

# EEG BIOFEEDBACK

**EEG biofeedback je metóda, ktorá nám umožňuje vidieť a ovplyvňovať mozgové vlny. Ide o sebaučenie mozgu pomocou biologickej spätnej väzby, tréning, počas ktorého dostáva mozog presnú a cieleňú informáciu o činnosti vln a vie sa naučiť, ako ich dostať do rovnováhy.**

EEG biofeedback terapia prebieha v nasledujúcich krokoch:

## Diagnostika

Pred terapiou je nevyhnutné, ako u dieťaťa, tak aj u dospelého človeka, vykonať vstupný rozhovor a EEG biofeedback diagnostiku. Diagnostika ukáže základné fungovanie mozgu, teda frekvencie a amplitúdy v jednotlivých častiach mozgu. Následne sa zo získaných výsledkov, ako aj osobných rozhovorov stanoví tréningový plán.

## Terapia

Terapia pomocou EEG biologickej spätnej väzby je nenásilná, bezbolestná, pohodlná a hravá. Ak terapiu vedie vyškolený biofeedback terapeut, nie je nebezpečnou, pretože nemá vedľajšie účinky. Biofeedback používa jednu snímaciu a dve ušné elektródy, priložené na temeno hlavy a uši, podľa oblasti, ktorú treba snímať. Je nutné zdôrazniť, že sa jedná iba o SNÍMACIE elektródy.

Do organizmu nevysielajú absolútne nič. Terapia prebieha pomocou hry, ale aj hudby, obrazu alebo len na základe „pípania“, t. j. spätnej väzby. Tréning je veľmi individuálny a závisí od problému, jeho rozsahu a nastavenia klienta. Pre niekoho môže byť počítačová hra najlepšou cestou, ako dosiahnuť želaný výsledok, a u niekoho fungovať nemusí. Trojročné deti by vám pri tréningu pomocou počítačovej hry určite neobsedeli ani 5 minút, nielo 45 minút. Preto hľadáme vždy tú cestu tréningu, ktorá je pre klienta najprijateľnejšia a najúčinnjšia. Skrátka, testujeme to, pri akom podnete mozog produkuje najviac želanej aktivity, čo následne využívame pri terapii. Jedna terapia trvá cca 45 minút, ideálne 2- až 3-krát týždenne. Zároveň nie je návyková a jej efekt je dlhodobý.

## Výsledky

Ako pri každom procese učenia, aj výsledky tréningu EEG biofeedback sú viditeľné postupom času, čo závisí od stupňa problému. U dospelých, ktorí netrpia žiadnymi vážnymi problémami, sa účinok často prejavuje už po prvých sedeniach, pri závažnejších problémoch, to môže byť aj 100 sedení. Je to veľmi individuálne.

Komu môže EEG biofeedback pomôcť

EEG biofeedback môže pomôcť každému, kto chce zlepšiť fungovanie svojej nervovej sústavy. Je mnoho príčin rôznych mozgových disfunkcií, ktorým zlepšená nervová regulácia pomáha.

EEG biofeedback odporúčame najmä ako tréning pri:

- ⑩ ADD – poruche pozornosti
- ⑩ ADHD – poruche pozornosti sprevádzanej hyperaktivitou
- ⑩ ľahkých mozgových disfunkciách (porucha sústredenia, učenia, správania a pod.)
- ⑩ špecifických poruchách učenia (dyslexia, dysgrafia, dyskalkúlia a pod.)
- ⑩ problémoch s koncentráciou
- ⑩ nočnom pomočovaní
- ⑩ chronickej bolesti hlavy – migréne (neurologického pôvodu)
- ⑩ syndróme nepokojných nôh
- ⑩ tikoch
- ⑩ poruchách spánku, nespavosti

- ⑩ poruchách reči
- ⑩ poruchách pamäti
- ⑩ migréne, tenzných bolestiach hlavy
- ⑩ chronickej únave
- ⑩ depresii
- ⑩ úzkostných poruchách
- ⑩ posttraumatickej stresovej poruche

EEG biofeedback odporúčame aj pri dlhodobej liečbe pri:

- ⑩ epilepsii
- ⑩ autizme, Aspergerovom syndróme
- ⑩ zraneniach mozgu po miernom (uzavretom) úraze hlavy
- ⑩ mŕtvici
- ⑩ mozgovej obrne
- ⑩ mentálnej retardácii

EEG biofeedback odporúčame aj ako špeciálne tréningy na:

- ⑩ podporu učenia
- ⑩ krátkodobú pamäť
- ⑩ dlhodobú pamäť
- ⑩ motoriku
- ⑩ stres
- ⑩ koncentráciu a pozornosť

RNDr. Radoslava Paulenková  
manažér centra, pedagóg, terapeut  
r.paulenkova@gmail.com

0915882811

Mgr. Kamila Antalová  
špeciálny pedagóg, terapeut  
[kamila.hybelova@gmail.com](mailto:kamila.hybelova@gmail.com)

090559544