

TERAPIA EEG Biofeedback

EEG Biofeedback - terapia zwiększająca skuteczność funkcjonowania naszego mózgu. Pozytywnie wpływa na działanie centralnego układu nerwowego, a tym samym na poprawę sprawności umysłowej, koncentracji, opanowania i stabilności emocjonalnej. EEG Biofeedback jest metodą nieinwazyjną, bez skutków ubocznych

Trening metodą EEG Biofeedback ma za zadanie pobudzenie przewodnictwa bioelektrycznego mózgu, wytwarzanie nowych i zmianę istniejących połączeń neuronalnych. W czasie terapii możemy nie tylko zoptymalizować funkcjonowanie procesów poznawczych, ale także zminimalizować dysfunkcje funkcjonowania mózgu, w których występuje nieprawidłowy rytm fal.

Terapia jest efektywna, a przy tym przyjemna. Przy użyciu zestawu komputerowego z dwoma monitorami oraz umieszczonych na skórze głowy elektrod jest obrazowana i modulowana czynność bioelektryczna mózgu. Celem terapii jest wytrenowanie oraz utrwalenie prawidłowej amplitudy fal mózgowych. Dzieci najczęściej uczą się poprzez prezentację sygnału w postaci gry lub animacji. Kiedy wzrasta aktywność mózgu w pożądanym paśmie częstotliwości fal mózgowych, trenujący otrzymuje nagrodę w postaci punktów. Przy wzroście aktywności niepożądanych pasm, sukces w grze znika. W ten sposób mózg sam rozwija proces uczenia się nowych, bardziej odpowiednich częstotliwości fal mózgowych uczy się samoregulacji. Wykorzystując plastyczność mózgu trenowane „umiejętności” zaczynają zachodzić automatycznie, co pozytywnie wpływa na funkcjonowanie w życiu codziennym. Zastosowanie EEG Biofeedback jest bardzo szerokie. Mogą z niego korzystać zarówno ludzie zdrowi, którzy chcą poprawić efektywność pracy mózgu, zmniejszyć poziom stresu, jak również osoby z różnymi zaburzeniami psychosomatycznymi, schorzeniami OUN.



Najczęstsze wskazania do terapii EEG Biofeedback to:

- zaburzenia ze spektrum autyzmu
- zaburzenia pamięci, mowy
- zaburzenia snu
- trudności w uczeniu się
- zaburzenia uwagi i koncentracji
- reakcje lękowe, nerwice
- trema, stres
- nadpobudliwość
- zaburzenia zachowania i emocji, agresja

Treningi EEG Biofeedback, stanowią ważny element w przyspieszaniu efektywności innych rodzajów terapii.

Opracowanie: mgr Marta Halicka, mgr Marta Żukowska