

**Biofeedback jest jeszcze mało znaną metodą, która pozwala trenować ludzki mózg. Stanowi alternatywę dla farmakoterapii, opierając się na założeniu, iż możemy w pełni świadomie wpływać na nasze samopoczucie i stan naszego ciała oraz oddziaływać na własne procesy fizjologiczne. Metoda ta została stworzona przez badaczy z amerykańskiego ośrodka lotów kosmicznych NASA.**

# Trenuj swój mózg

# BIOFEEDBACK

Metoda ta przynosi pozytywny wpływ w terapii dzieci z ADHD, a co najważniejsze, nie ma efektów ubocznych, jak to często bywa w terapii farmakologicznej. Metoda Biofeedback ma także zastosowanie w neurorehabilitacji po udarach mózgu, po przebytych urazach czaszkowo-mózgowych oraz zabiegach neurochirurgicznych. Wpływa także pozytywnie na stan zdrowia osób cierpiących na depresję, nerwicę oraz inne zaburzenia psychiatryczne.

Metoda EEG Biofeedback jest metodą klasycznej medycyny (wchodzi w spis międzynarodowych procedur medycznych), używaną szeroko jako metoda nieinwazyjna, nie mająca skutków ubocznych. Opiera się głównie na nauczaniu mózgu samokontroli pracy za pomocą modyfikacji fal mózgowych.

Ta forma terapii łączy w sobie elementy psycho- i neurofizjoterapii. Za pomocą sprzętu komputerowego z dwoma monitorami sprawdzana i modulowana jest czynność bioelektryczna mózgu. Bazuje się tutaj na wykorzystaniu sprzężenia zwrotnego między stanem psychicznym a czynnością neurofizjologiczną mózgu osoby biorącej udział w ćwiczeniach mózgu EEG Biofeedback.

## **DLA KOGO JEST TA METODA?**

Biofeedback jest skuteczną metodą wykorzystywaną do leczenia:

- zaburzeń gastrycznych
- nadciśnienia
- epilepsji
- stanach lękowych
- schorzeń neurologicznych
- napięciowego i migrenowego bólu głowy





Osoba, która jest poddawana tej terapii, spełniając ustalone kryteria ćwiczeń - ma wpływ na własny obraz fal mózgowych. Kiedy wzrasta aktywność mózgu w pożądanym paśmie częstotliwości fal mózgowych, to otrzymuje nagrodę w postaci punktów (gra przebiega po myślnie). Przy wzroście aktywności niepożądanych pasm, sukces w grze znika. W ten sposób mózg sam rozwija proces uczenia się nowych, bardziej odpowiednich częstotliwości fal mózgowych.

Tak więc EEG Biofeedback jest metodą świadomego kontrolowania i sprzęgania funkcji fizjologicznych i psychicznych - zależnie od celu terapii. Dzięki przeprowadzeniu odpowiedniej liczby treningów można w sposób zamierzony wzmacniać bądź osłabiać czynność. Prawidłowe zakresy częstotliwości fal mózgowych, które można wytrenować, są określone na podstawie wiedzy naukowej w zależności od wieku, stanu świadomości i rodzaju wysiłku psychicznego trenowanego.

Głównym celem treningu EEG Biofeedback jest osiągnięcie takiego stanu mózgu, aby wytworzyć utrwalony odpowiedni wzorzec reagowania, - czyli tak zoptymalizować pracę mózgu, by przy jednoczesnej relaksacji posiadać umiejętność pełnej koncentracji.

### **CZY TO JEST BEZPIECZNE?**

Ta forma rehabilitacji jest zdecydowanie bezpieczna. Dobór terapii i kwalifikacja do niej mają miejsce po wykonaniu niezbędnych badań. Jest ona wykonywana pod nadzorem lekarza, co jest wymogiem niezbędnym. Podczas terapii sporządza on protokoły terapii i kontroluje zachodzące postępy. Trening nie powoduje skutków ubocznych i może być przeprowadzany także na osobach zdrowych, które chcą trenować swój mózg,.

Oprac: M.B.

Źródło: [www.pro-med.pl](http://www.pro-med.pl), prace naukowe

