

Terzo incontro
22 novembre 2017

In collaborazione con la Biblioteca Civica Cervetto Rivarolo.

Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, "Piano -1" - Genova

"Biofeedback strumento e trattamento per ridurre il dolore e lo stress e migliorare la concentrazione e l'attenzione"

Un'eccessiva, incontrollata e persistente tensione dei muscoli causata a sua volta da un'eccessiva attivazione ed ipereccitabilità dei sistemi neurofisiologici che mediano la risposta dello stress e dell'ansia provoca dolore spesso localizzato a testa, collo e spalle. **Il dolore limita la concentrazione con conseguenze dannose per lo studio, il lavoro, le relazioni ed il tempo libero.**

Grazie al trattamento con Biofeedback (restituzione delle informazioni – "feedback" – dell'attività biologica – "bio"), una tecnica comportamentale di autoregolazione, l'individuo apprende a ridurre ed eliminare l'eccessiva tensione muscolare involontaria che causa il dolore e a normalizzare il livello d'attivazione neurofisiologica (legata all'ansia, allo stress e alla depressione) che alimenta il processo patologico.

Il Biofeedback è una terapia non farmacologica, non invasiva, senza effetti collaterali. Studi clinici hanno dimostrato in modo significativo notevoli benefici clinici e miglioramenti duraturi nel tempo.

Dott.ssa Arianna Bottarini

