Silva írja a „Gyógyíthatsz” (ford. Dr. Domján László 1990.) című könyvében -idézet- :
„A biofeedback műszerek a belső testi állapotot mérik. Mivel ez az állapot tükrözi a lelkiállapotot is, így a lelkiállapot megváltoztatására és a változás bekövetkeztének megerősítésére elterjedtté vált a biofeedback alkalmazása. Segítségével pl. megbizonyosodhatsz arról, hogy eljutottál-e a stressz eloszlatásához szükséges, megfelelő relaxációs szintre. Az eszköz használatával a tanulók meggyőződhetnek arról, hogy alkalmazott módszerükkel valóban ellazítják-e testüket és lelküket. Ezeknek a biofeedback berendezéseknek talán még fontosabb hatásuk, hogy meggyőzik a tanulót arról, hogy tényleg történik valami, miközben visszaszámlálással relaxál. Ennek hatására már nyugodtabb könnyebb az ellazulás.”

Eszközünket Dr. Domján László agykontroll szakértő is kipróbálta és hasznosnak találta: Valóban megkönnyíti az AGYKONTROLL megtanulását!

© STRUKTÚRA Instruments Co. Ltd.
Minden jog fenntartva!