

EEG-biofeedbackové pracovisko

EEG-biofeedback je vysoko špecifická metóda na posilnenie žiaducej aktívacie nervovej sústavy, predovšetkým na tréning pozornosti a sústredenia, sebaovládania a sebadisciplíny (upokojenie impulzivity a hyperaktivity, napríklad u detí s ADHD), zlepšenie intelektových výkonov. Pozitívny účinok má tiež na poruchy spánku, najmä problémy so zaspávaním, i na nočné desy a enurézu (pomočovanie). Dobré výsledky dosahuje aj u vývinových porúch reči a špecifických porúch učenia (dyslexia, dyskalkúlia). Medzi niektoré ďalšie indikácie patria epilepsia, tinnitus (hučanie v ušiach), miernejšie formy detského autizmu. Okrem klinického využitia sa EEG-biofeedback často používa na optimalizáciu výkonu u pilotov, vodičov, vrcholových športovcov (hlavne golf, tenis, streľba).

Pri EEG-biofeedbacku klient sleduje počítačový program a zároveň mu špeciálne elektródy umiestnené na hlave merajú frekvenciu mozgových vln. Podľa nameraných hodnôt a terapeutom nastavených parametrov počítačový program upravuje vizuálne a zvukové signály. Ide o „seba-učenie“ alebo „samo-tréning“ mozgu pomocou tzv. biologickej spätnej väzby. Mozog dostáva okamžitú, cieleňú a presnú informáciu o svojom fungovaní v podobe videohry, ktorú klient sleduje pred sebou. Obrazovou a zvukovou rečou videohry sa mozog učí fungovať optimálnejšie.

Pre požadovaný terapeutický efekt je zväčša potrebné absolvovať niekoľko desiatok tréningov s frekvenciou jeden alebo dva tréningy týždenne. Každý tréning trvá približne tridsať minút. Vďaka prepracovaným softvérovým aplikáciám sedenie prebieha hravým a pútavým spôsobom, takže tréning zväčša zvládajú aj deti s výraznými prejavmi porúch pozornosti a hyperaktivitou a nezriedka si EEG-biofeedback veľmi obľúbia.

Kontakt:

EEG-biofeedbackové pracovisko
Dobšinského 14
811 05 Bratislava

MUDr. Dušan Alakša, psychiater
Tel: +421 904 166 143

