

BIOFEEDBACK

Biofeedback je názov prístrojovej metódy obvykle používaný pre dve modalities diagnostického a terapeutického postupu založeného na meraní, zobrazení a ovplyvnení fyziologických procesov pomocou spätnej väzby.

Cieľom je vedomé ovplyvňovanie fyziologických procesov ako je telesná teplota, svalové napätie, tep, srdcová frekvencia, rýchlosť dýchania, kožná vodivosť (súhrnne modalita biofeedback) a činnosť mozgu (modalita *neurofeedback* alebo *eeg-biofeedback*).

Ide o krátkodobú, intenzívnu, neinvazívnu, behaviorálne ladenú formu terapie, zameranú všeobecne na zlepšenie zdravia a výkonnosti. Je efektívnou metódou pri zvládaní dôsledkov stresu, zvýšení výkonnosti, zlepšení spánku, pri redukcii symptómov poruchy ADHD (najmä nepozornosti, hyperaktivity a impulzivity), pri bolestiach hlavy, migrénach, redukcii symptómov úzkosti, pre celkové upokojenie mysle aj tela a pri mnohých ďalších problémoch.

V praxi to znamená, že klienti sa učia ako vedomo ovplyvniť svoje fyziologické procesy tak, aby redukovali svoje ťažkosti. Ak má dieťa napr. poruchu pozornosti (potvrdenú neurologickým vyšetrením), pripojíme ho na prístroj (neurofeedback), eeg-sondou zmeriame jeho aktuálne hodnoty a nastavíme tréning tak, aby bolo oceňované za lepšie sústredenie. Prístroj transformuje signál do digitálnej podoby vo forme hry alebo obrázka, ktoré môže dieťa vidieť na monitore. Tréning spočíva v tom, že dieťa len činnosťou mozgu – sústredením- dokáže ovplyvniť to, čo sa deje na monitore. Ocenením za sústredenosť je, že hra mu ide, na obrazovke monitora sa pohybuje obrázok, prípadne hrá hudba a ono získava body. Čím dlhšie sa dokáže sústrediť, tým viac bodov získava. Dieťa teda ihneď vie, či a ako sa mu v tréningu darí a vie si teda vytvoriť spôsob, ktorým bude sústredený stav mysle dosahovať.

Viac na: <http://www.psychagogia.sk/cpage5.htm>
<http://www.psychagogia.sk/cpage6.htm>

BFB plagát

Biofeedback