

# NEUROFEEDBACK TRAINING ZUR EMOTIONSREGULATION BEI DEPRESSION



## STUDIENINHALT

Bei dieser Studie handelt es sich um ein **Neurofeedback-Training**, bei welchem die **Regulation der Emotionen** trainiert, sowie **Selbstwirksamkeit** und **Selbstwahrnehmung** gefördert werden.

## WIE SIEHT DAS TRAINING AUS?

Wir messen Ihre **Gehirnaktivität** mit einem nicht-invasiven bildgebenden Verfahren (fMRI) und **visualisieren** diese in Echtzeit. Diese faszinierende Technologie ermöglicht es, dass Sie mit Hilfe eigener **mentaler Strategien** Visualisierungen Ihrer Gehirnaktivität auf einem Bildschirm verändern können und so **lernen**, die Aktivität der Amygdala (Emotionszentrum) zu **verändern**.

## WER KANN TEILNEHMEN?

- ✓ Diagnose einer **Unipolaren Depression**
- ✓ Alter zwischen **18 – 65 Jahren**
- ✓ **Rechtshändige** Frauen und Männer
- ✓ Fließend **Deutsch** sprechend

## WER KANN NICHT TEILNEHMEN?

- ✗ **Weitere psychische Störungen** wie PTBS, Substanzstörungen, Persönlichkeitsstörung, etc.
- ✗ **Schwangerschaft oder mögliche Schwangerschaft**, Stillen
- ✗ **Zusätzliche Beeinträchtigungen** wie Epilepsie, Schlaganfall, Hirntumor etc.
- ✗ Nicht entfernbare **Metallimplantate**

## VORTEILE

Das Training unterstützt Sie bei Folgendem:

- **Objektivierung** Ihrer (Selbst-) **Wahrnehmung**
- **Regulation** von **Emotionen**
- Förderung von **Selbstwirksamkeit** und Zugriff auf eigene **Stimmungsmodulationen**
- Langfristige positive Veränderung des eigenen **Mindsets**

**KEINE** Medikamenteneinnahme

**OHNE** Nebenwirkungen

## WANN FINDET DIE STUDIE STATT?

Die Studie findet an **vier aufeinander-folgenden Tagen** und einer **Nachuntersuchung** 8 Wochen nach dem vierten Termin statt. Die Aufgaben im MRI-Scanner dauern **ca. 30 Minuten** pro Besuch:

- 1.Besuch** (ca.150 Minuten): Fragebögen, MRI-Aufgaben und physiologische Messungen
- 2.Besuch** (ca. 90 Minuten): Neurofeedback-Training
- 3.Besuch** (ca. 90 Minuten): Neurofeedback-Training
- 4.Besuch/ 5.Besuch** (ca. 120 Minuten): Fragebögen und MRI Aufgabe ähnlich wie beim ersten Besuch

## STUDIENANMELDUNG & STANDORT

**Frau Apurva Watve, MSc.**

**Psychiatrische Universitätsklinik,  
Lenggstrasse 31, 8032 Zürich**

**E-Mail: [fmrineurofeedback@gmail.com](mailto:fmrineurofeedback@gmail.com)**

**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme !**