



Η ψυχοφυσιολογία είναι ο τομέας σπουδής της σχέσης μεταξύ των νοητικών λειτουργιών και των φυσικών ή φυσιολογικών λειτουργιών – με άλλα λόγια ερευνά την σχέση μυαλού- σώματος με απόλυτα όμως επιστημονικό τρόπο.....

Η επιστήμη της ψυχοφυσιολογίας ασχολείται με το πώς τα νοητικά χαρακτηριστικά – π.χ. ο τρόπος σκέψης, τα πιστεύω, ο εσωτερικός διάλογος κ.λ.π. επηρεάζουν το σώμα, πως τα αποκωδικοποιούμε και πως βιώνουμε τις πληροφορίες που παίρνουμε από το σώμα μας, και με το τι ακριβώς συμβαίνει όταν βιώνουμε διάφορα συναισθήματα και ποιες είναι η συνέπειες τους στην φυσιολογία μας.



Η εφαρμοσμένη ψυχοφυσιολογία είναι η πρακτική η οποία χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για πρακτικούς σκοπούς. Για παράδειγμα ερευνά καινούργιους τρόπους για να εκπαιδεύσει τους ανθρώπους σε καλύτερους και αποτελεσματικότερους τρόπους για καλύτερο έλεγχο των νοητικών λειτουργιών, που πιθανόν να προκαλούν προβλήματα υγείας.



Επίσης μελετά τρόπους για αντιμετώπιση και πρόληψη προβλημάτων υγείας που πιθανόν να πηγάζουν από διαταραχές άγχους και επηρεάζουν το σώμα, οι δυσκολίες μάθησης, τα προβλήματα συγκέντρωσης, τα προβλήματα μνήμης οι ημικρανίες, η κατάθλιψη, η φοβίες, το μετά-τραυματικό στρες και άλλες γνωστικές -γνωσιακές και ψυχοσωματικές δυσλειτουργίες.