

BIOFEEDBACK DIAGNOSTIK

STRESSPROFIL



DAS PRINZIP

Die Auswirkung von (psychischen) Stressoren auf die verschiedenen Körpersysteme (Muskulatur, Sympathikus, Atmung, Herz-Kreislauf) wird hier gemessen und dokumentiert. Weiters wird die Entspannungsfähigkeit nach den Stressoren objektiv gemessen und die psychophysiologische Wirkung von bestimmten Inhalten (Vorstellungen, Personen, Situationen, Bilder) kann ausgetestet werden.

Ein Stressprofil besteht aus 3 bis 6 Phasen von Stress (z.B. Kopfrechnen, Vorstellungen, Geräusche, Bilder, Videos) und Entspannung, die jeweils ca. eine bis fünf Minuten andauern.



DAS STRESSPROFIL

Vor einer Biofeedbackbehandlung wird die Durchführung eines Stressprofils empfohlen. Es wird zur Beurteilung der psycho-physiologischen Reaktionsweise verwendet und dient auch zur Aufklärung der PatientInnen. Anhand der Auswertung kann er/sie sehen, wie sein/ihr Stressverhalten beschaffen ist, was auch als Motivationsinstrument dient eine Biofeedback-Therapie durchzuführen.

Die Inhalte und die Dauer der Stress- und Erholungs-Phasen können individuell angepasst werden. Videos (avi), Bilder und Worte (jpg), Musik (wav) und Sprachausgabe (wav) können als Stressoren bzw. Entspannungsinhalte verwendet werden. Der besondere Vorteil ist, dass der Anwender eigene Stressprofile zusammenstellen kann und die passenden eigenen Bilder, Videos etc. in ein Stressprofil einfügen kann.

Der Stressprofil dient zur Beantwortung folgender Fragen:

- Welches Körpersystem reagiert am stärksten auf psychischen Stress?
- Welches Körpersystem zeigt eine verzögerte Erholung nach dem Stressor?
- Welche Inhalte erzeugen die größte physiologische Reaktion?

VORTEILE VON SOFT[®]MED FÜR DIE STRESSDIAGNOSTIK

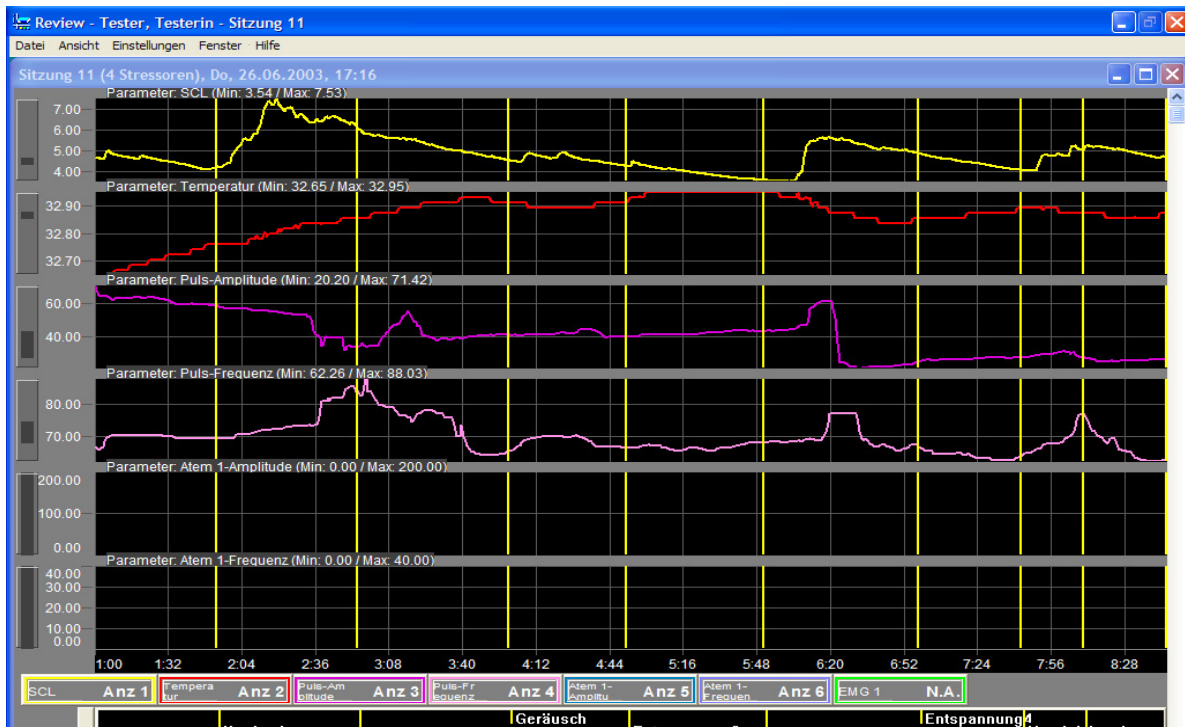
- Automatische zeitliche Abläufe
- Zeitlicher Ablauf und Inhalte eines Stressprofils sind individuell veränderbar
- VIDEOS als Stressoren oder zur Entspannungsinduktion
- Eigene Videos, Bilder, Musikstücke, Sprache können in einem Stressprofil integriert werden
- Multisensor für bequeme und zeitsparende Erfassung des vegetativen Nervensystems

Stressphase Kopfrechnen

Bei der folgenden Aufgabe geht es darum, daß Sie so rasch und korrekt wie möglich von 2000 in 17er Schritten abwärts zählen.

2000 - 1983 - 1966 - ...

Die Therapiebibliothek ‚DIAGNOSTIK‘ enthält Sitzungs-Vorlagen für die psychophysiologische Stressdiagnostik, die von Insight Instruments gemeinsam mit Biofeedbackexperten erstellt wurden.



Die Abbildung zeigt die Auswertung eines Stressprofils. Die einzelnen Stress- und Entspannungsphasen sind mit Markern versehen und können so einfach mit den physiologischen Reaktionen verglichen werden.

Beispiele für Sitzungsvorlagen in der Therapiebibliothek DIAGNOSTIK

- **Stressprofile**
Voreingestellte zeitliche Abläufe von Stressoren und Entspannungsphasen. Videos, Bilder und Geräusche können individuell als Stressoren oder zur Entspannung verwendet werden. Dienen der Erfassung des Belastungs- und Erholungsverhaltens der physiologischen Parameter.
- **Vegetative Diagnostik**
Diagnostik primärer vegetativer und erregungsbedingter Störungen. Zum Erfassen von Ruhewerten und Belastungsverhalten der Parameter.
- **Muskeldiagnostik**
EMG-Diagnostik primärer verspannungsbedingter Störungen.

Stressphase

Besprechen einer belastenden Situation

Versuchen Sie sich so gut wie möglich in eine Situation hineinzusetzen, die für Sie unangenehm oder belastend war.

Beschreiben Sie die Situation, Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen ganz genau.

Anweisungen, Bilder, Sprachausgabe oder Videos sind als Stressoren einsetzbar.



Angstbesetzte Inhalte als Stressoren