

## **BIOFEEDBACK**

Neurofeedback jako metoda terapeutyczna istnieje już od dawna, od lat 60-tych, kiedy nazwano go EEG - Biofeedbackiem. Stosując EEG-Biofeedback możemy polepszyć czynność bioelektryczną mózgu, poprawić efektywność i kontrolę nad procesami fizjologicznymi zachodzącymi w organizmie człowieka, zwykle niedostępnymi dla naszej świadomości.

Biofeedback, czyli biologiczne sprzężenie zwrotne, oznacza możliwość modyfikowania procesu fizjologicznego i nadawania mu pożądanego kierunku, poprzez podawanie bezpośrednich informacji zwrotnych dotyczących parametrów tego procesu.

Zastosowanie kliniczne systemu EEG-Biofeedback polega na regularnym pomiarze funkcji fizjologicznych połączonych z treningiem samokontroli, co w efekcie wprowadza w obszar świadomej kontroli poszczególne reakcje fizjologiczne. Uczy panowania nad funkcjami organizmu kierowanymi przez autonomiczny układ nerwowy.

Celem treningów EEG-Biofeedback jest osiągnięcie takiego stanu mózgu, aby wytworzyć utrwalony odpowiedni wzorzec reagowania- tak zoptymalizować pracę mózgu, by przy jednoczesnej relaksacji posiadać umiejętność pełnej koncentracji.

Zasada działania EEG-Biofeedbacku polega na komputerowej analizie zapisu EEG pacjenta, podłączonego poprzez elektrody do aparatury. Pacjent kontroluje przebieg akcji na planszy stymulacyjnej wyłącznie poprzez swoje myśli. Podczas treningu terapeuta dostraja pożądane parametry fal mózgowych pacjenta tak, by zastymulować powstawanie nowych korzystnych wzorców lub hamować te niewłaściwe.

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, chorobami narządowymi lub zaburzeniami psychosomatycznymi. Efekty terapii w znacznej mierze uzależnione są od motywacji i współpracy pacjenta.

Przed przystąpieniem do terapii EEG-Biofeedback potrzebne jest pełne badanie EEG (z opisem) zawierające wszystkie próby aktywacji: fotostymulację, hiperwentylację oraz reakcję zatrzymania. Konieczne jest określenie dominującej półkuli mózgowej.

Badanie takie wykonuje się w publicznej służbie zdrowia po przedstawieniu skierowania od lekarza pierwszego kontaktu lub w ośrodkach niepublicznej opieki zdrowotnej bez skierowania. Należy uprzedzić specjalistę, że jest to badanie w związku z planowanym rozpoczęciem terapii EEG-Biofeedback.

Opracowały

Katarzyny Sowula

Bożenna Bielecka