

Biofeedback - trening mózgu



Korzystali z niego najpierw astronauta w NASA, potem trafił do "cywila". W Polsce dotychczas ćwiczyli w ten sposób wyłącznie sportowcy wyczynowi. Obecnie urządzenia do jego przeprowadzania są dostępne dla wszystkich zainteresowanych w placówkach służby zdrowia.

Fot. Purestock

Trening o nazwie EEGBiofeedback, usprawniający pracę mózgu, propaguje **dr n. med. Michaela Pakszys, kierownik Zakładu Neurofizjologii Instytutu Matki i Dziecka oraz neuropsychoterapeuta w Fundacji Zdrowie w Warszawie.** - Trening ten poprawia pamięć i motorykę ciała, zwiększa koncentrację uwagi, polepsza samopoczucie i wiarę we własne możliwości - mówi **dr Pakszys.** - Korzystają z niego często przedsiębiorcy, aktorzy, tancerze, sportowcy, dziennikarze, czyli ludzie kreatywni obciążeni stresem. Ponadto trening skutecznie pomaga w wielu zaburzeniach psychosomatycznych i chorobach neurologicznych.

Umysł w stanie alfa

Do opracowania metody posłużyło odkrycie, że ludzki mózg jest zdolny wyuczyć się nowego wzorca pracy. Mózg emituje stale cztery zakresy fal: alfa, beta, theta i delta. W zależności od naszego stanu psychofizycznego jeden typ fal przeważa. Dobroczynna dla mózgu jest przewaga fal alfa. Fizjologicznie występuje ona przynajmniej dwa razy dziennie: po przebudzeniu i przed zaśnięciem, przy zamkniętych oczach. Umysł, uwolniony od nadmiaru wrażeń, jest wtedy zdolny do twórczej pracy i łatwiej zapamiętuje. Trening EEG biofeedback umożliwia zdobycie umiejętności osiągania tego stanu w dowolnym momencie. Uczy też innych stanów umysłu w zależności od wieku i wytyczonego celu.

Skup się i jedź

Osobie poddawanej treningowi lekarz przykleja do głowy i uszu elektrody komputerowego aparatu elektroencefalograficznego zapisującego przebieg fal mózgowych. Na swoim monitorze widzi je w postaci wykresu, podczas gdy na drugim ekranie badany obserwuje emisję tych fal w postaci bardziej przystępnej wideogry. Oto np. widzi samochód jadący za innym pojazdem. Musi skoncentrować swoją uwagę na prowadzeniu tego samochodu, czyli utrzymaniu go na właściwym torze i z odpowiednią prędkością, tak by dystans między obu pojazdami się zmniejszał. Jeśli robi to skutecznie, komputer sygnalizuje to dźwiękiem i nagradza punktami. Do mózgu dociera informacja zwrotna o tym, jakie fale mózgowie przeważają w danym momencie. Mózg, czuły na pochwały, dostosowuje się do tych wskazówek i uczy się optymalnej pracy. Kilka lub kilkanaście treningów pozwala utrwalić osiągnięte efekty, poprawić myślenie i pamięć. Nie tylko dla zdrowych EEG biofeedback wspomaga leczenie zaburzeń psychosomatycznych, chorób neurologicznych i psychicznych, np. stanów lękowych, natręctw, depresji, zespołu chronicznego zmęczenia, bulimii i anoreksji. Powodując szybsze powstawanie nowych połączeń w mózgu, jest wysoce przydatny w terapii nadpobudliwości psychoruchowej, zaburzeń procesu uczenia się,

dysleksji, zaburzeń zachowania, napięć wewnętrznych, tremy i niedostatecznej samooceny. Wspomaga leczenie padaczki, autyzmu, niektórych form upośledzenia umysłowego oraz parkinsonizmu.

źródło: miesięcznik "Zdrowie"; Dr n. med. Michaela Pakszys