

BIOFEEDBACK

CO TO JEST BIOFEEDBACK I JAK PRZEBIEGA TERAPIA?

Biofeedback to technika usprawniania pracy mózgu. Nazwę Biofeedback tłumaczy się: Bio (biologiczny) + Feedback (sprzężenie zwrotne) = biologiczne sprzężenie zwrotne. EEG Biofeedback - jest nieinwazyjną metodą usprawniającą funkcjonowanie mózgu, poprzez zmianę wzorca fal mózgowych. Pacjent otrzymując informację zwrotną od własnego organizmu jest w stanie pracować nad swoją koncentracją uwagi, napięciem mięśniowym, motywacją, poczuciem własnej wartości, stresem i efektywnością pracy.

Metoda polecana jest wszystkim, niezależnie od wieku, zdrowym i aktywnym oraz posiadającym pewne deficyty. Polega na nauczaniu mózgu samokontroli pracy za pomocą modyfikacji fal mózgowych. 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.

Każdy trening jest poprzedzony podłączeniem osoby trenującej do głowicy eeg biofeedback za pomocą elektrod umocowanych za pomocą pasty klejącej na wybranych punktach głowy, podobnie jak w czasie badania EEG. Z reguły jest to jedna elektroda na głowie oraz po jednej elektrodzie na każdym uchu. Umożliwia to trenującemu wykonywanie zlecanych przez terapeutę zadań wyłącznie za pomocą swoich myśli, nie używając do tego klawiatury ani joysticka. Podczas sesji treningowej

czynność bioelektryczna mózgu pacjenta jest wzmacniana i zapisywana analogowo. Przetworzona cyfrowo zostaje przypisana poszczególnym pasmom fal mózgowych, które prezentowane są na komputerze terapeuty w postaci liczbowej i graficznej.

Terapeuta stara się rozpoznawać możliwości trenowanego mózgu w czasie całej sesji treningowej i tak kierować treningiem, aby w maksymalnym zakresie wykorzystana została aktualna jego kondycja (ułatwia się zadanie, gdy jest za trudne i utrudnia, gdy jest za łatwe). Trenujący natomiast widzi na ekranie drugiego komputera czynność bioelektryczną swojego mózgu pod postacią gry np. motylka fruującego nad kolorową łąką, rybek wskakujących do rzeki, czy samochodu jadącego po torze wyścigowym.

Spełnienie wszystkich warunków zadania, skutkuje przydzieleniem punktu, a suma zdobytych punktów stanowi o sukcesie poszczególnych rund, czy całej sesji. Działa to motywująco na mózg, który w ten sposób uczy się optymalizować swoją pracę, przy czym cały proces jest bardzo podobny do normalnego uczenia się, tak samo jak nauka gry na instrumencie, nauka czytania, czy jazdy na rolkach.

W JAKICH WARUNKACH ODBYWA SIĘ TERAPIA?

Dziecko w wygodnym fotelu, w zrelaksowanej pozycji, obserwuje atrakcyjną, trójwymiarową grę.

CO JEST ZALECANE PRZED ROZPOCZĘCIEM TERAPII?

- Badanie psychologiczne
- Badanie neurologiczne
- Badanie EEG.

JAKIE SĄ KORZYŚCI Z TERAPII BIOFEEDBACK:

- lepsza koncentracja i jej utrzymanie,
- większa uwaga,
- łatwiejsze podejmowanie decyzji,
- zmniejszenie liczby błędów
- lepsza pamięć
- przyspieszone uczenie się
- zwiększona odporność na stres
- zahamowanie lęków, tremy
- głębszy i łatwiej osiągalny relaks
- lepsza samoocena
- zwiększenie pewności siebie
- lepsza samokontrola.

Opracowały: Dorota Dobras, Renata Maj