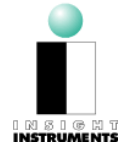


BIOFEEDBACK-THERAPIE ANGST & PHOBIEN



Bilder, Videos oder Geräusche sind im Programm COMFORT 6.2 zur Konfrontationstherapie einsetzbar

Angstzustände sind für die Betroffenen eine deutliche Behinderung in der Bewältigung des Alltags und erzeugen (zum Teil) massiven Leidensdruck. Die übliche medizinische Behandlung durch Gabe von Anxiolytika oder Tranquillizer kann zu Medikamentenmissbrauch und –abhängigkeit führen und sollte deshalb nur als vorübergehende Maßnahme eingesetzt werden.

DAS PRINZIP

Angstbehandlung mit Biofeedback ist als begleitende Therapie anzusehen, die PatientInnen Eigenkompetenz vermittelt und damit den Behandlungsfortschritt positiv beeinflusst.

DIE BEHANDLUNG

Als Verfahren werden eingesetzt:

- ➔ Entspannungsinduktion
- ➔ Bauchatmetraining
- ➔ Konfrontationstherapie mit Videos (im Sinne der Systematischen Desensibilisierung)

Entspannungsinduktion erfolgt z.B. durch Atemfeedback und Erlernen von Bauchatmung bzw. Reduktion der Muskelspannung mittels EMG-Frontalis-Feedback.

Während des Konfrontationstrainings werden angstbesetzte Inhalte mittels Videos oder Bildern präsentiert und gleichzeitig das Erregungsniveau angezeigt (Hautleitwert-Feedback).

Ein weiteres Ziel des Biofeedbacktrainings ist der Ausbau der Körperwahrnehmung und die Beibehaltung der Entspannung auch in belastenden Situationen.

EFFEKTIVITÄT

Nach ca. 8 bis 12 Sitzungen ist es den PatientInnen möglich, ihren Hautleitwert selbstständig in angstmachenden Situationen zu senken und damit ihr Angst- und Vermeidungsverhalten deutlich zu verbessern. Ein Behandlungserfolg, der auch noch nach einem Jahr nachgewiesen werden kann.¹

- Reduktion der Beschwerdeintensität und –häufigkeit: ca. 70% der Patienten zeigen eine klinische signifikante Besserung²
- Veränderung der Krankheitsbewältigung: Verminderung der subjektiven Angst, Erhöhung der Bereitschaft sich mit den kritischen Situationen zu konfrontieren

VORTEILE VON SOFT® FÜR DIE BEHANDLUNG

- Videos zur Angstinduktion
- Minimale Verkabelung des/der Patienten/in durch Sensoren (Multisensor, berührungsloser Atemsensor)
- problemlose und ökonomische Erfassung vegetativer Parameter zum Erregungsmonitoring bei diversen psychologischen bzw. psychotherapeutischen Interventionen (Multisensor zur simultanen Erfassung von 5 physiologischen Parametern an nur einem Finger)

¹ Öst, L.G.: Panic disorder, agoraphobia, and social phobia. In: Turpin, G. (Hg.): Handbook of clinical psychophysiology. Wiley & Sons, Chichester, 1989.

² Öst, L.G., Jerremalm, A., Jansson, L.: Individual response patterns and the effect of different behavioral methods in the treatment of agoraphobia. Behavioral research and therapy 22, 697-707, 1984.

Die Therapiebibliothek ‚ANGST/PHOBIEN‘ enthält Sitzungs-Vorlagen, die von Insight Instruments gemeinsam mit Biofeedbackexperten erstellt wurden. Es ist aber auch möglich, eigene Bilder und Videos einzuspielen, die den individuellen Angstausslöser besser darstellen als die gegebenen Vorlagen.

Beispiele für Sitzungsvorlagen in der Therapiebibliothek ANGST/PHOBIEN

Angstreduktion

Aktives Training zur Verminderung der Anspannung und zum Erlernen von Strategien zur aktiven Bewältigung von physiologischen Angstreaktionen.

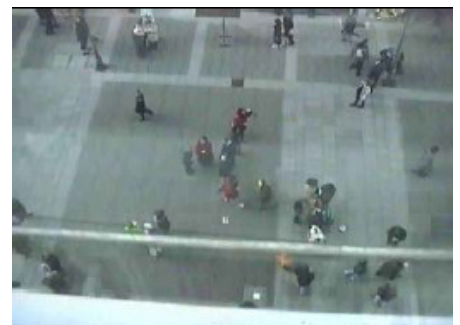
- **Sympatikoreduktion**
bei einem erhöhten Hautleitwertniveau und bei häufigen Spontanfluktuationen.
- **Stirnentspannung**
bei erhöhtem Frontalis-EMG-Ausgangsruhewerten
- **Schulterentspannung**
bei Verspannungen im Nacken-/Schulterbereich (erhöhte Trapezius-EMG-Ausgangsruhewerte)
- **Bauchatemtraining**
zur effektiven Induktion von Entspannung und als Hilfe zur Bewältigung von Panikattacken



Konfrontationstraining

Im Sinne der systematischen Desensibilisierung mittels Videos. Es kann zwischen einer Entspannungsphase und der Konfrontation hin- und hergewechselt werden.

- **Höhe 1**
bei Höhenangst zum Konfrontationstraining mit dazwischenliegenden Entspannungsphasen
- **Straßentunnel 1**
bei Tunnelangst zum Konfrontationstraining mit dazwischenliegenden Entspannungsphasen



Videos (z.B. Strassentunnel, Höhenangst) für das Konfrontationstraining