

W pracowni wykonuje się badanie EEG oraz prowadzi neuropsychoterapię EEG Biofeedback.

Neuropsychoterapia EEG Biofeedback to medyczna metoda zwiększania możliwości umysłu: poprawia koncentrację uwagi, szybkość myślenia, kreatywność, pamięć, polepsza nastrój, samoocenę i sen, równocześnie uczy relaksu.

Zespół pracowni zbada Państwa problem, wysłucha, udzieli psychicznego wsparcia, pomoże zrozumieć, pomoże w problemach fizycznych i psychicznych, nauczy pozytywnego myślenia i będzie cieszyć się z Państwem z kolejnych sukcesów w treningach EEG Biofeedback. Każdy trening jest monitorowany przez komputer i istnieje możliwość zbiorczego wydruku wyników.

Kierownikiem pracowni jest dr n. med. Michaela Pakszys.

### Co to jest EEG Biofeedback?

Metoda należy do neuropsychoterapii instrumentalnej. Oprócz psychoterapeuty jest tu potrzebna wysokospecjalistyczna aparatura EEG. Metoda powstała w ośrodku szkolenia astronautów NASA, następnie weszła do medycyny klinicznej. Za jej pomocą osoba poddawana treningowi uczy się czynności swojego mózgu. Uczy się jak zmieniać pozytywnie wzorzec wytwarzanych fal mózgu (wzmacniać pożądane i hamować niepożądane fale mózgowe), bowiem stan naszego umysłu i zachowanie łączą się we wzorcu pracy mózgu.



**METODA JEST BEZPIECZNA, PRZYJEMNA I JAKO METODA UCZENIA SIĘ ZA POMOCĄ WIDEOGRY NIE ŁĄCZY SIĘ Z ŻADNYMI UBOCZNYMI DZIAŁANIAMİ.**

### Co dają treningi EEG Biofeedback?

Możliwości naszego mózgu wykorzystujemy w 5%, możemy zwiększyć je do 30%.

### Dla kogo jest EEG Biofeedback?



Treningi wskazane są dla osób zdrowych, których praca wymaga skupienia, szybkich prawidłowych decyzji, osób pracujących w stresie. Pomagają uzyskiwać lepsze wyniki w nauce, wspomagają zdrowy rozwój mózgu już od 3 roku życia aż do późnego srebrnego wieku /przeciętnie 10 spotkań po 45 min./.

Treningi wskazane są także dla ludzi z zaburzeniami funkcji poznawczych, z zaburzeniami psychosomatycznymi, z zaburzeniami samooceny, depresją, lękiem i napadami paniki, zaburzeniami procesu uczenia się, zaburzeniami koncentracji uwagi i nadpobudliwością psychoruchową, zaburzeniami snu, przy przewlekłych bólach, w terapii tików i zespołu Tourette'a, natręctwach, pomocniczo w terapii uzależnień i w zaburzeniach przyjmowania pokarmów /przeciętnie 20 spotkań zależności od nasilenia objawów/.

Treningi pomagają w leczeniu wielu chorób neurologicznych i psychicznych. Dobre efekty uzyskuje się w terapii stanów po urazach czaszki, po udarach mózgu, w mózgowym porażeniu dziecięcym, w padaczce - również odpornej na leczenie /przeważnie 40 i więcej spotkań zależności od stanu chorego/.

## ZASTOSOWANIE TRENINGU EEG BIOFEEDBACK

Dla osób zdrowych (dzieci, młodzież, dorośli)

- w celu poprawy szybkości zapamiętywania, uczenia się i przypominania materiału, również w zakresie nauki języków obcych
- w celu przygotowania do uzyskiwania lepszych wyników sportowych
- w celu przygotowania do uzyskiwania lepszych wyników przez uczniów szkół muzycznych
- dla osób, których praca wiąże się z nadmiernym stresem, dużą odpowiedzialnością, koniecznością podejmowania szybkich decyzji (np. piloci, maklerzy, kontrolerzy ruchu, policjanci, biznesmeni)
- dla osób pracujących twórczo, uprawiających sport wyczynowo

Dla poprawy zdrowia w zaburzeniach psychosomatycznych i psychologicznych (dzieci, młodzież, dorośli)

- przy zaburzeniach uwagi i koncentracji
- przy nadpobudliwości ruchowej, agresji, apatii (zespoły ADHD, AD)
- przy problemach szkolnych (gorsze wyniki w nauce, dysleksja, dysgrafia, itp.)
- przy przewlekłych bólach głowy i migrenach, zaburzeniach snu, przy zespole chronicznego zmęczenia
- przy stanach lękowych, natręctwach, depresji
- przy terapii uzależnień (hazard, alkoholizm, narkomania)
- przy zaburzeniach przyjmowania pokarmów (bulimia, anoreksja)
- przy tremie, napięciu wewnętrznym, złej samoocenie

W chorobach neurologicznych i psychicznych

- w dziecięcym porażeniu mózgowym
- w padaczce (również lekoopornej)
- w rehabilitacji po urazach czaszki
- w autyzmie
- w rehabilitacji po operacjach mózgu
- w rehabilitacji po udarach mózgu
- w chorobach wieku późno dojrzałego: parkinsonizmie, wczesnych stadiach choroby Alzheimera i innych