

מהו משוב ביולוגי ?

שיטת הביופידבק (בעברית – משוב ביולוגי) היא גישה טיפולית כוללת, המאפשרת למטופל ללמוד להשיג ויסות, איזון ושליטה בתפקודים פיזיולוגיים אשר נחשבו בעבר כבלתי ניתנים לשליטה רצונית.

השיטה מבוססת על שימוש במערכת אלקטרונית ממוחשבת ומתוחכמת, המציגה בפני המטופל אינפורמציה שוטפת על תהליכים ושינויים פיזיולוגיים המתחוללים בגופו. אינפורמציה זו, המשוב, המוצגת בזמן אמיתי, מאפשרת למטופל ללמוד להשפיע על תהליכים אלה.

בעקבות השינויים הפנימיים מושג שינוי פיזיולוגי, רגשי, קוגניטיבי התנהגותי.

טכניקת הביופידבק אינה חודרנית, ויישומה אינו כרוך בתופעות לוואי הקיימות לעיתים בטיפולים אחרים. השונה מהפסיביות והתלות הנוצרים בחלק מגישות טיפול אחרות, שיטת הביופידבק מייצגת גישה אקטיבית המאפשרת למטופל לקחת אחריות, לפתח שליטה ולהשפיע על בריאותו, התנהגותו, תחושותיו ורגשותיו.

המשוב הביולוגי משלב גישות מתחומי הרפואה, הפסיכולוגיה והטכנולוגיה, ומתייחס אל האדם כשלמות שכל מרכיביה קשורים ומשפיעים זה על זה.