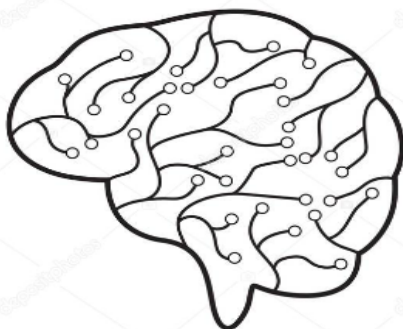


Neurofeedbackbehandling

Fysisk träning för hjärnan



Vi erbjuder **Neurofeedback** både som ett komplement i psykoterapeutisk behandling och som enskild träning/behandling.

Hur vårt psykiska välmående, vår koncentrationsförmåga och vårt minne fungerar är ett resultat av hur vår hjärna arbetar. Neurofeedbackbehandlingens mål är att minska dina spänningstillstånd minska din oro och ångest genom att öka din förmåga att finna vila och återhämtning. Neurofeedback tränar också din koncentration, ditt minne och din uppmärksamhet.

Hur går det till?

Under **Neurofeedbackträningen** registreras dina hjärnvågor genom sensorer som placeras på ditt huvud. Signalerna från sensorerna läses av och du får omedelbar feedback/återkoppling via din hörsel, känsel och synen. På en skärm framför dig visas en film som förändras utifrån hur din hjärna arbetar.

Hjärnans självreglerande förmåga tränas.

Neurofeedbackträning ger dig direkt återkoppling av hur dina hjärnvågor arbetar. 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 optimal frekvens av önskvärda hjärnvågor. Genom neurofeedback tränar din hjärna så att vissa (önskvärda) frekvenser ökar och andra (mindre önskvärda) frekvenser minskar.

När du tränar hjärnan med Neurofeedback belönas 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 obalans, hög anspänning och oro och när du känner dig ofokuserad, rädd och otrygg.

Sjukdom, stress och trauma kan göra så att din hjärna inte har möjlighet att reglera sig själv optimalt. Den kanske använder strategier som ger dig obehag och symtom. Hjärnan kan behöva hjälp med att hitta ett annat och bättre fungerande.

Metoden har framgångsrikt använts vid behandling av

- ✚ uppmärksamhetsstörning
- ✚ inlärningssvårigheter
- ✚ ADHD/ADD
- ✚ Posttraumatisk stressstörning, PTSD
- ✚ utmattningssyndrom
- ✚ missbruk
- ✚ ångeststörning
- ✚ migrän
- ✚ sömnstörning

Metoden är väldokumenterad och används över hela världen. **Amerikanska och tyska barnläkarförbundet rekommenderar Neurofeedbackträning** som den första behandlingsmetoden, i stället för medicin, för barn och ungdomar med ADD/ADHD. Även i Norge används metoden vid ADHD behandling. På Karolinska institutet pågår en studie, sedan 2013 - KIND, som undersöker Neurofeedbackträning för barn med diagnosen ADHD.

Behandlingen ger **inga biverkningar** och är helt smärtfri. För att din hjärna skall behålla det nya mönstret krävs flertal behandlingar, antal behandlingar är beroende på person och problematik. Det krävs minst 10 behandlingar för att kunna uttala sig om en positiv förändring och 20 - 40 behandlingar för att åstadkomma en varaktigt positiv förändring.

Om du lider av ett svårreglerat tillstånd, om du 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.

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, s.k. **peak performance**, i yrkeslivet, studier, idrott, ledarskapsutveckling och konstnärligt utövande.

Vill du veta mer eller boka tid hör av dig till oss på mail eller telefon/sms.

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.

