

## EEG Biofeedback czyli „terapia XXI wieku”

Podczas konferencji wykład na temat terapii Biofeedback wygłosili pracownicy Gimnazjum w Wieliczce: mgr Mariola Wlizło – psycholog, mgr Katarzyna Komisarz, pełniąca funkcję pedagoga specjalnego, a także goście specjalni dr Andrzej Mirski wykładowca Uniwersytetu Jagiellońskiego, specjalista z zakresu psychologii organizacji i zarządzania, marketingu, psychologii społeczno-rozwojowej oraz Dariusz Skorupa, psycholog i trener biofeedbacku.

Podczas konferencji zostały przeprowadzone różnego rodzaju wykłady i prezentacje na temat pracy naszego mózgu. Pierwszym punktem konferencji była prezentacja pt. „Mózg – jego budowa i funkcje”, którą przedstawiła mgr Mariola Wlizło. Podczas swojego wykładu opowiadała m.in.: o funkcjach i pracy naszego mózgu, o pracy poszczególnych pól mózgu, zaburzeniach pracy mózgu takich jak np.: ADHD, dysleksja, depresja czy autyzm. Kolejnym punktem spotkania była prezentacja mgr Katarzyny Komisarz, pt. „Terapia EEG Biofeedback”, w której przedstawiła rodzaje biofeedbacku, cele treningów, a także zalety Biofeedbacku, którą jest m.in.: stwarzanie dużych możliwości w leczeniu zaburzeń neurologicznych, psychologicznych i psychiatrycznych. Dr Andrzej Mirski poprowadził interesujący wykład na temat „Biofeedback w rozwoju młodzieży zdolnej”. Opowiadał o metodzie biofeedbacku jako o metodzie stosowanej również w innych środowiskach, pomaga ona sportowcom, biznesmenom, uczniom i studentom. Mówił że jest także bardzo pomocnym narzędziem psychologów, pedagogów i nauczycieli w pracy z dziećmi mającymi problemy szkolne. Ostatnim punktem konferencji był wykład mgr Dariusza Skorupy, który mówił o swoich własnych doświadczeniach z terapią biofeedback, a także przedstawił pokaz badania QEEG.

Wszystkie prezentacje cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród prelegentów. Uczestniczący w konferencji prelegenci mieli możliwość zapytać o najmniejsze szczegóły dotyczące terapii biofeedback, a także skorzystać z urządzeń i przeprowadzić z terapeutą indywidualne badanie swojego mózgu.

### Krótką charakterystyka EEG Biofeedback

Biofeedback jest metodą terapii opartą na wyspecjalizowanej technice komputerowej. Umożliwia trening poprawiający efektywność pracy mózgu i kontrolę nad procesami fizjologicznymi zachodzącymi w naszym organizmie. EEG to elektroencefalograf, aparat do pomiaru fal mózgowych i oceny pracy mózgu.

EEG Biofeedback powszechnie nazywana jest „terapią XXI wieku”. Jest to oficjalna metoda terapeutyczna wpisana do Międzynarodowego Spisu Procedur Medycznych. Od ponad 10 lat EEG Biofeedback stosuje się również w Polsce. Metoda ta umożliwia m.in.: zwiększenie efektywności pracy mózgu ucznia, relaksację całego organizmu, lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach, kształtowanie pozytywnego myślenia i poprawienie szybkości uczenia się i zapamiętywania nowego materiału. EEG Biofeedback jest skuteczną metodą terapii stosowaną przy m.in.: zespole

nadpobudliwości psychoruchowej (ADHA, ADD), zaburzeniach rozwoju psychomotorycznego wieku dziecięcego, zaburzeniach uczenia się: specyficznych trudnościach w czytaniu i pisaniu, w tym impulsywności i agresji oraz zaburzeniach zachowania, zaburzeniach rozwoju mowy w trakcie zajęć logopedycznych, autyzmie i syndromie Aspergera. Do treningu wykorzystywana jest komputerowa technika, za pomocą której dokonuje się jakościowej i ilościowej oceny zapisu fal mózgowych z różnych obszarów mózgu. Komputer wyposażony jest w specjalną przystawkę do sprzężenia zwrotnego. Informacje uzyskane w ten sposób pozwalają kontrolować i poprawiać obserwowane parametry, a tym samym czynność fizjologiczną. Dzięki systematycznemu treningowi mózg uczy się pozytywnie zmieniać wzorzec generowanych fal mózgowych. Wyraźne i zauważalne zmiany w funkcjonowaniu trenerzy i osoby poddane terapii obserwują już po 20 systematycznych treningach. Terapia metodą EEG Biofeedback jest nieinwazyjna i nie ma żadnych skutków ubocznych.