



NEUROFEEDBACK: IL CAMBIAMENTO POSSIBILE

Le caratteristiche del cervello

Il cervello di ogni persona produce attività elettrica, e onde cerebrali di frequenze diverse sono associate a diversi stati mentali. Attraverso l'esperienza e l'apprendimento mirato, è possibile modificare ampiezza, frequenza e coerenza delle diverse onde, riorganizzando in tal modo le connessioni tra i neuroni.

Per chi è utile il Neurofeedback?

Numerosi studi e ricerche hanno attestato **la sua efficacia nel trattamento di molteplici condizioni cliniche**, quali **ansia, depressione, ADHD, DSA, epilessia, dipendenze, ...**

Viene inoltre impiegato **per incrementare la peak performance!**

Neurofeedback e psicoterapia

Il neurofeedback **può essere inserito anche all'interno di un percorso terapeutico**; in questo modo nella persona si attivano più rapidamente capacità di resilienza, flessibilità e dinamicità. Questo si traduce in un benessere complessivo ed in una maggiore incisività dell'intervento terapeutico stesso.

Che cosa è il neurofeedback?

Il **neurofeedback** (o **EEG Biofeedback**) è una **tecnica non invasiva** che consente al cervello di regolare l'attività del Sistema Nervoso

Centrale, armonizzandola e **favorendo cambiamenti e miglioramenti a livello psico-fisico e neuro-cognitivo.**

Il neurofeedback, infatti, sfrutta la plasticità del cervello, ovvero la sua naturale capacità di cambiare rimodellando le reti cerebrali.

Il nostro cervello viene costantemente plasmato dall'esperienza: l'esperienza ripetuta provoca un aumento delle connessioni tra i neuroni e una maggiore forza nelle connessioni esistenti.

Durante una sessione di neurofeedback le persone ascoltano una musica e/o giocano a un videogioco sullo schermo del computer usando il cervello per dirigere l'azione. Quando la persona si trova in uno stato mentale favorevole e desiderato, ottiene un feedback (uditivo e/o visivo) istantaneo sui cambiamenti nell'attività elettrica del suo cervello. Questi **feedback positivi favoriscono la riproduzione dell'attività cerebrale desiderata**; in questo modo, **grazie ad un esercizio continuativo, è possibile imparare a modulare la propria attività del cervello.**

Questi **nuovi modelli di comunicazione neuronale si riflettono con cambiamenti nel pensiero, nelle emozioni e nel comportamento stesso della persona.**

Il risultato è un migliore equilibrio, un funzionamento ottimale del cervello e un maggiore benessere complessivo!



dott.ssa Mara Gessati
MINDandBRAINROOM

via dei giardini 10, Sesto San Giovanni (MI)

338 1417305

www.maragessati.com

www.Mindandbrainroom.com

