



1

Stress-Screening

med objektiv biofeedback metode
Få styr på din stress i tide

2

Kontakt os nu og få styr på din stress i tide

Tal med autoriseret cand. psych. Poul Røpke, senior psykolog i Hjernecentrum v/ Jenny Bohr

Mobil 5271 3342

E-mail poul@stress-screening.dk

Klinikadresse: Lyngby Hovedgade 96, st., 2800 Kgs. Lyngby

Læs mere på www.stress-screening.dk

3

Modtag gratis et biofeedback kort og tjek dig selv på en hverdag og en lørdag kl. 9, 12, 15, 18 og 21. Hvis du en stor del af tiden er i det sorte eller røde felt, så er der hjælp at hente på bagsiden af kortet. Venligst send dit navn og postadresse til poul@stress-screening.dk og modtag et biofeedback kort samt en beskrivelse af vores professionelle Stress-Screening med den objektive biofeedback metode.

STRESS CONTROL

Quick Stress Test Biofeedback Card

Use at room temperature (22°C, 72°F). Hold your thumb on the box for a count of 10. To relax and turn the box blue, try the techniques on the back.



HOW TO USE YOUR STRESS CONTROL CARD

When you are stressed, your body restricts blood flow to your extremities, causing your hands and fingers to become cold. This card provides a simple measurement that you can use to practice hand warming and reduce stress.

- **Relax and focus on your breathing.** Take ten deep breaths. Inhale for a count of five, exhale for a count of five.
- **Lightly massage your forehead and temples.** Make slow circles with your fingers applying light pressure.
- **Take a break.** Go to a quiet place, or listen to music that relaxes you.
- **Imagine yourself in a warm and pleasant place,** like a sunny beach.

4

”Jeg er stresset”

- ”Stress” og ”stresset” er blevet et udvandet begreb i dagligdagen.
- Det er vigtigt at skelne mellem at være irriteret og sur over et eller andet – her og nu eller mere alment og at lide af klinisk stress.
- Der findes mange mere eller mindre subjektive lister over mulige stress symptomer, som du kan erstatte med objektive målinger.
- De objektive stress målinger forklares og sættes i forhold til din personlige oplevelse af, hvordan du har det, og hvad der går dig på.
- I mange tilfælde handler det om, at du får ro i sjælen. I nogle tilfælde kan det være klogt, at du kigger forbi din egen læge.

5

Stress på godt og ondt

- På *kort sigt* kan det være et plus at være lidt højt gearet:
- Hurtigere puls, hurtigere vejrtrækning, mindre søvn. Du er på!
- På *langt sigt* er kronisk stress uhyre sundhedsskadeligt og bør behandles.
- Kronisk stress er bl.a. medvirkende årsag til:
 - Psykosomatiske symptomer
 - Hjerter-kar sygdomme
 - Depression og angst
 - Overvægt og spiseforstyrrelser
 - Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Hjernecentrums validerede test viser ”sort på hvidt,” om du er i farezonen.
- Om du hurtigt genfinder balancen og har et naturligt forsvar mod stress.

6

Screening og træning med Biofeedback

- De kroniske stress symptomer er ofte blevet u-bevidste, fordi du langsomt har vænnet dig til stress på hjemmefronten og på arbejde.
- Det er derfor ikke tilstrækkeligt at besvare skemaer med mulige symptomer, når stressen har nået det farlige, kroniske stadie.
- Kroppen lyver ikke. Du kan få målt dine *fysiologiske* reaktioner med en standardiseret test hos Hjernecentrum.
- Den objektive Stress-screening tager 30 minutter og resulterer i en letforståelig rapport.
- Du kan træne hjemme med udstyr, du kan købe til en rimelig pris. Evt. låne.
- Og du kan følge op med biofeedback træning i vores klinik i Kgs. Lyngby eller blive coachet via Skype.
- Da vi anvender standardiserede målinger, kan Stress-screeningen gentages efter en træningsperiode på f.eks. 30 dage, og træningseffekten dokumenteres.

7

Biofeedback

- Biofeedback har oprindelse i England og er nu også udbredt i EU og USA.
- Grundlæggende er Biofeedback en metode til selvindsigt og selvforståelse, fordi du får feedback om din egen krop og psyke.
- Mange af de mekanismer, som forårsager helbredsproblemer, er skjult for os selv, f. eks. forhøjet blodtryk og demens.
- Ved at linke dig til en computer med avanceret udstyr, bliver du i stand til at forstå, hvad der er galt, og at træne dig selv fysisk og psykisk.
- Du kan ofte undgå at bruge medicin, eller du kan reducere mængden af medicin.
- Poul Røpke, autoriseret cand. psych. har arbejdet klinisk med biofeedback i mange år.

8

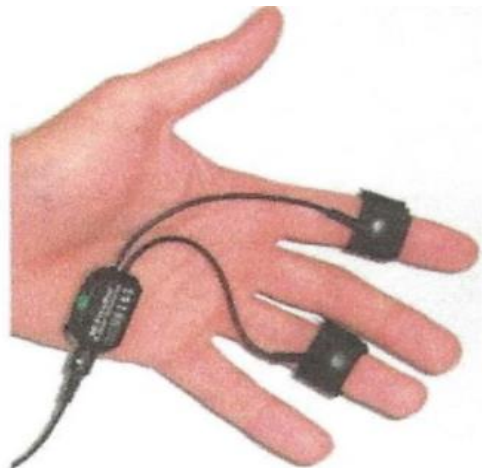
Et forløb med biofeedback stress terapi

- Vi screener fysiologiske processer med specialiserede sensorer.
- Når nervesystemet påvirkes følelsesmæssigt, kan det måles fysisk:
 - Hænder og fødder bliver koldere, fordi blodet ikke strømmer til, når du er stresset.
 - Svedkirtler i hænderne afgiver sved som reaktion på stress påvirkning, "arousal".
- Stress-screeningen måler begge disse reaktioner helt objektivt.
- Der kobles en lille temperatur måler til en finger, og der etableres et kredsløb mellem to fingre, som måler hudmodstanden. Se nedenfor.
- Med biofeedback metoden lærer du, hvordan tanker og følelser påvirker dig, og hvordan du kontrollerer dine stress reaktioner.
- Mulighed for coaching i mentale strategier og hensigtsmæssige måder at regulere stress på.

9

Stress måling af *arousal* (svedafsondring)

- **Beskrivelse af arousal sensorer**
- Billedet viser de to sensorer, som måler den svedafsondring, der kommer, når vi bliver påvirket følelsesmæssigt – positivt / negativt.
- Det lille kredsløb registrerer fugtighed på huden, du ikke selv bemærker. Når du falder til ro, stopper svedafsondringen.
- "Arousal" måleren registrerer "stress" meget hurtigt.



10

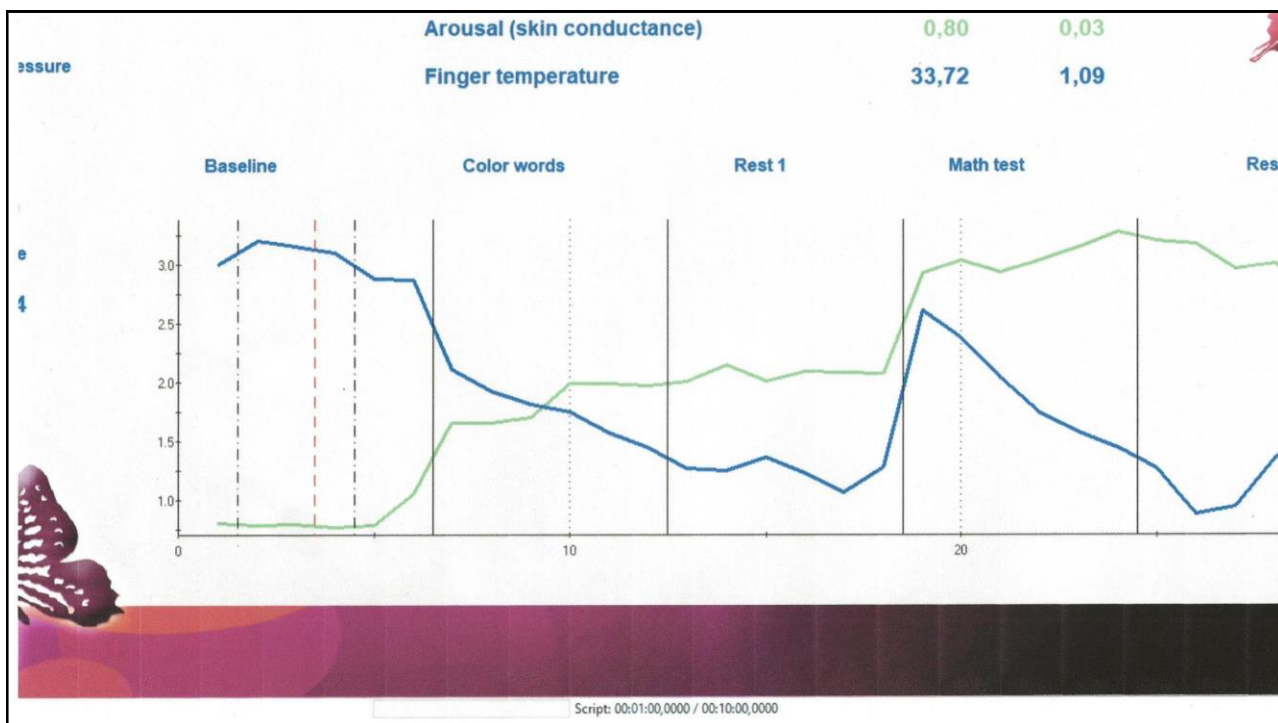
Stress måling af temperatur reaktion

- **Temperatur sensor funktion**
- På billedet ses en lille temperaturmåler fastgjort til en finger med tape. Temperaturen i hænderne (og fødderne) falder, når vi bliver anspændt/stresset.
- Blodet og dermed varmen vender tilbage, når du slapper af.
- Temperaturmåleren og arousal måleren viser stress på to helt forskellige måder.



Temperatur sensor

11



12

Kort om kurverne på foregående slide

Temperatur målingerne. Blå kurve.

- Den blå kurve begynder ved en basis temperatur på ca. 30 grader.
- En udgangstemperatur på 30 grader eller derover er normalt ved hvile.
- Temp falder ved første stress test til under 15 grader, begynder at vende tilbage til basis ved begyndelsen af næste stress test, men falder så igen markant.
- Temperatur kurven når ikke på noget tidspunkt tilbage til basis, hvilket er det vigtigste screening resultat.
- Temperaturen falder ved stress. Modsat arousal kurven, der stiger ved stress.

Arousal, svedafsondring. Grøn kurve.

- Den grønne kurve begynder i bunden af skemaet, hvilket er basis for denne person, uden stress påvirkninger.
- Der er ingen absolutte værdier gældende for svedafsondring, da det er helt individuelt.
- Som det ses påvirkes personen af begge stress testninger. Og især af matematik testen. Den grønne kurve stiger.
- Kurven ligger i begge hvileperioder langt over basis målingerne.
- Personen er stresset i hele forløbet med risiko for at udvikle/have kronisk stress.

13

Blodtryksmålinger og stress

• Beskrivelse af blodtryksmålinger

- Blodtrykket varierer fra dag til dag. Trykket er lavest ved hvile om natten. Når man anstrenger sig fysisk, stiger blodtrykket noget. Psykisk stress fører også til, at blodtrykket stiger.
- Systolisk blodtryk er det maksimale tryk, der er i en pulsåre, lige idet hjertet trækker sig sammen og presser blodet ud i pulsårerne. Det næste tal er det diastoliske tryk eller hvile trykket.
- Tallene i fotoet viser normalt blodtryk og puls: 132 over 78. Puls 69.

Blodtryksmåler



14

Træn din vejrtrækning hjemme
 Se: www.bfe.org/articles/hrv.pdf

Tag en dyb indånding ved blå.



Ånd ud langsomt ved gul.



15

Hjemmetræning med både arousal og temperatur.
 Biofeedback træningen kan videreføres med den
 samme metode, du allerede kender fra Hjernecentrum.



16

Hjernecentrum og Biofeedback

- Vi bruger terapeutiske biofeedback metoder til at styrke effekten af vores psykologiske og pædagogiske indsatser.
- Som de første introducerede Hjernecentrum metoden Frontal Biofeedback, som er en neuropsykologisk terapi, som siden 1980'erne har hjulpet mange især børn og unge med ADHD. Og mennesker med hovedtraumer.
- Vi har altid lagt vægt på at kunne dokumentere effekten af vores indsatser, og med tilføjelse af et infrarødt kamera blev det muligt, at få evidens for både behovet for behandling og den gunstige virkning med infrarøde billeder.
- Vores hjemmeside [www. Hjernecentrum.dk](http://www.Hjernecentrum.dk) viser eksempler på IR fotos og forklarer metoden.

17

Hjernecentrum og Biofeedback.

- Hjernecentrum fortsætter udviklingen og markedsfører i 2020 et avanceret system til screening af stress. Stress-Screening.dk anvender de grundlæggende fordele ved biofeedback: objektivitet og evidens.
- Mange taler om stress, og mange er plaget af fysiske og psykiske udfordringer, som får betegnelsen "stress". Men da stress for mange er betegnelsen for alment ubehag, er det nødvendigt med en solid screening for at komme videre.
- Har pågældende brug for en samtale med chefen eller en ven/inde? Eller en træning af åndedrættet og nye mentale strategier? Evt. lægebesøg. En del vil også have glæde af Frontal Biofeedback samt IR fotografering. Kronisk stress kræver professionel hjælp – i tide.

18

Kognitiv screening af kandidater

- Som supplement til Stress-Screening tilbyder Hjernecentrum kognitiv testning. Den kognitive test kan gennemføres enten i vores klinik eller hjemme på en PC med adgang til Internettet. Poul Røpke, cand. merc. og autoriseret cand. psyh. deltager personligt i præsentationen af resultaterne.
- Der skal afsættes en time til gennemførelse af den generelle kognitive test, som også kan have fokus på særskilte udfordringer, der er specielt relevante i bestemte arbejdsfunktioner.
- Den kognitive testning – gennemført på kontoret eller hjemme – resulterer i en komplet gennemgang af personens kognitive styrker og svagheder.
- Hjernecentrum tilbyder kognitiv testning uden Stress-Screening med biofeedback. I forbindelse med lederudvælgelse anbefales en kombination.