

BIOFEEDBACK-THERAPIE STRESSDIAGNOSTIK



Am Beginn einer Biofeedback-Therapie (z.B. Stressmanagement und Entspannungstraining) ist eine psychophysiologische Diagnostik äußerst zielführend um die physiologischen Reaktionsmuster der PatientInnen zu messen.

Der Stresstest ist ein psychophysiologischer KURZTEST, der im Rahmen eines standardisierten Ablaufes die physiologischen Reaktionen auf Stress und Entspannung aufgezeichnet.

DAS PRINZIP

Im Rahmen eines standardisierter sechsminütigen Tests mit

- *Baseline-Phase*
- *Ankündigungsphase*
- *Stressor*
- *Erholungsphase*

VORTEILE DES SOFT®MED STRESSTEST

- Zeitsparender psychophysiologischer Diagnostiktest
- Überblick, welche physiologischen Systeme bei Stress reagieren
- Überblick über die Entspannungsfähigkeit des/der Patienten/In
- automatische Auswertung der Stressreaktion/
- anschauliche Visualisierung und Motivation des Patienten
- Exportfunktion und Zoom für wissenschaftliches Arbeiten

werden die physiologischen Reaktionen erhoben. Durch Aufzeigen der reaktiven Bereiche (nach dem Diathese-Stress-Modell) wird offenbar, welche Körpersysteme (kardiovaskuläres System, Sympathikus, Atmung, Muskulatur etc.) auf Stress besonders stark reagieren.

Der Stresstest ist ein ausgezeichnetes Mittel zur psychophysiologischen Eingangsdiagnostik:

Die Stress-Verarbeitungsfähigkeit wird getestet und dem Patienten bewusst gemacht. Die Motivation für die PatientInnen ‚etwas für sich zu tun‘ wird durch die Einsicht gefördert, wie der Körper auf Stress reagiert.

Die Empfehlung ‚Tun Sie etwas für Ihre Entspannungsfähigkeit‘ wird durch objektive Daten untermauert – jede/r Patient/in sieht deutlich, wenn der Ausgangswert nicht erreicht wird oder die Erregung nach einem Stress nicht abgebaut wird.

DER STRESSTEST

Der/die ProbandIn sitzt bequem in einem Sessel vor dem PC-Bildschirm. Er/Sie wird an die entsprechenden Sensoren angeschlossen und sieht den Bildschirm auf dem alle Instruktionen ausgegeben werden.

Der Test läuft selbstständig ab und dauert sechs Minuten. Nach einer Entspannungsphase und der Ankündigung eines bevorstehenden Streßreizes wird die ProbandIn einem fünf Sekunden dauernden audiovisuellen Stressor ausgesetzt. Die darauf folgende Erholungsphase beendet den Test.

Gemessen werden Hautleitwert, Durchblutung, Pulsfrequenz, Atemfrequenz und Muskelspannung (z.B. M. frontalis). Damit erhält man einen Überblick welches Körpersystem auf Stress reagiert bzw. wie schnell die Erholungsreaktion eintritt.

Die Auswertung zeigt die jeweilige Reaktionsstärke, Reaktionslänge (Stress- und Erholungsreaktion) sowie den physiologischen Reaktionsbereich (muskulär, vaskulär, etc.). Aus den Ergebnissen des Stresstests kann im Anschluss das jeweils passende Therapieprogramm zusammengestellt werden.

STRESSTEST

Der psychophysiologische Reaktionstest STRESSTEST 6.0 für diagnostische Anwendungen ist ideal einsetzbar zu Beginn einer Biofeedbacktherapie um die Reaktionen des Körpers auf Stress zu evaluieren.

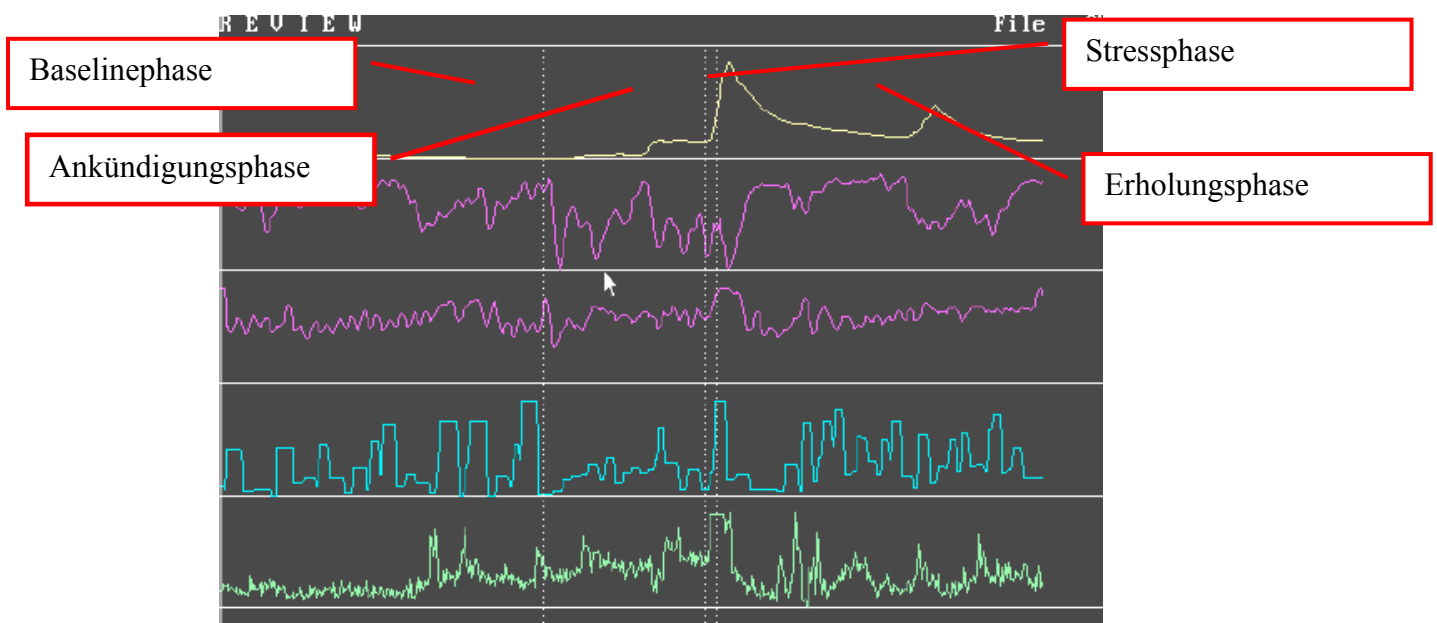
Er beinhaltet einen standardisierten Ablauf von sechs Minuten Länge mit

- Baselinephase
- Ankündigung
- sensorischem Stressor (optisch und akustisch) und
- Erholungsphase.

Getestet werden Grundwerte, Erwartungs-(Antizipations-)Stress und Erholungsfähigkeit des/der Patienten/in.

Der Test kann auch als Motivationsinstrument für PatientInnen eingesetzt werden, denen der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper nahegebracht werden soll

Beispiel einer Stresstestauswertung



- **Hautleitwert (Erste Kurve)** Sympathicus-Erregung sinkt in der Baselinephase (gute Entspannung) steigt während der Ankündigungsphase leicht an (Erwartungsstress). Nach dem Stress nur kleiner Anstieg (Orientierungsreaktion) und in der Erholungsphase schnelle Erholung (gute Erholungsreaktion).
- **Temperatur (Zweite Kurve)** steigt in der Baselinephase (gute Entspannung) und beginnt in der Ankündigungsphase zu fallen (Vasokonstriktion durch Erwartungsstress), ebenso nach dem Stressor. Die schnelle Erholung zeigt sich durch Ansteigen der Temperatur in der Erholungsphase
- **Periphere Durchblutung (Dritte Kurve)** sinkt in der Ankündigungsphase (Vasokonstriktion durch Erwartungsstress). Nach dem Stressor ist eine schnelle Erholung sichtbar durch ein Ansteigen der Durchblutung in der Erholungsphase.
- **Herzfrequenz (Vierte Kurve)** Ansteigen in der Ankündigungsphase von ca. 75 auf 90 bpm (Erwartungsstress). Nach dem Stressor zeigt ein schnelles Absenken der Herzfrequenz eine gute Erholungsreaktion.