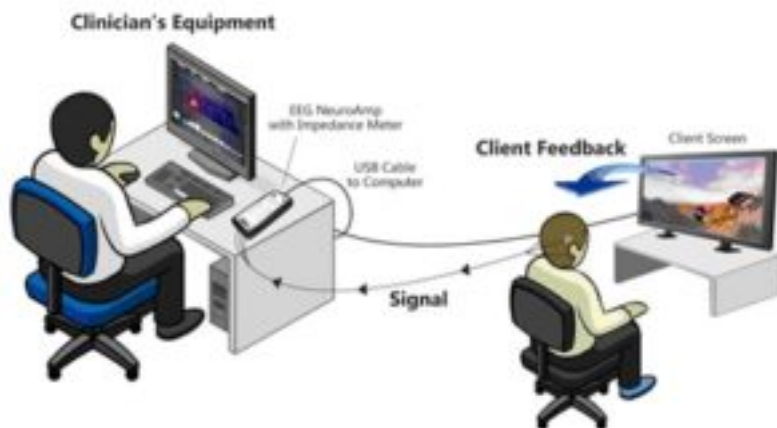


Metoda EEGBiofeedback- podstawowe informacje

EEGBiofeedback (ang. neurofeedback) to metoda należąca do technik neuroterapeutycznych, stosowana do normalizacji funkcjonowania mózgu oraz leczenia zaburzeń psychicznych. Wykorzystuje wiedzę medyczną, neurologiczną, psychologiczną oraz inżynierską do oddziaływania na procesy poznawcze człowieka. Dokładna nazwa metody to trening kontroli samoregulującego się systemu za pomocą fizjologicznego sprzężenia zwrotnego. Pierwszy raz EEG i systemowe sprzężenie zwrotne zastosowano w 1958 roku na uniwersytecie w San Francisco w ramach pracy dr Joe Kamiya, na podstawie której stwierdzono możliwość kontrolowania fal alfa (8-12 Hz) własnym wysiłkiem poznawczym. Prawdziwy przełom w obszarze badań dotyczących EEG Biofeedback nastąpił w związku z pracami profesora Barry'ego Sterman'a w amerykańskim ośrodku lotów kosmicznych NASA.

Czynność bioelektryczna mózgu, zarówno spontaniczna, jak i wywołana, jest skutkiem aktywności neuronów kory mózgu pozostających w stałej łączności z neuronami struktur podkorowych. Zmiany w aktywności neuronów zachodzą zarówno w czasie przechodzenia ze stanu czuwania w sen, jak i w poszczególnych polach korowych. Rozległość i kolejność występowania zmian w aktywności neuronów w obszarach korowych jest wskaźnikiem intensywności procesów nerwowych zachodzących w całym mózgu. Obecność rytmu EEG wskazuje, że mózg wykonuje określoną działalność, angażując miliony komórek nerwowych jednocześnie. Ta działalność występuje w pierwszym rzędzie w najwyższych czterech warstwach (ok. 6 mm grubości) zewnętrznej warstwy kory mózgowej. Wszystkie składowe fale mózgowych są produkowane ciągle, ale przewagę aktywności w obszarze pewnych fal można uzyskać wysiłkiem woli i systematycznym treningiem. Takie działanie można uznać jako istotę treningu EEGBiofeedback.

pełny artykuł do pobrania [tutaj](#)



Zapraszamy do umawiania się:

- Błonie: sekretariat@zpppblonie.pl tel 22 725 46 11,
- Błizne Jasińskiego: sekretariat_blizne@zpppblonie.pl tel: 22 722 05 70
- Dziekanów Leśny: sekretariat_dziekanow@zpppblonie.pl tel: 22 751 57 86

W okresie pandemii możliwe są konsultacje telefoniczne i przez Skype, Zoom.