

NEUROFEEDBACK



Neurofeedback er en medicinfri hjernetræning, som hverken kræver noget af eleven mentalt eller fysisk. Træningen foregår helt af sig selv, mens eleven sidder behageligt i en stol og slapper af med at se et valgfrit program.

Under neurofeedback aktiveres de dele af hjernen, som arbejder for langsomt mens de dele af hjernen, som arbejder for hurtigt dæmpes. På denne måde stimuleres hjernens evne til selvkontrol og selvregulering. Neurofeedback er en effektiv metode, der både kan adfærdsregulere og forbedre forskellige mentale og fysiske til- og tilstande.

Neurofeedback er et individuelt forløb, der foregår over 15-18 uger med 2 ugentlige træninger af 30-45 minutters varighed (inkl. samtale samt på- og afmontering af elektroder).

Når man har gennemført et Neurofeedbackforløb, kan man bl.a. opleve:

- ✓ Større ro og fokus
- ✓ Forbedret koncentrationsevne
- ✓ Forbedret søvnkvalitet/kortere indslumringstid
- ✓ Større kontrol over følelsescenter
- ✓ Bedre regulering af sansestimuli
- ✓ Højere stresstærskel
- ✓ Højere tolerancetærskel
- ✓ Bedre social adfærd

