

PSYCHOLOGICKÁ AMBULANCIA, ŽŽ S.R.O.  
KOŠICE PONÚKA  
MOŽNOSŤ VYUŽITIA HRV METODIKY PRE  
PACIENTOV A KLIENTOV NA VAŠICH  
AMBULANCIÁCH

- PhDr.Valéria Samselyová
- Mgr.Jana Gumanová
  
- Tel. : 055/229 5877, 0911 676 263
- e-mail : [samselyova@zzke.sk](mailto:samselyova@zzke.sk)



**Biofeedback tréning rezonančnej frekvencie (BTRF) je štrukturovaná tréningová metóda zameraná na naučenie pacienta alebo klienta, najprv v tréningu a potom aj mimo neho, dosiahnuť regulovaným dýchaním a sebaregulačnými postupmi, maximálnu variabilitu srdcovej frekvencie - respiračnú sinusovú arytmiu - a podržať tento stav po určitú dobu.**



## CIELE BTRF :

- Dosiahnuť rovnovážne fungovanie autonómneho nervového systému a posilnenie jeho regulačných funkcií (napríklad baroreceptorových reflexov), alebo dosiahnuť stav zníženej aktivácie sympatiku.
- Sprostredkovať pacientovi nadhľad, na akom pozadí sa vyvíjajú jeho symptómy a poznanie vzťahu medzi myslením, emóciami a telesnými procesmi (kardiorespiračnými rytmi).
- Dosiahnuť redukovanie emocionálneho napätia, úzkosti, stavu blízkeho relaxácii a spojenie optimálneho dýchania s pozitívnymi emóciami.
- Zvýšiť psychickú odolnosť a zlepšiť schopnosť riešiť záťažové, profesionálne ale i osobné situácie



- Dosiahnutie týchto cieľov prináša pacientovi jednak symptómovú úľavu, jednak preorganizovanie chybných vzorov psychofyziologických reakcií a v neposlednom rade mu dáva do rúk použiteľnú metódu sebaregulácie.



# METÓDY :

- vstupné a výstupné psychodiagnostické a psychofyziologické vyšetrenie
- BTRF tréning ( nácvik relaxovaného diafragmatického dýchania pre potlačenie úzkosti, napätia a zvyšovanie schopnosti zvládať záťažové situácie)
- možnosť individuálnych psychoterapeutických sedení
- aplikácia KBT (kognitívno-behaviorálnej terapie)



# DIAGNOSTIKA JE ZAMERANÁ NA :

- Snímanie : variability srdcovej frekvencie

## S nasledujúcim plánom :

1. Psychodiagnostické vyšetrenie ( I-S-T Amthauer, Test rozhodovania v časovom strese, Dotazník klinickej analýzy CAQ, SCL 90, FOD, PROSS, BDI)
2. Kludový záznam HRV
3. Záznam HRV pri kognitívnej záťaži
4. Edukácia - vysvetlenie princípu biofeedbacku
  - vysvetlenie vplyvu dýchania na srdcovú frekvenciu
  - nácvik pomalého, plynulého diafragmatického dýchania s predĺženým výdychom, so schopnosťou kontroly
5. Tréning dýchania
6. Tréning dýchania hravou formou – rôzne hry
7. Domáce tréningy



HRV eliminuje somatizačné prejavy, znižuje úzkosť a môže znížiť prevahu sympatika. Pacientov zážitok úspechu je prenosný tým, že si overí možnosti vlastnej kontroly nad nežiaducimi somatizačnými prejavmi vo svojom správaní a je ochotný pracovať aj na odstraňovaní vyhýbavého správania, ktoré u nich spustilo ich kardiovaskulárne ochorenie. Prvým krokom k úspechu je kognitívna reštrukturizácia a uvedomenie si svojho správania a jeho dôsledkov.



## Vplyvy na HRV :

- **Vonkajšie** : aktivita, mentálny stres, emócie, fyzický stres
- **Vnútorne** : respiračná sinusová arytmia, baroreceptorová regulácia, termoregulácia, neuroendokrínna sekrécia, cirkadiálny rytmus, iné rytmy.

