

# Neurofeedback terapia

*je psychologicko-medicínska metóda, ktorá umožňuje pozitívne usmerňovanie mozgovjej aktivity pomocou špeciálneho počítačového softvéru. Klient sa absolvovaním tejto terapie zbavuje nežiaducich symptómov a posilňuje svoju psychickú a fyzickú výkonnosť.*

*Pomocou špeciálneho počítačového programu počas terapie je prostredníctvom elektród klientovi snímaná elektrická aktivita mozgu. Tieto hodnoty sú podrobne analyzované, zosilnené, triedené na frekvenčné pásma. Software ich prekladá do podoby videohry, ktorú klient ovláda svojou myšlienkovou aktivitou, bez klávesnice a bez myši. Spätnou väzbou je klient neustále informovaný o svojom aktuálnom stave a výkone mozgu. Terapeut nastavuje aktuálne ciele, ktoré má mozgová aktivita klienta dosahovať, v zmysle posilňovania a utlmovania aktivácie nervovej sústavy, podľa diagnózy, príznakov, ktoré klient potrebuje odstrániť alebo posilniť. Ak narastá aktivita mozgu v žiadúcom pásme mozgových vln, klient je odmeňovaný, ak narastá aktivita v nežiadúcom pásme, úspech v hre mizne.*

## Výhody neurofeedback terapie

- **špecifická vysokoúčinná metóda založená na poznaní elektrofyziológie mozgu**
- **je vhodná pre všetky vekové kategórie**
- **nemá žiadne negatívne účinky**
- **efektivita terapie je 70-90%, podľa závažnosti problému alebo dysfunkcie, resp. požiadavky klienta**
- **dosiahnuté pozitívne výsledky sú trvalé**
- **podporuje procesy zrenia centrálnej nervovej sústavy**
- **posilňuje celkovú stabilitu nervového systému**
- **posilňuje neurónové spojenia**
- **podporuje vznik nových neurónových spojení v mozgu**
- **pozitívne stimuluje mozgovú kôru**
- **zvýšenie schopnosti funkčne využívať väčší obsah mozgu**
- **zlepšenie psychickej pohody a odstránenie napätia**

## História a zaujímavosti neurofeedback terapie

*Počiatky a prvé účinky EEG biofeedbacku (neurofeedback) uskutočnil v USA profesor Sterman z Lekárskej fakulty Kalifornskej univerzity v Los Angeles v roku 1962. Účinky EEG biofeedbacku objavil pri plnení úlohy, ktorou ho poverila NASA – americký Národný úrad pre letectvo a kozmonautiku. Mal zistiť, prečo niektorí kozmonauti mávali na obežnej dráhe halucinácie. Halucinácie spôsobovalo používané palivo – hydrazín. Neskôr sa jeho výskumy rozšírili aj na iné oblasti. Použil tréning EEG biofeedback u epileptickej pacientky, u ktorej sa znížil počet záchvatov, postupne záchvaty úplne vymizli. V oblasti liečby epilepsie touto metódou urobil významné výskumy, pozorovania a pokrok. Postupne sa biofeedback začal používať pri ďalších diagnózach, čím sa stala táto metóda mimoriadne účinná pri problémoch ľudí, súvisiacich s nervovou sústavou, s nevyváženosťou alebo s narušenosťou nervovej činnosti.*

*Profesor Sterman a spol. za 30 rokov výskumnej činnosti následne dokázali významnú redukciu až vymiznutie záchvatov u 80% skúmaných osôb s epilepsiou.*

*Vplyvom biofeedbacku boli dokázané regeneračné schopnosti nervovej sústavy, pričom dochádza k znovuoživeniu paralyzovaných funkcií.*

*Výskumy preukázali a potvrdili schopnosť biofeedbacku oživiť ovládanie svalov po poranení miechy, či ochrnutí následkom chronickej neuromuskulárnej choroby.*

*Na Slovensku sa metódou EEG biofeedback zaoberajú odborníci od roku 1980, intenzívnejšie vzdelávanie terapeutov po roku 2000.*

*V súčasnosti je rozšírený po celom svete, v roku 2000 približne v 50 krajinách sveta.*

## Terapeutická metóda

*Je vhodná pre každého, kto potrebuje odstrániť na sebe niečo negatívne, čo prekáža jeho plnohodnotnému životu.*

*Ide o tieto symptómy a syndrómy:*

- hyperaktivita / hypoaktivita
- porucha pozornosti
- nesústredenosť
- poruchy učenia
- poruchy pamäti
- impulzivita
- netrzezivost'
- agresivita
- poruchy správania
- poruchy spánku
- nočné pomočovanie
- bolesti hlavy, migrény
- predmenštruačný syndróm, klimakterické ťažkosti
- duševné napätie
- podráždenosť
- stres
- tréma
- depresia
- strach, úzkosť
- emocionálna labilita
- poruchy prijímania potravy - anorexia, bulímia
- manažérsky syndróm
- chronická únava
- vyčerpanosť
- závislosti
- detská mozgová obrna
- mentálna retardácia
- aspergerov syndróm
- autizmus
- psychické poruchy

## Kondičný tréning

*Je vhodný pre každého, kto chce zlepšiť fungovanie svojej nervovej sústavy, kto sa chce v niečom vylepšiť, posilniť alebo objaviť na sebe niečo pozitívne.*

*Aplikuje sa u zdravých ľudí, ktorí si chcú zdokonaľiť:*

- kondíciu mysle
- dosahovať špičkové výkony
- zlepšiť schopnosti v mentálnej oblasti
- psychickú odolnosť voči stresu a záťažovým situáciám
- vytrvalosť, koordináciu, pohotovosť, zníženie reakčného času, zvýšenie rýchlosti a presnosti spracovania informácií

*Tréning využívajú:*

- deti predškolského veku na prípravu do školy
- žiaci, študenti na zlepšenie schopností pri učení, na zlepšenie psychického stavu pred skúškami
- manažéri, podnikatelia na zvýšenie výkonnosti, vytrvalosti, odolnosti voči stresu a predchádzania syndrómu vyhorenia
- vrcholoví športovci na zlepšenie výkonu, na skrátenie reakčného času
- dispečeri, piloti, vodiči, bezpečnostné zložky, policajti, vojaci a iné profesie vyžadujúce vysoké pracovné nasadenie, psychickú odolnosť, presnosť
- ľudia na zlepšenie zvládania osobných životných kríz

Centrum špeciálno-pedagogického  
poradenstva, Školská 5, Nová Baňa ako súčasť  
Spojenej školy  
Školská 5, Nová Baňa

# Neurofeedback terapia



Kontakty:

telefón: +421 45 68 56 544

mobil: +421 905156280

web: [www.specialnaskola.sk](http://www.specialnaskola.sk)

E-mail: [cspp.novabana@gmail.com](mailto:cspp.novabana@gmail.com)