



## Co to jest EEG-biofeedback?

Metoda EEG-biofeedback opiera się na biologicznym sprzężeniu zwrotnym, dzięki któremu trenującemu dostarczane są informacje zwrotne o jego stanie fizjologicznym.

Metodą EEG-biofeedback, pacjent w sposób świadomy uczy się zmieniać wzorzec wytwarzanych fal w mózgu, tak aby pracował on wydajniej i szybciej. Fale mózgowe są "sczytywane"

z powierzchni głowy za pomocą elektrody umieszczonej na skórze. Pozyskany w ten sposób sygnał jest przetwarzany na zrozumiałą dla pacjenta graficzny przekaz – wykres, animację lub grę wideo.

Dzięki sprzężeniu zwrotnemu trenujący wie, kiedy udaje mu się utrzymać uwagę i jest w pełni skoncentrowany, a kiedy nie. Pozwala to na wypracowanie właściwych reakcji, tak aby mózg funkcjonował efektywniej.

Jest to metoda bezpieczna i nieinwazyjna.

### **Zastosowanie terapii Biofeedback:**

Zastosowanie i wskazania kliniczne to m.in. depresje, nerwice, stany lękowe, fobie, tiki nerwowe, natręctwa, napady paniki, zaburzenia snu, ADHD, ADD, migreny, anoreksje, bulimia, padaczka, dysgrafia, dyskalkulia, zaburzenia koncentracji, uwagi, pamięci, jako rehabilitacja po urazach czaszkowo-mózgowych, udarach.

### **Szkoła Podstawowa nr 3 im. S.Ligonia w Orzeszu - Zawadzie**

Trening jest stosowany nie tylko w praktyce klinicznej, ale służy także jako metoda treningowa dla osób zdrowych w celu poprawy funkcjonowania umysłu. Dotyczy to m.in. sportowców, pilotów, menedżerów czy studentów przed egzaminami.