

NIEUWSBRIEF

03 juni 2011

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching. Jaargang 1 nr. 6



Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

Hartslagvariabiliteit Biofeedback voor depressie

Door Johan Hooglugt

Hartslagvariabiliteit voor de behandeling van ernstige depressie is een nieuwe, alternatieve benadering dat symptoom reductie kan bieden.

Dit artikel zal enkele resultaten van onderzoeken illustreren die zijn uitgevoerd in een laboratorium om de werking van de hartslagvariabiliteit aan te tonen.

Wetenschappers denken dat een Autonome zenuwstelsel (AZS) disfunctie een belangrijke rol speelt bij depressie. Voorafgaand aan dit onderzoek blijkt dat personen die lijden aan een depressie vaak vagale tonus (waarmee het parasympathisch zenuwstelsel hartslag veranderingen reguleert) vertonen, verhoogde hartslag, vermoeidheid, slaapstoornissen, en spontane opwinding die is gedaald. De hartslag variabiliteit (HRV) biofeedback training heeft technieken om de ademhaling aan te passen aan een resonerende frequentie (RF), een ademhaling (meestal langzamer dan normaal ademen) waarbij de

luchtwegen sinusaritmie (een soort golfbeweging) wordt gemaximaliseerd.

Waarom HRV biofeedback voor depressie?

Wetenschappers hebben aangetoond dat bij gezonde individuen, HRV biofeedback een aanzienlijke toename van baroreflex winst produceert (De belangrijkste functie van de baroreflex is het stabiliseren van de bloeddruk, ondanks wisselende fysiologische condities). Het lijkt ook te leiden tot een toename in de nervus vagus activiteit. Wanneer deze zenuw te actief wordt, kan dat leiden tot een belangrijke vertraging van het hartritme Indirect zou van deze methode ook worden verwacht dat modulatie van emotioneel en automatisch gemediteerde reflexen door het hele lichaam te verhogen, wat resulteert in vermindering van depressieve symptomen.

Depressie en Autonome Dysfunctie

Autonome disfunctie is het doelwit geweest van talrijke onderzoeken en is gekoppeld aan een gegeneraliseerde angststoornis, paniekstoornis en depressie. Symptomen van een depressie gaan vaak gepaard met afwijkingen in het AZS, met inbegrip van verlagingen van HRV, nervus vagus activiteit en baroreflex gevoeligheid.

Onderzoek met dieren, waarbij de specifieke AZS mechanismen van depressie onderzocht werd, heeft aangetoond dat blootstelling aan chronische stress het HRV verlaagt en de sympathische toon naar het hart verhoogt.

Succesvolle behandeling van depressie met selectieve serotonine heropname remmers (SSRI's) en cognitieve gedragstherapie gaan doorgaans gepaard met een toename van de HRV.

HRV biofeedback training voor Depressie

Bij HRV biofeedback training gaat het om het vertragen van de ademhaling om de coherentie te bereiken. Dit gebeurt als de frequentie ordt bereikt waarmee, in elk individu, de amplitude van het HRV wordt gemaximaliseerd en de baroreflex wordt gestimuleerd. Resonante eigenschappen in het cardiovasculaire systeem op $\sim 0,1$ Hz worden door homeostatische effecten van baroreflex activiteit geproduceerd en vertraging van de bloeddruk. Als de bloeddruk stijgt, zorgt de baroreflex dat de hartslag daalt. Door mechanische actie, zorgt dit uiteindelijk voor de daling van de bloeddruk, maar pas na een vertraging van ~ 5 seconden, te wijten aan verschillende factoren, waaronder de traagheid van het bloed dat door het systeem stroomt en de plasticiteit van de bloedvaten. De tegengestelde effecten treden op als de bloeddruk daalt.

Lehrer et al. (2003) heeft aangetoond dat regelmatige beoefening van HRV biofeedback de baroreflex verhoogt, zowel acuut als chronisch bij gezonde mensen en lijkt de nervus vagus activiteit te verhogen. Tegelijkertijd, als RSA toeneemt, verschuift de spectrale verdeling van het HRV, met een groter percentage van de totale variabiliteit nu, zoals wat wordt genoemd het lage frequentie (LF) bereik, met inbegrip van het 0,1-Hz punt. (De LF-serie omvat hartslag variaties van een periodiciteit van .05 - .15 Hz.

HRV biofeedback is gebaseerd op de vooronderstelling dat de ademhaling op deze resonerende frequentie (RF) de baroreflexes zal versterken en dus de cardiovasculaire en autonome stabiliteit verbeteren en indirect, zal het de emotionele labiliteit verminderen. Stimulatie van de nervus vagus kan een extra weg zijn voor het therapeutische effect op depressie.

Nervus vagus activiteit lijkt te worden verminderd in een depressie, en directe elektrische stimulatie van de nervus vagus lijkt ernstige depressie voordelig te helpen die niet positief reageert op antidepressiva.

Onderzoek naar HRV voor depressie

In de studie (Karavidas et al., 2007), zijn de effecten aangetoond op de effecten van een zware depressie. Dit suggereert dat de methode een methode kan zijn voor het behandelen van depressie zonder de bijwerkingen in verband met psychofarmacologische of neurochirurgische ingrepen die veel patiënten ertoe brengen om hun medicijnen niet in te nemen. Het bleek dat HRV biofeedback de nervus vagus stimuleert, zowel tijdens oefeningen (acuut) en tussen de sessies (chronisch) en bij de vierde wekelijkse sessie, met name verbeterde somatische symptomen van depressie werden aangetoond. (Hassett et al., 2007; Karavidas et al., 2007.) .

Deze resultaten werden nogmaals toegepast in een ander onderzoek. In de gerandomiseerde trial is aangetoond dat belangrijke stemming wisselingen en vermindering van de symptomen, gerealiseerd werden in vier wekelijkse sessie behandelingen vergeleken met een HRV-biofeedback-groep (langzame ademhaling bij 4.5-6.5 ademhalingen per minuut) versus een schijn biofeedback groep (ademhaling tussen de 12 en 15 ademhalingen per minuut). Veranderingen in het totale Depression Rating en in vegetatieve / somatische symptomen van depressie in de gerandomiseerde trial-controle onderzoek .

Ondanks agressieve farmacologische en psychotherapeutische benaderingen, zal 10% -15% van de patiënten chronisch depressief blijven. De verkenning van zelfregulering technieken voegt een enorme waarde toe aan de "gereedschapskist" van een arts, zowel in de beoordeling als de behandeling van de verschillende componenten van depressie. HRV biofeedback, als een eerste lijn interventie voor de behandeling van depressie, kan de effecten van de behandeling maximaal beïnvloeden.

Gezien de overbelasting die voorkomt bij mensen met een depressie, is het essentieel om een verscheidenheid van effectieve behandelingen voor depressie te bieden. Hierdoor heeft de patiënt de mogelijkheid om zelf te kiezen tussen behandeling met medicijnen en de behandeling met de HeartMath methode.

HeartMath

Het HeartMath programma is een wetenschappelijk gevalideerd programma dat stress-management-technieken combineert met objectieve biomedische feedback.

Het programma is er op gericht mensen te helpen bij het leren herkennen van hun stressbronnen en de mentale, emotionele en fysieke gevolgen daarvan, om vervolgens deze effecten van stress te kunnen stoppen en om te zetten in rust, evenwicht en veerkracht.

Dit bevordert op effectieve wijze het welbevinden, de gezondheid en de prestaties. Zowel van individuen en organisaties.

Het Stress Reductie Programma.

Met behulp van het Stress Reductie Programma (SRP) kan men door middel van zelfsturing leren grip te krijgen op zijn gevoelswereld.

Wanneer de technieken serieus en consequent geoefend worden, kan men meer fysieke, emotionele en mentale balans ervaren. Vanuit deze nieuwe balans vindt men rust, vitaliteit, (energie) en voldoening.

Het stress reductie programma

Dit bestaat uit zes sessies van een uur. De lessen behandelen achtereenvolgens;

1. Stress, doelen voor stresshantering en het emotionele landschap.
2. Het verminderen van de negatieve invloed van stress door Neutral.
3. De kracht van het positieve gevoel : De Quick Coherence.
4. Voortdurende Coherentie door middel van De Heart Lock-in Techniek.
5. Coherent denken en problemen oplossen met de Freeze-Frame techniek en Coherent luisteren.

6. Terugblik en het persoonlijk actieplan.

HeartMath is geschikt voor mensen van alle leeftijden. Iedereen kan het leren.

Behandeling tegen slapeloosheid

Er is een eenvoudige, niet-farmaceutische techniek die u kunt gebruiken. Voor ons is het een van de fundamentele instrumenten in het HeartMath systeem. Het is gemakkelijk aan te leren en met regelmatig oefenen, kan het uw leven veranderen. Het heet de Hart Lock-in ® techniek. De Hart Lock-In is gevalideerd in veel onderzoeken als een effectieve manier om gunstige resultaten te bereiken, zowel fysiek als psychologisch.

Bij zowel het SRP als de behandeling tegen slapeloosheid kan gebruik worden gemaakt van geavanceerde apparatuur. Deze apparatuur, de nieuwe emWave 2 geeft op elk moment feedback over de coherentie van de drager. Het is te gebruiken met een oorsensor of door de duim op het apparaat te houden. De sensor pikt de hartslag op en verwerkt dit tot een directe terugkoppeling van coherentie. De gebruiker kan zo op elk moment aan de hand van een kleurig display en/of geluidsterugkoppeling zien hoe coherent hij is.

De emWave wordt geleverd met een software CD die op een PC of Mac kan worden geïnstalleerd.

Voor meer detailgegevens over de nieuwe emWave 2 kunt u de site van HeartMath Benelux bezoeken.

Op de site van HeartMath kunt u ook alle uitkomsten van de wetenschappelijke onderzoeken raadplegen.

Mocht u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd zijn geraakt neem dan vrijblijvend contact op.



bezoek mijn website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

hooglugt@highcoaching.nl

volg mij op Twitter:

HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109

