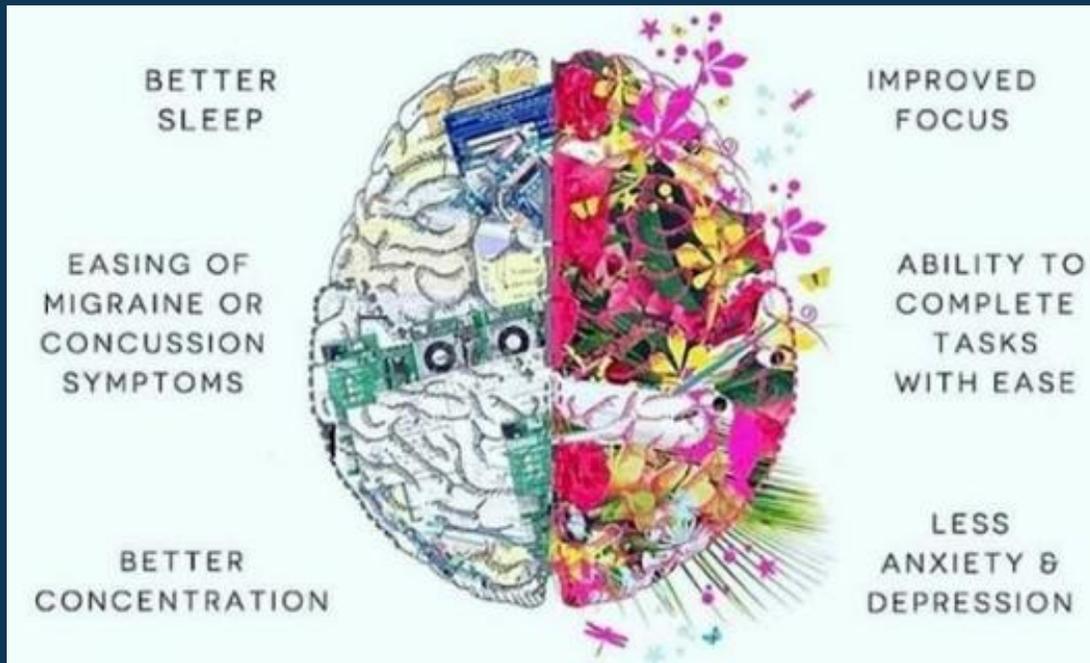




ALLENAMENTO PER IL TUO CERVELLO

Training di sostegno e potenziamento dello stato di
benessere personale attraverso la tecnica *Neurofeedback*





Il **neurofeedback** è una tecnica terapeutica innovativa, utilizzata dalla nostra equipe specializzata, per affrontare e superare disagi e disturbi emotivi e psicologici in modo efficace ed alternativo alle metodologie psicoterapeutiche classiche.

Il **neurofeedback** agisce sulla “**plasticità del cervello**”, cioè sulla sua capacità di **adattarsi e cambiare**: attraverso i training di allenamento il paziente impara a controllare la propria attività cerebrale in modo da raggiungere uno stato di equilibrio, migliorare il proprio benessere e salute mentale.

Soffri di ansia, depressione, Disturbo da Stress Post-Traumatico, disturbi del sonno, gestione della rabbia, disturbi psicosomatici, abuso di sostanze, disturbi dell'attenzione e dell'iperattività, difficoltà scolastiche e lavorative, ecc.? Il Neurofeedback fa per te! Non ci sono controindicazioni particolari, né limiti di età.

Personaggi noti dello spettacolo e atleti professionisti hanno reso note le loro testimonianze a supporto dell'efficacia di questa tecnica interessante ed efficace.

<https://www.vanityfair.it/article/neurofeedback-come-funziona-tecnica-marco-mengoni-anti-stress>



Come funziona una seduta di neurofeedback?

Una **sessione di neurofeedback** in genere dura circa **30-40 minuti**, **1 o 2 volte la settimana**, per un **minimo di 20 sedute**, ed è condotta da un professionista specializzato: durante la seduta, il paziente viene posto in una situazione di **rilassamento** e gli viene chiesto di **concentrarsi su una determinata attività**, come guardare un video.

I **sensori EEG** vengono applicati alla **testa** del paziente per rilevare l'attività cerebrale e questa viene elaborata da un **software** che converte i segnali in un **feedback** fornito al paziente attraverso suoni o immagini che indicano il livello di attività cerebrale in tempo reale, favorendo il potenziamento di quelle utili al benessere ed inibendo quelle interferenti.

L'equipe terapeutica è disponibile a fornire risposte a tutte le tue domande.

Per contatti ed informazioni scrivere a :
info@psicoterapiarelazionale.it

