

*"NON BISOGNA  
TENERE IN  
MASSIMO CONTO  
IL VIVERE  
COME TALE,  
BENSÌ  
IL VIVERE BENE."*

*PLATONE*

**Dott.ssa Mara Gessati**

Psicologa  
Psicoterapeuta  
Neurofeedback trainer  
Biofeedback trainer

via dei giardini 10  
Sesto San Giovanni (MI)

Per informazioni o appuntamento:  
(+39) **338 1417305**

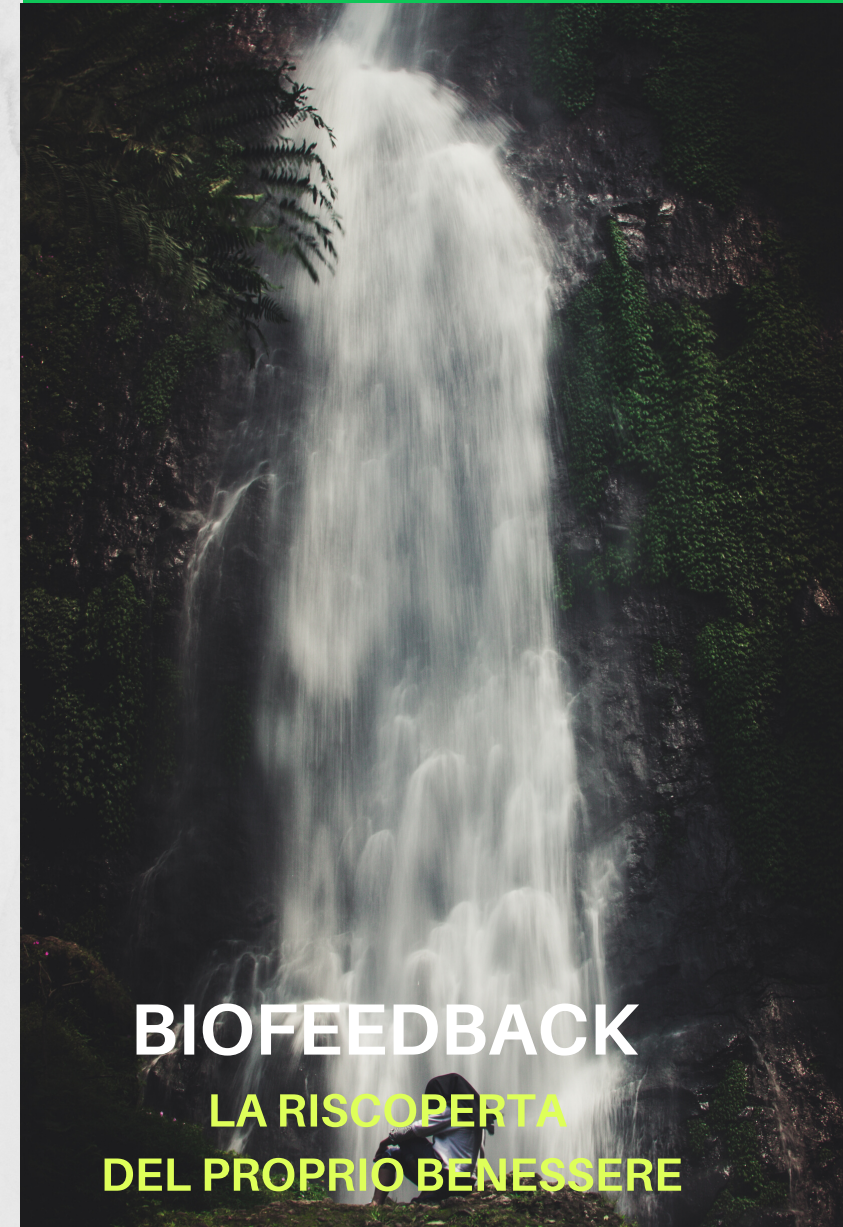


[www.mindandbrainroom.com](http://www.mindandbrainroom.com)  
[www.maragessati.com](http://www.maragessati.com)



**MIND AND BRAIN ROOM**

PSICOLOGIA PSICOTERAPIA NEUROSCIENZE CLINICHE



**BIOFEEDBACK**  
**LA RISCOPERTA**  
**DEL PROPRIO BENESSERE**



## IL BIOFEEDBACK: COS'E' E COME FUNZIONA

Il Biofeedback è un insieme di tecniche che forniscono informazioni sui propri processi fisiologici.

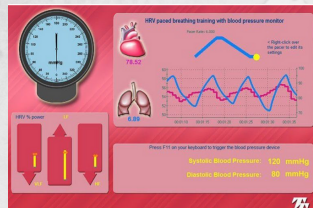
Il suo scopo è quello di **far imparare alla persona a regolare gradualmente il controllo volontario sulle reazioni del proprio corpo riportandolo in una condizione di equilibrio e maggiore benessere.**

In una giornata come le altre, possono essere molti i momenti che generano tensione o che rappresentano una fonte di stress.

E' esperienza comune, infatti, mostrare una attivazione non funzionale come risposta a situazioni quotidiane stressanti, che possono creare problemi o causare l'aggravamento di disturbi fisici o psicologici già presenti.

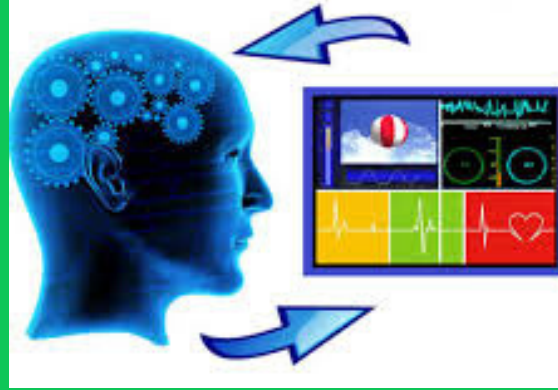
Attraverso il biofeedback è possibile **acquisire strategie che permettano di regolare e tenere sotto controllo le proprie risposte corporee rispondendo in maniera più funzionale.**

Strumenti estremamente precisi misurano, attraverso dei sensori di superficie alcuni parametri fisiologici; in tempo reale queste informazioni sono rimandate alla persona attraverso il monitor di un computer sotto forma di segnali visivi e/o acustici. **La persona osserva, monitora l'andamento e prende consapevolezza dei propri indici fisiologici che impara a controllare con l'ausilio di precise tecniche.**



I parametri fisiologici specifici più comunemente considerati nell'utilizzo del biofeedback comprendono:

- frequenza cardiaca;
- temperatura cutanea;
- tensione muscolare;
- conduttanza cutanea;
- attività elettrica del cervello (neurofeedback)



*LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI STATI INTERNI, ANCHE ATTRAVERSO CAMBIAMENTI NEL PENSIERO, NELLE EMOZIONI O NEL COMPORTAMENTO, FAVORISCE L'AUTOCONTROLLO, IL MIGLIORAMENTO DEL PROPRIO EQUILIBRIO PSICOLOGICO E FISICO, E IL TIPO DI RISPOSTA CHE LA PERSONA PUÒ ATTIVARE DI FRONTE A SITUAZIONI DI STRESS.*

Un training di biofeedback prevede generalmente 8-10 sessioni ed è accompagnato da un monitoraggio della sintomatologia in itinere e al termine dell'intervento al fine di valutare il raggiungimento dei risultati.

## IL BIOFEEDBACK: CAMPI DI APPLICAZIONE

**AREA CLINICA:** nel trattamento di disturbi dei seguenti apparati:

- **muscolare:** cefalea muscolo-tensiva, tic, spasmi, dolore cronico, fibromialgia, sindromi dolorose, ...
- **cardio-vascolare:** emicrania, ipertensione essenziale, aritmia cardiaca, disturbi vascolari periferici: sindrome di Raynaud
- **respiratorio:** asma bronchiale, rinite
- **intestinale:** colite, ulcera peptica, incontinenza fecale
- **genito-urinario:** impotenza, dismenorrea, dispareunia e vaginismo, enuresi).

In integrazione al trattamento di disturbi quali acufeni, balbuzie, insonnia, problematiche della pelle

**IN ASSOCIAZIONE AD INTERVENTI PSICOLOGICI O PSICOTERAPICI**, per il trattamento di **ansia, depressione, disturbi fobici, disturbo ossessivo compulsivo, disturbi psicosomatici, ...**

In ottica di **"EMPOWERMENT"**, per il **benessere individuale** ed il **miglioramento della performance cognitiva, sportiva, artistica.**

