

EEG Biofeedback

„EEG Biofeedback„ to połączenie słów EEG (skrót od ElektroEncefaloGrafia), Bio (od biologiczny) i feedback (ang. sprzężenie zwrotne). „Biofeedback” dosłownie oznacza: „biologiczne sprzężenie zwrotne”, a „EEG Biofeedback” - dostarczanie trenującemu informacji zwrotnej o zmianach aktywności mózgu. Dzięki informacji zwrotnej trenujący może nauczyć się świadomie zmieniać wzorce funkcjonowania mózgu. W treningu EEG Biofeedback wykorzystuje się to, że mózg w ramach swojej aktywności wytwarza fale, które są rejestrowane przez aparat EEG. Parametry tych fal są charakterystyczne dla różnych rodzajów aktywności mózgu. Podczas treningu osoba ucząca się widzi na ekranie zapis swoich fal mózgowych i może wpływać na nie odpowiednio kierując aktywnością mózgu. Biofeedback opiera się o prawa uczenia się, zwłaszcza zasady warunkowania. Na przykład: wzmacniamy fale sprzyjające koncentracji, relaksacji, panowaniu nad emocjami, a tłumimy fale charakterystyczne przy zaburzeniach snu, stresie, rozproszeniu uwagi. W trakcie kolejnych ćwiczeń tworzą się nowe połączenie nerwowe (synapsy). Efekty uzyskane podczas treningów Biofeedback są długotrwałe dzięki plastyczności mózgu.

EEG Biofeedback jest metodą terapeutyczną zwiększająca skuteczność funkcjonowania naszego mózgu. Jest nieinwazyjną metodą klasycznej medycyny (wchodzi w spis międzynarodowych procedur medycznych), bez skutków ubocznych. Stosując EEG Biofeedback możemy więc polepszyć czynność bioelektryczną mózgu. Stwarza to duże możliwości w leczeniu zaburzeń neurologicznych, psychosomatycznych, psychiatrycznych.

Celem treningu neurofeedback jest „auto-normalizacja” wzorców czynności bioelektrycznej mózgu przy wykorzystaniu warunkowania instrumentalnego.

Nie zmieniamy osobowości trenującego!

Biofeedback to trening mózgu a nie umysłu!

Terapia jest bezpieczna i nieinwazyjna! (elektrody na głowie trenującego służą tylko do pomiaru i nie są do nich podawane żadne impulsy elektryczne a rejestrowane napięcia są mikroskopijne-mikrowolty, żel i pasta do przyklejania elektrod nie są alergiczne).

EEG Biofeedback jest 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. 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 można stosować u dzieci **powyżej pięciu lat**, czyli jeszcze przed osiągnięciem wieku szkolnego. Spektrum wskazań do treningu 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 schorzeniami OUN (ośrodkowego układu nerwowego), chorobami narządowymi lub zaburzeniami psychosomatycznymi.

Terapia EEG Biofeedback jest skuteczna w przypadkach:

- problemów szkolnych (typu dysleksja, dysgrafia, dysortografia);
- zaburzeń uwagi i koncentracji;
- zaburzeń zachowania;
- apatii;
- zaburzeń snu;
- stanów lękowych;
- przewlekłych bólów głowy;
- uzależnień;
- zaburzeń odżywiania;
- rehabilitacji po udarach, urazach.

Wskazania do stosowania treningu EEG Biofeedback:

Osoby z zaburzeniami (wybrane jednostki chorobowe):

- ADD;
- ADHD;
- autyzm;
- agresja;
- anoreksja;
- bulimia;
- nerwice;
- choroba Parkinsona;
- stres;
- uzależnienia;
- zaburzenia snu, pamięci, koncentracji, mowy;
- oraz wiele innych.

Przeciwwskazania do stosowania treningu EEG Biofeedback:

- próby samobójcze;
- silna depresja;
- schizofrenia;
- mania;
- zespół obsesyjno-kompulsywny;
- stany splątania lub depersonalizacji;
- zaburzenia paranoidalne;
- silne pobudzenia psychoruchowe;
- prowadzone terapie poważnych chorób psychicznych lub inne terapie (Tomatisa, Stymulacji Słuchu Johansena);

Warunkiem koniecznym do rozpoczęcia treningów „Biofeedback” jest wykonanie badania EEG głowy, gdyż w przypadku niektórych schorzeń neurologicznych ten rodzaj terapii nie jest wskazany.

Co powinni zrobić Rodzice ucznia zakwalifikowanego na terapię EEG Biofeedback?

Powinni:

1. złożyć wniosek o przyjęcie na terapię oraz wypełnić ankietę - zobacz poniżej: pliki do pobrania - zobacz poniżej: wniosek
2. zapoznać się z regulaminem korzystania z terapii oraz go zaakceptować - zobacz poniżej: regulamin
3. przedstawić orzeczenie lekarza neurologa o braku przeciwwskazań do terapii.
4. wypełnić ankietę – subiektywna ocena rodzica: - zobacz poniżej ankieta

Kto może uczestniczyć w terapii EEG BIOFEEDBACK?

1. uczniowie posiadający orzeczenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej,
2. uczniowie posiadający opinię Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej po uprzedniej konsultacji z wychowawcą oraz pedagogiem szkolnym,
3. pozostali uczniowie po uprzedniej konsultacji z wychowawcą, pedagogiem szkolnym oraz terapeutą biofeedback.