



Η Βιοανάδραση είναι ένα συναρπαστικό πεδίο το οποίο συνδυάζει την φυσιολογία και την ψυχολογία. Οι τεχνικές της βιοανάδρασης χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές, οι οποίες ανιχνεύουν και μεγενθύνουν ανεπαίσθητες κι ασυνείδητες σωματικές λειτουργίες όπως τα εγκεφαλικά κύματα και τους καρδιακούς παλμούς. Παρατηρώντας τις σωματικές λειτουργίες σε πραγματικό χρόνο μπορούμε να παρέμβουμε στη διαδικασία και να τις βελτιώσουμε. Μέσω της άμεσης οπτικοακουστικής επανατροφοδότησης [feedback], ή πιο κομψά ανάδρασης, που μας παρέχουν τα ειδικά μηχανήματα μπορούμε με ακρίβεια να μάθουμε να διαχειριζόμαστε την αναπνοή, τους καρδιακούς παλμούς, τις συνειδησιακές καταστάσεις κ.α.

Με άλλα λόγια πρόκειται για έναν μηχανισμό, ο οποίος μας πληροφορεί σχετικά με την πρόοδο ή τον αντίκτυπο που επιφέρει κάποια συγκεκριμένη ενέργειά μας.

Το ευχάριστο είναι πως η επιστήμη έχει αποδείξει ότι κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να μάθει να ελέγχει τις λειτουργίες που



υπάγονται στο αυτόνομο νευρικό σύστημα του, αρκεί να λαμβάνει άμεση και ακριβή πληροφόρηση σχετικά με τη συγκεκριμένη λειτουργία που επιθυμεί να ελέγξει. Έτσι, λειτουργίες οι οποίες δεν ελέγχονται συνειδητά από τον ίδιο, όπως τα εγκεφαλικά κύματα, οι καρδιακοί παλμοί, η σωματική θερμοκρασία κ.α., μπορούν να επέλθουν υπό την κυριαρχία μας. Αναλόγως με τη λειτουργία που θέλουμε να εκπαιδύσουμε υπάρχουν διάφορες μορφές βιοανάδρασης όπως η καρδιακή, η νευροανάδραση, η θερμική, η ηλεκτροδερμική [GSR], κ.α.

Η Θέση του Υπουργείου Υγείας & Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ για τη

Βιοανάδραση

Η Βιοανάδραση είναι μία σωματο-διανοητική πρακτική ελέγχου (Mind-Body Control practice). Υπάρχει ήδη ένας αυξανόμενος όγκος αποδείξεων, που δηλώνουν ότι πολλές από τις σωματο-διανοητικές θεραπείες μπορούν να είναι κλινικά καθώς και οικονομικά αποδοτικές, ότι είναι αποτελεσματικές, και ότι είναι ασφαλείς.



Η Βιοανάδραση χρησιμοποιείται για τη θεραπεία μιας πολύ ευρείας ποικιλίας καταστάσεων και ασθενειών:

Υπερένταση (Stress)

Διαταραχές Ύπνου

Πονοκέφαλοι Ημικρανίας, Πονοκέφαλοι Εντάσεως, και πολλοί άλλα είδη πόνου

Επιληψία

Αλκοολισμό και άλλους εθισμούς

Ποικιλομορφία Αγγειακών Διαταραχών:

Υπέρταση και το αντίθετό της, Υπόταση



Καρδιακές Αρρυθμίες (ανωμαλίες, μερικές φορές επικίνδυνες, στο ρυθμό των καρδιακών χτύπων)

Ασθένεια του Raynaud (μία κυκλοφορική διαταραχή που προκαλεί ενοχλητικά κρύα χέρια)

Αναπνευστικά Προβλήματα

Διαταραχές του Πεπτικού Συστήματος

Κοπρώδη και Ουρική Ακράτεια

Μυϊκοί Σπασμοί

Μυϊκή δυσλειτουργία εξαιτίας τραυματισμού

Παράλυση και άλλες Κινητικές Διαταραχές



Αντικείμενο της βιοανάδρασης είναι ο άνθρωπος, ο οποίος είναι ο κεντρικό σημείο της διαδικασίας. Η βιοανάδραση είναι μια διαδικασία που στοχεύει στην αλλαγή της συμπεριφοράς και των συνήθειών του ατόμου, με τη βοήθεια της τεχνολογίας και της ψυχολογίας. Η διαδικασία αυτή είναι βασισμένη στην επικοινωνία και στην αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του θεραπευτή. Η βιοανάδραση είναι μια διαδικασία που μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του, να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του και να γίνει πιο ευτυχισμένος.