

# **BIOFEEDBACK**

ODPORÚČAME AK VÁS TRÁPI : **BOLESŤ HLAVY** **MIGRÉNA**  
**NEPOZORNOSŤ** **HYPERAKTIVITA**  
**ÚZKOSŤ** **STRES**



BIOFEEDBACK je krátkodobá, intenzívna, neinvazívna, behaviorálne ladená forma terapie, zameraná všeobecne na zlepšenie zdravia a výkonnosti pomocou prístroja zabezpečujúceho spätnú väzbu psychofyziologických procesov.

Cieľom je vedomé ovplyvňovanie fyziologických procesov ako je telesná teplota, svalové napätie, tep, srdcová frekvencia, rýchlosť dýchania, kožná vodivosť (biofeedback) a činnosť mozgu (*neurofeedback* alebo *eeg-biofeedback*). Keď sa ich naučíme ovládať, získame kontrolu aj nad svojimi ťažkosťami.

