HRV BIOFEEDBACK – KAZUISTIKA

Klient „Karol“ · prípravná terapia · jún 2020

Klient: Karol (pseudonym), dospelý	Forma: krátka terapia, individuálna LP starostlivosť
Prístroj: emWave PC (HeartMath), ušný senzor	Terapeut: Mgr. Ing. Vladislav Babka, liečebný pedagóg

Zhrnutie

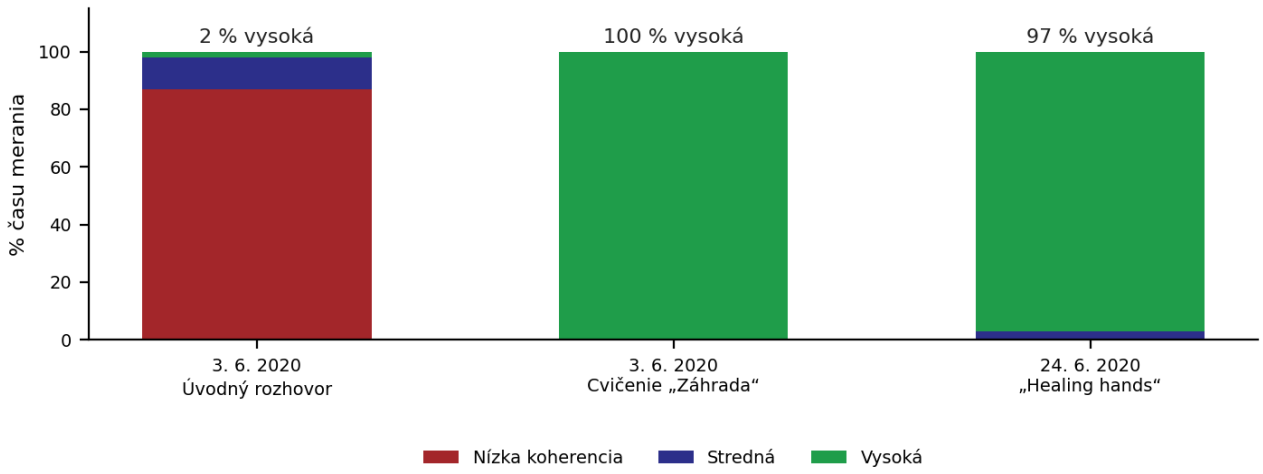
Pri úvodnom rozhovore bol srdcový rytmus Karola nepravidelný a „nahustený“ – 87 % času v nízkej koherencii, čo zodpovedá napätiu a aktivácii sympatika. Už pri prvom vedenom dýchaní v ten istý deň sa rytmus zmenil na pravidelnú vlnu a 100 % času bolo vo vysokej koherencii. O tri týždne neskôr dosiahol stav vysokej koherencie samostatne pri cvičení „Healing hands“ za menej ako 30 sekúnd a udržal ho do konca cvičenia (97 %).

Výsledky meraní

Meranie	Situácia	Trvanie	Priem. tep	Rozkmit tepu*	Vlny / min*	Koherencia N / S / V
3. 6. 2020	Úvodný rozhovor, bez vedenia	≈ 5,3 min	87 /min	≈ 73–104	nepravid.	87 / 11 / 2 %
3. 6. 2020	Vedené dýchanie „Záhrada“	≈ 3 min	88 /min	≈ 78–100	≈ 5	0 / 0 / 100 %
24. 6. 2020	„Healing hands“, samostatne	≈ 3,5 min	87 /min	≈ 76–92	≈ 5	0 / 3 / 97 %

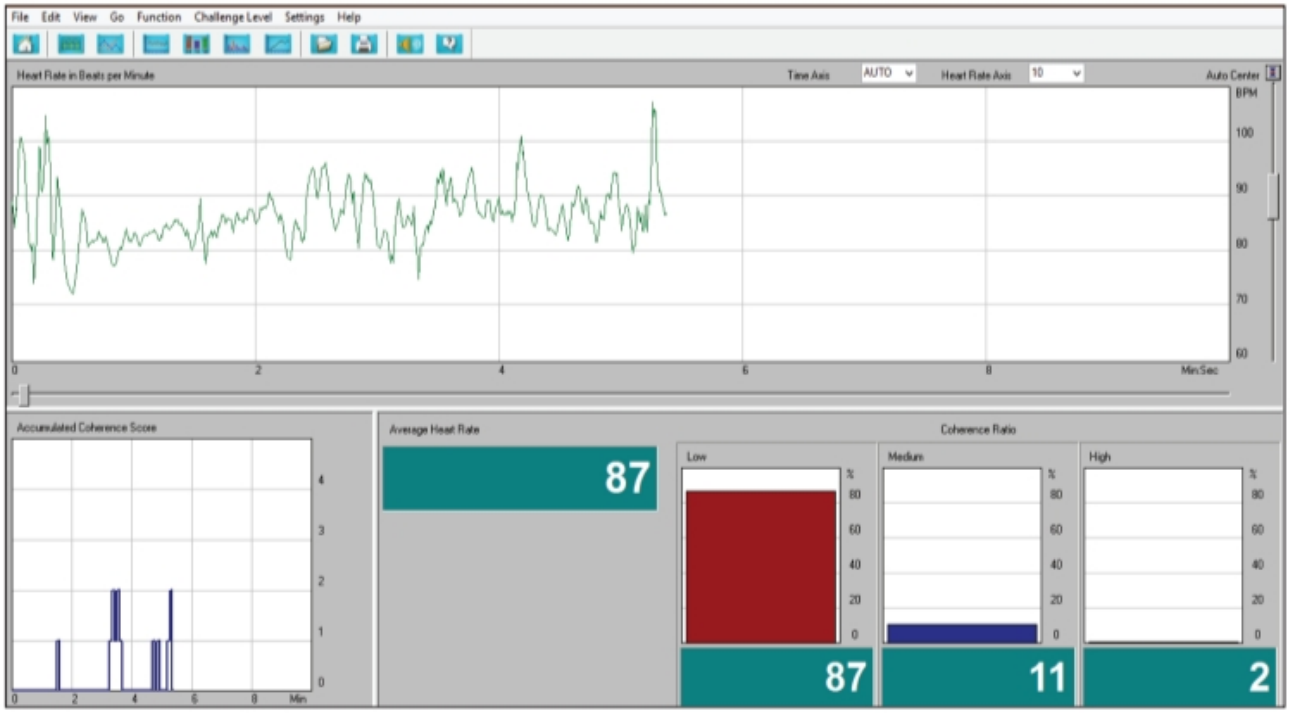
* Rozkmit tepu a počet vĺn za minútu sú odčítané z grafov obrazovky emWave, ide o približné hodnoty. Koherencia N / S / V = podiel času v nízkej, strednej a vysokej koherencii podľa programu emWave.

Podiel času vo vysokej koherencii

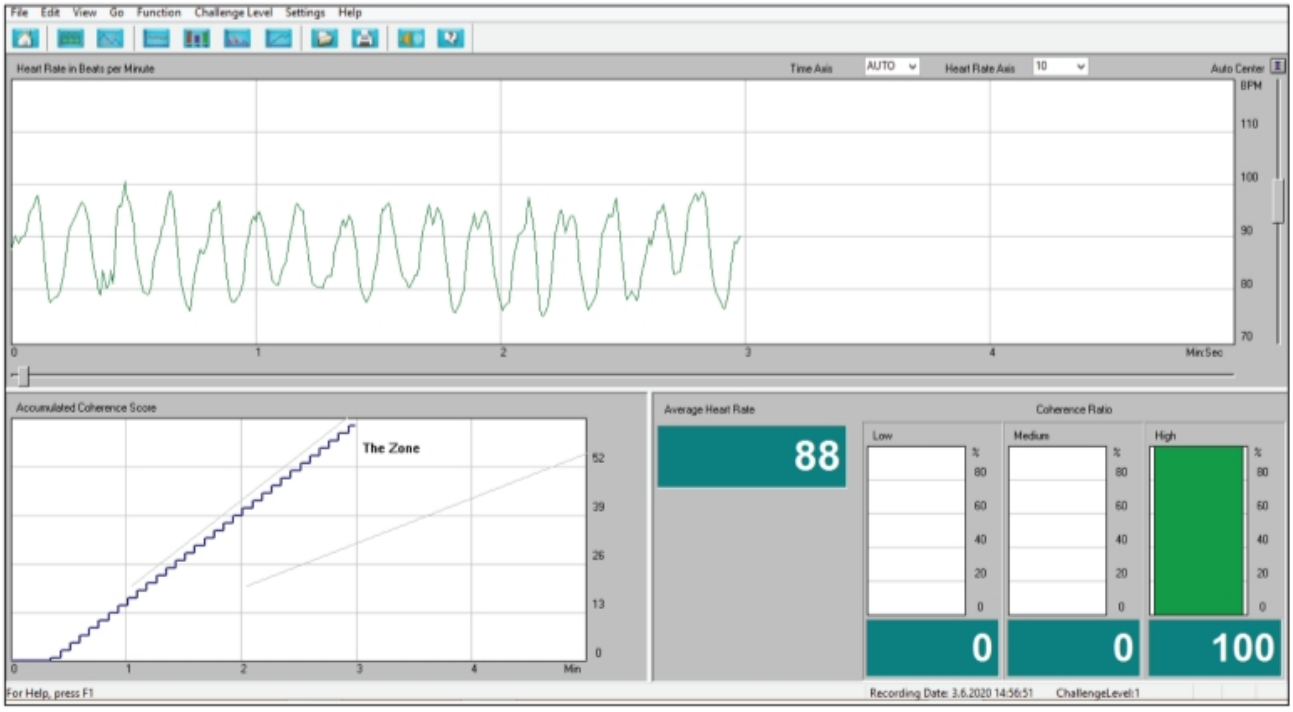


Ako vyzerá zmena na monitore

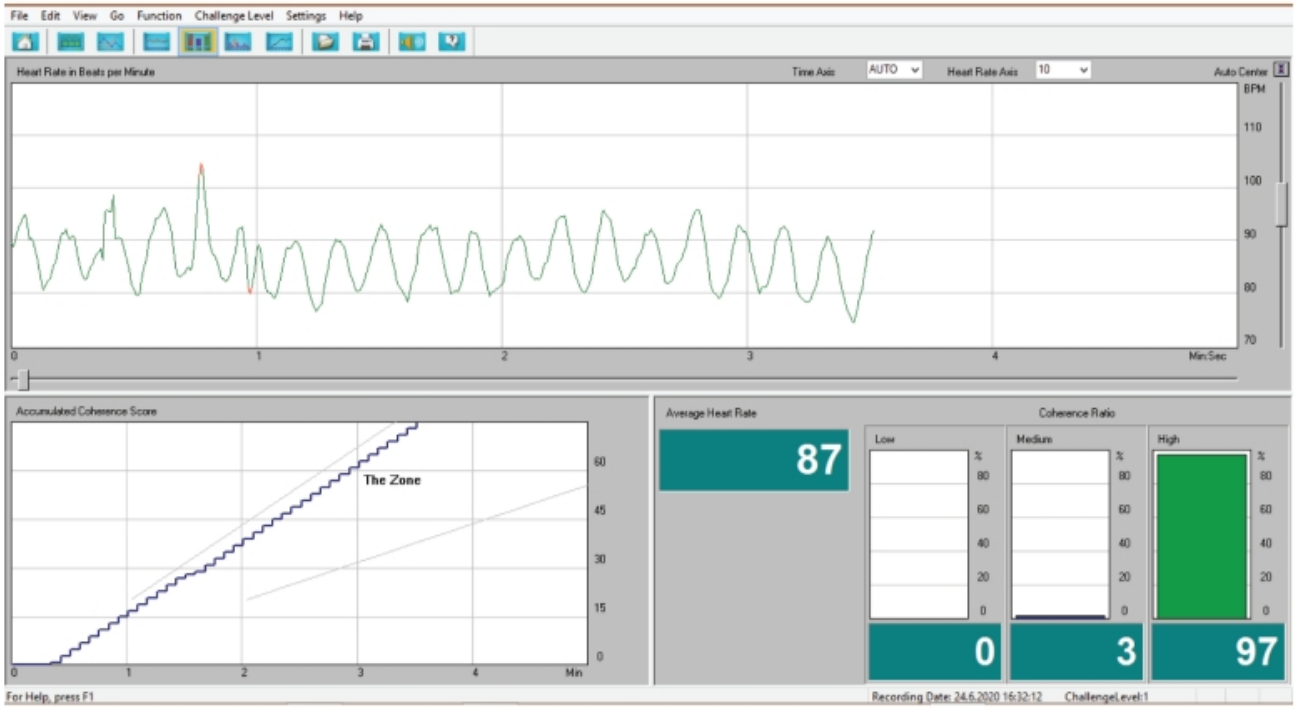
Horný graf na každej obrazovke ukazuje tep v čase. Ostré, nepravidelné a nahustené krivky vyjadrujú aktiváciu sympatika – pripravenosť „k útoku“, k výkonu. Plynulé pravidelné vlny vyjadrujú prechod k parasympatiku – upokojenie, návrat do rovnováhy.



Obr. 1 – Úvodný rozhovor, 3. 6. 2020. Nepravidelná krivka, koherencia prevažne nízka (87 %).



Obr. 2 – Cvičenie „Záhrada“ počas vedeného dýchania, 3. 6. 2020. Pravidelná vlna, 100 % vysoká koherencia.



Obr. 5 – Cvičenie „Healing hands“, 24. 6. 2020. Vysoká koherencia dosiahnutá do 30 s a udržaná do konca (97 %).

Interpretácia

• Rýchla odozva: zmena z napätia do pravidelného rytmu nastala už na prvom stretnutí pri vedenom dýchaní – klient je na biofeedback veľmi dobre reagujúci.
• Naučená zručnosť: po troch týždňoch klient vstupuje do upokojeného stavu sám, bez hlasového vedenia, iba s vizuálnou predstavou.
• Pravidelná vlna s frekvenciou približne 5 za minútu zodpovedá pomalému dýchaniu, pri ktorom sa srdce, dych a krvný tlak zladťujú.
• Priemerný tep sa nemenil (87–88 /min). Biofeedback nemení priemer, ale vzorec tepu – z chaotického na pravidelný. To je očakávaný výsledok.

Využitie v terapii

Biofeedback slúžil ako prípravná terapia – po dosiahnutí uvoľneného stavu klient lepšie prijímal následnú verbálne vedenú relaxáciu a prácu s príbehovými metaforami. Hlas, mimika aj poloha tela ukazovali uvoľnenie úvodného napätia.

Poznámka: Hodnoty koherencie a priemerného tepu sú prevzaté z obrazoviek programu emWave, ostatné údaje sú odčítané z grafov. Kazuistika slúži na ilustráciu priebehu tréningu a nie je lekárskou diagnózou. Podrobný opis stretnutí je v knihe Slovo ako nástroj v terapii, kap. 7.5.1 (s. 89–101).