

TERAPIA EEG BIOFEEDBECK

Czym jest EEG BIOFEEDBACK?

EEG Biofeedback powszechnie nazywana jest „terapią XXI wieku”. Opiera się na zasadzie, że obwody neuronalne układu nerwowego są plastyczne i modyfikowalne przez całe życie człowieka. Stanowi to podstawę do naprawy i kompensacji uszkodzeń układu nerwowego. Terapia EEG Biofeedback oparta jest na samodzielnej regulacji stanu psychofizycznego na zasadzie wykorzystania informacji zwrotnej o częstotliwości i charakterze fal mózgowych. Informacja zwrotna umożliwia pacjentowi obserwację zmian oraz oddziaływanie na ilość i rodzaj wytwarzanych fal. Poprzez serię treningów pacjent nabywa umiejętność zmiany częstotliwości i charakteru wytwarzanych fal mózgowych poprzez mechanizm uczenia się.

Jak działa EEG Biofeedback?

Dzięki elektrodom umieszczonym na głowie pacjenta, terapeuta dokonuje pomiarów aktywności poszczególnych fal mózgowych. Aktywność tę wywołuje np. gra komputerowa, którą pacjent kontroluje wyłącznie swoim umysłem (nie używa klawiatury czy myszki). Terapeuta na podstawie zapisu fal mózgowych, dokonuje ich analizy, określa korzystne parametry fal i ustala przebieg treningu. Plansze stymulacyjne motywują pacjenta do coraz lepszego skupiania się oraz uczą koncentracji.

Trenujący świadomie uczy się zmieniać wzorzec wytwarzanych fal mózgowych. Sygnał z elektrod jest interpretowany przez program i przetwarzany na nagradzającą informację zwrotną. Dzięki temu trenujący uczy się, jak generować optymalne parametry fal.

Dla kogo skuteczna terapia?

- zaburzenia koncentracji uwagi,
- dysleksja, dysgrafia
- zaburzenia lękowe,
- depresja, zaburzenia nastroju, snu
- afazja,
- autyzm,
- nadpobudliwość psychoruchowa,
- padaczka- zazwyczaj treningi wykonuje neurolog,
- zaburzeniach rozwoju psychomotorycznego wieku dziecięcego,
- zaburzenia uczenia się, zachowania,
- napięciowe bóle głowy

Trening EEG Biofeedback wpływa pozytywnie na:

- ❖ koncentrację uwagi,
- ❖ poprawia szybkość i efektywność uczenia się,
- ❖ wzmacnia kontrolę nad procesami fizjologicznymi zachodzącymi w organizmie,

- ❖ pomaga zrelaksować się oraz lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach,
- ❖ obniża poziom stresu,
- ❖ pobudza kreatywność i pozytywne myślenie.

Minimalny trening trwa około 10 sesji.

Spotkania powinny odbywać się najrzadziej raz w tygodniu.

Treningi mogą odbywać się na grze animowanej, dźwięku, słupków fal, filmie, bajce, utworach muzycznych

Jolanta Saoudi