

TERAPIA BIOFEEDBACK

EEG Biofeedback to nowa, skuteczna metoda terapeutyczna zwiększająca skuteczność funkcjonowania naszego mózgu. Metoda EEG Biofeedback jest metodą klasycznej medycyny (wchodzi w spis międzynarodowych procedur medycznych), używaną szeroko jako metoda nieinwazyjna, bez skutków ubocznych. Polega na nauczaniu mózgu samokontroli pracy za pomocą modyfikacji fal mózgowych.

EEG Biofeedback jest formą neurorehabilitacji, łączącą w sobie elementy psycho- i neurofizjoterapii. Przy użyciu zestawu komputerowego z dwoma monitorami, jest obrazowana i modulowana czynność bioelektryczna mózgu. Wykorzystuje się tutaj sprzężenie zwrotne między stanem psychicznym a czynnością neurofizjologiczną mózgu osoby biorącej udział w ćwiczeniach mózgu EEG Biofeedback.

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

EEG Biofeedback jest zatem techniką świadomego kontrolowania i sprzęgania funkcji fizjologicznych i psychicznych – zależnie od celu terapii. Za pomocą 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.

Metoda ta jest skuteczna w 80-95% przypadków, w zależności od stopnia złożoności problemu. Stosując EEG Biofeedback możemy więc polepszyć czynność bioelektryczną mózgu. Stwarza to duże możliwości w leczeniu zaburzeń neurologicznych, psychosomatycznych, psychiatrycznych.

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.

