

Neurofeedback træning

Neurofeedback er en metode til at træne et af de vigtigste organer vi har, nemlig hjernen

Det der trænes er hjernens evne til selvregulering af det, der hedder "arousal", altså niveauet af "vågenhed". Ved træningen aktiveres de dele af hjernen, der arbejder for langsomt og de dele, der arbejder for hurtigt, dæmpes. Med Neurofeedback udnyttes muligheden for at træne hjernens ubevidste del gennem feedback baseret på målinger fra hovedets overflade. I 40 år har Neurofeedback været brugt til træning af hjernen. Gennem årene er metoden udviklet ganske betydeligt og i dag findes meget højtudviklet udstyr, der gør brug af den nyeste teknologi.

Hvordan foregår træningen

Træningen foregår ved, at små elektroder fastgøres på hovedbunden ved hjælp af en kontakt creme. Disse elektroder modtager (sender ikke) impulser fra hjernen, som via en forstærker overføres til en computer. Herfra vises på skærmen, via et computerspil eller ved afspilning af film et spejlbillede af hjernens aktivitet. Hjernens forstår dette spejlbillede på det ubevidste plan og vil helt automatisk korrigere for eventuelle uhensigtsmæssigheder. Dette sker på samme måde som når man, på gaden spejler sig i et butiksvindue og korrigerer sin holdning eller sin påklædning for at fremstå som den bedste udgave af sig selv. En træningssession varer ca 1/2 time. Der skal afsættes ca. 1 time til hver træning, så der er tid til at tale om, hvordan det går både før og efter træningen. For at målrette træningen startes forløbet med en samtale. Her udfyldes et spørgeskema om, hvordan den enkeltes udfordringer opleves og derfra sammensættes et træningsforløb

med Neurofeedback, der passer til den enkelte.

Hvor lang tid varer et træningsforløb

Der er stor forskel på hvor lang tid der går, før den enkelte mærker forandring. Det afhænger i høj grad af hvor store belastninger, der er tale om. Når den enkelte oplever en begyndende forandring, er det vigtigt at forandringen stabiliseres gennem fortsat træning. Det kræver lidt tålmodighed, og det giver ikke mening at starte et træningsforløb, uden at der er den bedste mulighed for, at der opnås en mærkbar effekt. Det kræver minimum 20 træninger. Hvor der er tale om alvorlige og indgribende belastninger, vil det ofte være nødvendigt med flere træninger for at stabilisere forandringen. For at opnå den ønskede effekt er det nødvendigt at træne flere gange om ugen de første uger. Herefter er det individuelt hvor ofte der trænes.

Hvad kan der opnås med Neurofeedback

Mange psykiske og fysiske tilstande har udgangspunkt i hjernens funktion. Med Neurofeedback kan symptomerne på en del belastninger mindskes betydeligt. Der er påvist gode resultater i forhold til bl.a. angst, depression, stress, misbrug, migræne, ADHD, autisme, PTSD, søvnproblemer m.m.

Se video her: