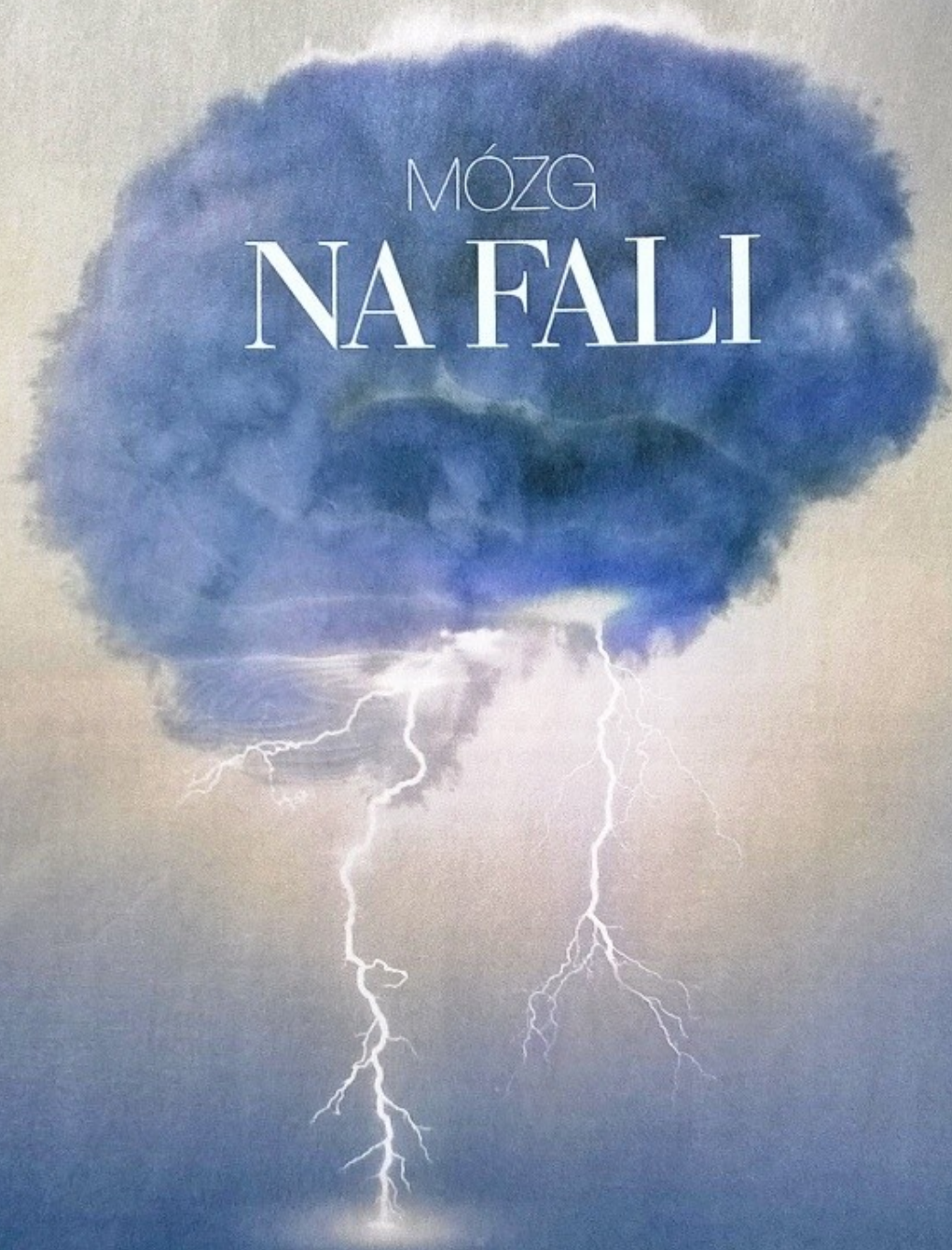




MÓZG NA FALI

Mało kto wie, że jeśli z pamięcią, koncentracją, snem mamy kłopoty na tyle istotne, że nie pozwalają nam funkcjonować na miarę naszych możliwości – możemy skorzystać z leczenia metodą EEG Biofeedback. Podobnie w przypadku depresji, stanów lękowych, a nawet uzależnień. Dla mózgu to rodzaj treningu, którego zadaniem jest znacząco poprawić nasze funkcjonowanie.

Autor: Joanna Koprowska

Mózg to nasze centrum zarządzania. Organ do niedawna najbardziej tajemniczy, bo niewiele o nim wiadano. Odkąd jednak pojawiły się metody pozwalające poznać, jak działa, pojawiły się też metody umożliwiające leczenie niektórych jego dysfunkcji. EEG Biofeedback jest jedną z takich metod. Polega na tym, że po badaniu EEG, które pozwala zmierzyć impulsy elektryczne generowane przez mózg, ustala się, które z nich odpowiadają za objawy utrudniające nam życie (słaba pamięć, kłopoty z uczeniem się, zbyt duża podatność na stres itp.). Specjalista może zlecić dalszą diagnostykę, by wybrać odpowiednią terapię EEG Biofeedback (biofeedback znaczy biologiczne sprzężenie zwrotne). – To rodzaj treningu dla mózgu – wyjaśnia dr n. med. Michaela Pakszys z EEG Instytutu w Warszawie. – Poprawia wydajność pracy mózgu, powoduje szybsze uczenie się, poprawę jakości snu, zwiększa koncentrację, a więc i kreatywność. Są osoby, których IQ dzięki tej metodzie poprawiło się nawet o 30 punktów! Trening nie polega na tym, że fizycznie wykonujemy jakieś ćwiczenia. To nasz mózg poddawany jest bodźcom, na które reaguje.

Na bieżąco trwa zapis fal elektromagnetycznych emitowanych w tym czasie przez mózg (do ich zapisu służy elektroencefalograf – urządzenie, którego częścią są elektrody przyłączane do skóry głowy). Fale elektromagnetyczne wymagają korekty, jeśli w znaczący sposób odbiegają od normy dla danego wieku i płci. Tej korekcie służy trening EEG Biofeedback. Metoda – dodajmy – całkowicie bezbolesna i nieinwazyjna, możliwa dzięki połączeniu najnowszych osiągnięć neurologii, neuropsychologii i neuropsychiatrii z wykorzystaniem nowoczesnych technik komputerowych.

– Zaczynamy od wszechstronnej diagnostyki: badania neurologicznego, psychiatrycznego i psychologicznego, wspomnianego badania EEG i tzw. mapy mózgu, która pokazuje dokładnie, co i jak trenować – wyjaśnia dr Pakszys.

NA CZYM TO POLEGA

– W czasie każdego spotkania obrazowana i monitorowana jest czynność bioelektryczna mózgu. Do ćwiczeń wybiera się określone fale. Możemy je na bieżąco kontrolować, sprawdzać, jakie są ich amplitudy, no i przede wszystkim je ćwiczyć – mówi Ewa Zaborowska, która od 10 lat prowadzi terapię EEG Biofeedback. – Pacjent siedzi wygodnie w fotelu, z uło-

żonymi wzdłuż ciała rękami, do jego głowy podłączone są elektrody, które rejestrują fale mózgowe. Na jednym monitorze terapeuta obserwuje je w postaci wykresów. Na drugim – pacjent obserwuje czynność bioelektryczną swojego mózgu dzięki grze, w którą gra wyłącznie swoimi falami mózgowymi! Bez użycia dżojstika, klawiatury czy myszki, tylko dzięki falom mózgowym sprawia, że np. auto z gry jedzie środkiem drogi, motylek leci, delfinki pływają, a gwiazdki się zapalają. Gra komputerowa naprowadza na sposób kontrolowania pracy mózgu. Pożądane stany nagradzane są na dwa sposoby: prawidłowo przebiegającą grą (samochód jedzie szybko środkiem drogi, motyl lata i nie siada na kwiatku, delfin płynie do celu) oraz sygnałem dźwiękowym oznaczającym przyznanie punktów. To pomaga pacjentowi rozpoznać, jakie stany (skupienie, stan relaksacji itp.) są w danej sytuacji bardziej pożądane (czyli przynoszą mu więcej korzyści). Mózg szybko się uczy nowych zachowań, więc taki trening bardzo ułatwia samoregulację na co dzień.

I DLA ZDROWYCH, I DLA CHORYCH

Tę metodę poleca się i zdrowym, i chorym. Zdrowym pomoże zwiększyć wydajność, chorym – skuteczniej wracać do zdrowia. ➔

– To prosty i w wielu sytuacjach doskonały sposób na zwiększenie komfortu życia. W wielu zaburzeniach i chorobach jest efektywną terapią wspomagającą inne działania – podkreśla dr Michaela Pakszys. Poleca się ją m.in. osobom z zaburzeniami funkcjonowania układu nerwowego, czyli przy nadpobudliwości psychoruchowej, stresie, lęku, depresji, agresji, zaburzeniach snu, zaburzeniach mowy (np. jękanie), bólach i zawrotach głowy, atakach padaczki, tikach, uzależnieniach, rehabilitacji po udarach i urazach mózgu, chronicznym zmęczeniu. – Naukowo stwierdzono dużą skuteczność w ADHD. Z własnej praktyki mogę potwierdzić bardzo dobre wyniki w stanach depresyjnych, lękach, migrenach, epilepsji, stanach po operacjach neurochirurgicznych czy udarach, autyzmie, zespole Aspergera, zaburzeniach logopedycznych – wymienia dr Pakszys. Pamiętajmy, że EEG Biofeedback jest metodą wspomagającą, nie „cudownym środkiem na wszystko”. Często towarzyszy jej leczenie farmakologiczne, psychiatryczne, neurologiczne czy

psychoterapia. I zawsze wymaga zaangażowania pacjenta. – Alkoholik poddany tej terapii wbrew własnej woli nie będzie spełniał warunków leczniczych. To samo może dotyczyć dziecka z ADHD czy autyzmem. Nie rozumiejąc zasad dobierania „najlepszych dla danej sytuacji emocji”, nie zdoła wprowadzić autostymulacji nieprawidłowo działających ośrodków – zastrzega neurolog Jacek Nowacki, Anioł Medycyny 2014.



METODĘ TĘ WŁĄCZA SIĘ DO TRENINGÓW SPORTOWCÓW, CHĘTNIE KORZYSTAJĄ Z NIEJ OSOBY NARAŻONE NA DUŻY STRES W PRACY.

DLA LEPSZYCH WYNIKÓW

Coraz częściej przy poradniach i szkołach powstają gabinety EEG Biofeedback, ponieważ metoda pomaga w zwalczaniu wielu szkolnych problemów, m.in. dysleksji, dysgrafii itp. – Czasami dzieci narzekają na to, że gry wykorzystywane w terapii są nudne. Tłumaczę im wtedy, że to są czarodziejskie gry, bo pomogą im być bardziej grzecznym, mieć lepsze oceny, mniej się denerwować – mówi Ewa Zaborowska.

EEG Biofeedback poleca się również osobom pracującym umysłowo, w silnym stresie, na odpowiedzialnych stanowiskach. Korzystają z niej astronauta, piloci czy sportowcy wszystkich dyscyplin.

Starsze osoby korzystają z niej, by mieć więcej energii i motywacji do działania, poprawić koncentrację, pamięć, zachować jasność umysłu na dłużej.

PO UDARZE

Choć udar wiąże się z trwałymi uszkodzeniami w mózgu, to niektóre utracone funkcje można przywrócić. – Przywrócenie stanu mózgu do stanu sprzed udaru nie jest możliwe, ale tego nie potrafi też żadna inna metoda. EEG Biofeedback pozwala szybciej i łatwiej przywrócić mowę i jej rozumienie, poprawić odczuwanie czy uświadomić sobie ruchy porażonych kończyn, co umożli-

wi lepszą rehabilitację – podkreśla dr Michaela Pakszys. I tu efekty mają ścisły związek z determinacją osób po udarze. Im większa motywacja, tym szybciej przychodzą.

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Podobnie jak nie wytrenujemy mięśni w godzinę, tak nie nauczymy mózgu pożądaných stanów. – Oczywiście, to bardzo indywidualna kwestia, zdarzali się pacjenci, którzy już po 2–3 godzinach treningu mieli spektakularne efekty. Jednak zazwyczaj potrzebnych jest 20, 30, a nawet 40 godzin, by można mówić o trwałej samoregulacji – mówi Ewa Zaborowska. Jeśli osiągniemy normę swoich pasm fal mózgowych dla pożądanego stanu, np. relaksu, koncentracji, to zmiany będą stałe, a efekty będą się utrzymywać przez minimum 15 lat – wynika z badań. Najlepsze efekty przy-

Także wspomogą pamięć

WŚRÓD POLECANYCH PRZEZ FARMACEUTÓW SUBSTANCJI CZYNNYCH SĄ:

- miorzab japoński (ginkgo-biloba),
- lecytyna
- żeń-szeń
- guarana
- tran w płynie lub tabletkach
- olej lniany
- magnez

noszą sesje 30-minutowe lub godzinne dwa lub trzy razy w tygodniu. Liczba treningów jest uzależniona od plastyczności mózgu. Koszt jednej sesji to 60 zł i więcej – w zależności od miasta. Pierwsza wizyta jest droższa, ponieważ jest połączona z diagnozą. Przypomnijmy za dr. Jackiem Nowackim, że aby metoda była skuteczna, trzeba spełnić kilka warunków: 1. Leczony musi dobrze rozumieć, czego od niego wymaga terapeuta. 2. Musi świadomie współpracować z terapeutą i wykonywać program ćwiczeń według narzuconego schematu. 3. Poświęcić czas i energię na leczenie. Sukces terapii zależy więc od wielu czynników, w tym innych, towarzyszących terapii form leczenia.

JAK SIĘ ZACZEŁO, GDZIE SZUKAĆ

Metodę EEG Biofeedback zaczęto stosować w latach 60. XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Wtedy psycholog Joe Kamiya prowadził badania nad wpływem fal alfa na nasz stan emocjonalny. Przeło-

move okazały się eksperymenty prof. Barry Stermanna w NASA, który opracował nową metodę leczenia epilepsji, którą później zastosowano do leczenia terapii uzależnień (Peninston, Kulkowsky). U nas metoda pojawiła się na początku XXI w., w 2004 roku mieliśmy już 200 placówek, w których zarejestrowano sprzęt do jej prowadzenia (m.in. przy poradniach, szkołach). Metoda jest wpisana na Międzynarodową Listę Procedur Medycznych, jednak w Polsce brak ustawodawstwa w tym temacie. W niektórych placówkach psychologiczno-pedagogicznych można uzyskać skierowanie na leczenie ADHD metodą EEG Biofeedback. W szkołach, które mają odpowiedni sprzęt, możliwa jest terapia za darmo, ale wszystko jest uzależnione od decyzji kuratorium oświaty. Istnieje też kilka państwowych ośrodków zdrowia, gdzie metoda włączona jest do pakietu terapeutycznego z psychiatrii i neurologii (m.in. we Wrocławiu i Orzeszu). 

Mój synek wreszcie znalazł skuteczną pomoc

KATARZYNA CZECH Z KRZESZOWIC, MAMA SZEŚCIOLETNIEGO PIOTRUSIA ZE ZDIAGNOZOWANYMI ZABURZENIAMI INTEGRACJI SENSORYCZNEJ I PODEJRZENIAMI AUTYZMU:

Piotruś był nadruduchliwy, nerwowy i bardzo agresywny w przedszkolu, miał być relegowany, bo nikt sobie z nim nie radził. Odsyłano nas do poradni do poradni, bez skutku. Sceptycznie podchodziłam do metody EEG Biofeedback, było to dla mnie takie czary-mary. Ale spróbowałam. Do poradni trafiłam z moim synkiem w maju zeszłego roku. Miało to być 20 treningów, po jednym tygodniowo, ale kontynuujemy je do dzisiaj. Jedne problemy się cofają, inne narastają, dlatego stale jest nad czym pracować. Ale już po dwóch miesiącach było widać różnicę w zachowaniu Piotrusia – był spokojniejszy, bardziej wyciszony, potrafił się skupić na zadaniu. Gdy we wrześniu wrócił do przedszkola wychowawczynie od razu zauważyła, że jego zachowanie bardzo się poprawiło. Oczywiście, nie jest idealnie, ale teraz na pewno nie grozi mu wydalenie z przedszkola.

REKLAMA

Cukierki głogowe - Reutter

PRODUKT WYRÓŻNIONY PRZEZ FUNDACJĘ
ROZWOJU KARDIOCHIRURGII W ZABRZU



Cukierki głogowe - Reutter
zawierają dobroczynny
ekstrakt z liści i kwiatów
głogu, który działa
wspomagająco na mięsień
serca i regulację
krążenia krwi.

Dostępne w aptekach i zielarniach
Cena ok. 7,50 zł

CZARNY BEZ - ROŚLINA ŻYCIA

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i wit. C - Reutter

EKSTRAKT I KONCENTRAT Z CZARNEGO BZU:

- ✓ korzystnie wpływa na wzmocnienie odporności organizmu
- ✓ zalecany w profilaktyce chorób przeziębieniowych (grypa, zapalenie gardła, migdałków, kaszel)
- ✓ rekomendowany w chorobach nerek oraz reumatycznych
- ✓ poprawia przemianę materii

Dostępne w aptekach i zielarniach.

Produkty firmy  gwarantem najwyższej jakości!

