

EEG biofeedback

EEG biofeedback - pomocná terapeutická a tréningová metóda, ktorá umožňuje autoreguláciu frekvencie a amplitúdy elektrickej aktivity mozgu (mozgových vĺn), a to opakovaným tréningom prostredníctvom špeciálneho počítačového programu. Terapeut sníma elektrickú aktivitu mozgu klienta pomocou elektródy umiestnenej na hlave klienta, ktorú počítač triedi do jednotlivých frekvenčných pásiem a následne transformuje do digitálnej podoby. Tú klient vidí na obrazovke vo forme jednoduchej počítačovej hry, ktorú ovláda bez klávesnice alebo myši pomocou činnosti svojho mozgu. Spätnou väzbou je klient neustále informovaný o svojom aktuálnom stave a výkone. Keď narastá aktivita mozgu v žiadúcom smere, hráč je odmeňovaný a v hre skóruje, Týmto sa mozog učí využívať žiadúce frekvencie a potláčať nežiadúce frekvencie a takto naučené postupy neskôr začne uplatňovať automaticky. Samotný tréning je hravý (klient si vyberá, či je mu príjemnejšie pracovať pomocou hry, u menších detí často využívame aj rozprávky), nenásilný a dosiahnutý efekt je trvalý, u overených špecifických indikácií sa efektívnosť pohybuje v rozmedzí 65-95%.

Najčastejšie indikácie EEG biofeedbacku:

- porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHDsy), porucha pozornosti (ADDsy), špecifické poruchy učenia
- poruchy spánku - ťažkosť so zaspávaním, nočné mory, pomočovanie
- emočné a afektívne poruchy, úzkostné poruchy, depresie, OCDsy, posttraumatická stresová porucha
- závislosti
- bolestivé stavy- migrény, tenzné bolesti hlavy
- DMO
- chronický únavový syndróm

EEG biofeedback má aj široké neklinické použitie na rozvoj vyšších potrieb a špecifických výkonov:

- kondičné psycho-fitness
- tréning schopnosti učiť sa, sebazdokonaľovanie, mozgová gymnastika, meditácia a pod.