

生理回饋

回憶一下

曾經有心臟蹦蹦跳的經驗嗎

當時有什麼樣的心情呢

我們的身體會受到當時情緒的影響

緊張時手汗可能會增加

憂鬱時胸口可能會悶悶的

摸摸看手上的脈搏

正常成人在休息狀態下60-80次/分鐘

觀察一下自己的呼吸

正常成人在休息狀態下12-14次/分鐘

如果過快或過慢，就可能有自律神經失調的風險

生理回饋儀

可以透過精密儀器測量心臟功能、呼吸、肌肉活動與皮膚溫度等生理活動

透過回饋讓個體學習改變生理活動

這往往也可以連結到想法、情緒與行為上的變化

如您想瞭解自己是否有自律神經失調

或想嘗試調整目前的情緒

歡迎來院洽詢

臨床心理師 劉建廷

