



***EEG-understödd biofeedback***

***fördjupad stresshantering  
för bättre fungerande  
och lugnare liv***

# Är neurofeedback något för dig?

- Neurofeedback är en terapimetod som hjälper hjärnan till bättre balans, ökat fokus och koncentration. Metoden kan användas som självständig behandling men framför allt som ett komplement i psykoterapi och annan behandling.
- Metoden bidrar till att personen på en djup nivå kan finna tillbaka till ett mer hälsosamt sätt att lugna och reglera sig. Ökat välbefinnande och större förmåga till vila och återhämtning kan etableras.
- Personligt anpassad neurofeedbackträning kan minska kvarstående smärta och spänning. Det gäller både stressrelaterad spänning efter vardagslivets belastningar och posttraumatiska stresstillstånd. Även smärta som samsjuklighet till olika medicinska tillstånd tycks förbättras om neurofeedback och klinisk hypnos kombineras.
- Neurofeedback förbättrar koncentration och uppmärksamhet, minskar ångest och ökar kontroll och kontakt med de egna känslorna.
- Metoden har framgångsrikt använts vid behandling av bland annat uppmärksamhetsstörningar, missbruk och ångeststörningar, t ex ADHD och PTSD, posttraumatisk stresstörning, migrän och sömnsvårigheter.

# Neurofeedback för topprestationer

- Neurofeedback kan också användas för prestationshöjning inom t ex idrott och yrkesliv, t.ex. konstnärligt yrkesutövande och ledarskapsutveckling – verksamheter där vi behöver vara i god fysisk och psykisk balans – så kallad peak performance träning/mental träning för ökat välmående och fungerande.

## Hur fungerar Neurofeedback?

- Neurofeedback är EEG-understödd biofeedback. Med det menas att:
  1. Elektroder som fästs på ditt huvud läser av dina hjärnvågor.
  2. Utifrån de mönstren och det man vill hjälpa hjärnan att åstadkomma får du en återkoppling i bild, ljud och via känslosinnet (taktil feedback, ett föremål som vibrerar när din hjärna gör ”rätt”) samtidigt som behandlaren noggrant följer att det blir en god återkoppling för dig.
  3. På så sätt tränas hjärnans självreglerande förmåga som du därefter kan tillämpa själv i din vardag.

- Den vila som upprätthåller ditt fungerande kan bli mer effektiv och det är viktigt eftersom hjärnan hela tiden är aktivt handlande. Hjärnan letar hela tiden efter information. Genom neurofeedback kan den få ”syn” på sitt eget fungerande och få återkoppling på sin egen aktivitet. På så sätt aktiveras din självreglerande förmåga på ett positivt sätt.
- Ofta krävs minst 10 – 20 sessioner för varaktig positiv förändring.
- Ditt nervsystem kan med rätt hjälp må bättre och fungera bättre och du kan på så sätt leva ditt liv mera fullt ut.

**[www.hypnosterapi.nu](http://www.hypnosterapi.nu)**

**[www.insidan.se](http://www.insidan.se)**

**Anna Gerge**

**Fil. mag., leg. psykoterapeut**

**[anna@insidan.se](mailto:anna@insidan.se)**



**För mer information se:**  
**<https://eeginfo.com/>**