



EEG Biofeedback - pytania i odpowiedzi



Co to jest EEG Biofeedback?

EEG Biofeedback - jest to metoda, dzięki której możemy uczyć swój mózg, jak pracować w sposób optymalny. Nasz mózg wytwarza fale elektromagnetyczne o różnej częstotliwości, charakterystycznej dla danego rodzaju aktywności. Dzięki treningowi EEG Biofeedback uczymy się w sposób świadomy zmieniać wzorzec fal mózgowych, w taki sposób, aby mózg pracował szybciej i wydajniej.

Trening EEG Biofeedback pierwotnie stosowany był przez specjalistów NASA, celem zwiększenia możliwości poznawczych pracowników stacji kosmicznych i astronautów. Dzięki treningom zwiększano tempo uczenia się i zapamiętywania, szybkość podejmowania decyzji oraz obniżano poziom stresu.

Trening EEG Biofeedback jest to metoda nieinwazyjna i zupełnie bezbolesna. Spotkanie rozpoczyna się od przyklejenia, za pomocą specjalnej pasty, do skóry głowy elektrod oraz założenia na uszy po jednej elektrodzie. Osoba trenująca, siedząc na fotelu w pozycji półleżącej, rozpoczyna grę komputerową lub animację, którą kontroluje wyłącznie swoim mózgiem, bez użycia klawiatury czy myszki. Kiedy osoba trenująca wywoła odpowiednią reakcję, czyli obniży lub podniesie poziom danej częstotliwości w mózgu (odpowiedzialnej np. za poziom stresu lub tempo uczenia się - w zależności od celu treningu), zostaje nagrodzona np. w postaci punktów widocznych na ekranie czy zmiany parametrów gry. Pojedyncza sesja trwa od 15 do 45 minut, w zależności od wieku, możliwości i stopnia zaawansowania osoby trenującej. EEG Biofeedback jest metodą niezwykle atrakcyjną i bardzo przyjemną, szczególnie dla dzieci.



Dla kogo trening EEG Biofeedback?

Trening EEG Biofeedback wskazany jest zarówno dla osób zdrowych, chcących podwyższyć swoje możliwości poznawcze, zwiększyć efektywność uczenia się, zredukować stres, jak i dla osób, u których występują:

- zaburzenia uwagi i koncentracji (w tym ADD),
- problemy szkolne (trudności w nauce, specyficzne trudności w uczeniu się),
- nadpobudliwość psychoruchowa (w tym ADHD),

- zaburzenia emocjonalne (agresja, lęki, natręctwa),
- autyzm i zespół Aspergera,
- niepełnosprawność intelektualna,
- zaburzenia snu,
- uzależnienia.

⇒ **Jakie są przeciwwskazania do udziału w treningu EEG Biofeedback?**

Do przeciwwskazań należy zaliczyć:

- wiek poniżej 4 lat,
- poważne zaburzenia stanu psychicznego (przede wszystkim myśli samobójcze),
- stan zapalny skóry głowy,
- padaczka (trening jest możliwy, jednak musi być poprzedzony wizytą u neurologa i informacją o braku przeciwwskazań),
- negatywny stosunek osoby trenującej do terapii.

WAŻNE

Drogi Rodzicu,

jeżeli decydujesz się na podjęcie terapii EEG Biofeedback, nie planuj w tym czasie żadnych dłuższych wyjazdów ani urlopu czy wakacji. Skuteczność terapii zależy w dużej mierze od systematyczności - aby wyniki terapii były zauważalne nie może zostać ona przerwana ani odłożona w czasie. Trening powinien odbywać się minimum jeden raz w tygodniu i trwać nie mniej niż 10 spotkań. Aby utrzymać wyniki sesji treningowych warto powtarzać je co kilka miesięcy.

Malwina Owczarek - pedagog, terapeuta WWR, trener EEG Biofeedback

