



*Siamo un gruppo di psicologi clinici, di professionisti e prima ancora di persone in costante contatto tra di loro per restare aggiornati sui principali temi della psicologia. Lavoriamo in vari settori, contribuendo a sviluppare una competenza trasversale e una prospettiva diversa per affrontare i vari ambiti di intervento psicologico.*



### **Agilmente**

**Sede dell'attività**

Via Leonardo da Vinci, 1–Abbiategrosso (MI)

Per informazioni e costi:  
[lucamorganti@agilmente.org](mailto:lucamorganti@agilmente.org)  
[www.agilmente.org](http://www.agilmente.org)

*La nostra formazione clinica ci permette di guardare l'aspetto soggettivo delle persone coinvolte nei nostri progetti di lavoro, sia che essi cerchino un cambiamento dei propri comportamenti e atteggiamenti individuali, sia che essi cerchino di aumentare il loro benessere all'interno di aree specifiche della propria vita.*

## **Biofeedback**





# Biofeedback

## Il biofeedback

Il biofeedback è una tecnica che permette di allenare il corpo alla **gestione** di alcuni propri **parametri fisiologici**, in modo da comprendere maggiormente gli stati di attivazione corporea ed avere una migliore reattività all'ambiente.

## Le sedute

Il paziente indossa una fascia toracica coi sensori integrati, in grado di registrare i parametri fisiologici principali (frequenza respiratoria, battito cardiaco). L'obiettivo della seduta sarà di **modulare l'intensità** dei propri segnali, cercando di diminuirne l'intensità.

La possibilità di avere un **riscontro visivo immediato** rispetto alle strategie messe in atto—sia spontanee sia insegnate dal terapeuta—favorisce un apprendimento da parte del proprio corpo che apprende modalità più funzionali di regolarsi.

## Applicazioni

Le principali applicazioni del biofeedback sono:

- la gestione degli **stati ansiosi**, durante i quali la nostra attivazione fisiologica ci appare fuori controllo fino a condurci in situazioni di vero e proprio panico.

co. L'uso del biofeedback sui **parametri respiratori** permette di conoscere meglio questi stati per potersi orientare nei momenti di difficoltà.

- l'**ipertensione** è generata da uno stato di costante ed eccessiva attivazione del proprio corpo. Il biofeedback permette di lavorare sui valori della propria **frequenza cardiaca**: tale intervento è particolarmente indicato come trattamento non farmacologico, soprattutto nelle forme lievi e al comparire dei primi sintomi.



- gestione dello **stress**, che dipende dalla modalità con cui ognuno di noi reagisce alle difficoltà che gli si presentano. Lavorare col biofeedback sulla **variabilità della frequenza cardiaca** significa migliorare la nostra reattività fisiologica alle sfide esterne.

## Come agisce il biofeedback

Permette di conoscere il proprio corpo per poter raggiungere livelli di funzionamento migliori: si delinea come una tecnica di allenamento, in un'ottica di prevenzione e potenziamento dell'organismo.

L'efficacia è dimostrata dalla letteratura scientifica in vari ambiti, sia psicologici (ansia, depressione) sia medici (ipertensione, cefalee, asma).

I percorsi hanno dimostrato l'efficacia in seguito ad un minimo di 4 sedute settimanali: ogni seduta fornisce anche indicazioni che guidano l'esercizio personale a casa.

## Strumentazione tecnologica

- **Fascia toracica**
- Software di **realtà virtuale** per leggere in modo più immediato e comprensibile i propri parametri fisiologici (attraverso l'immagine di un fuoco)
- Possibilità di utilizzo un **visore** speciale di realtà virtuale per un'esperienza maggiormente immersiva ed efficace

