

# Program terapeutyczny EEG Biofeedback

*„Mózg ludzki - trampolina, z której możemy się odbić w magiczny świat geniuszu”*

*Filip Mukerjea*

## Czym jest EEG Biofeedback?

EEG Biofeedback to innowacyjna, skuteczna metoda z obszaru neuroterapii wpływająca na zwiększenie skuteczności funkcjonowania naszego mózgu. Jest metodą bezinwazyjną, zaliczaną do metod opartych na modelu warunkowania klasycznego.

## Skutecznie wpływa na:

- zwiększenie koncentracji i uwagi
- poprawę samooceny
- lepsze radzenie sobie ze stresem
- świadomą kontrolę nad emocjami

## Dla kogo?

Osób chcących poprawić wydajność swojej pracy mózgu poprzez:

- zwiększenie koncentracji i uwagi
- zmniejszenie poziomu stresu i lęku
- poprawę samooceny
- zwiększenie swoich możliwości intelektualnych

Osób z deficytami:

- ADHD
- ADD
- problemy szkolne w tym dysleksja, dysortografia, dysgrafia
- autyzm
- zespół Aspergera
- zaburzenia mowy, jękanie się
- zaburzenia pamięci
- stany depresyjne
- zaburzenia zachowania
- zaburzenia lękowe

## Jak przebiega terapia?

### Spotkanie konsultacyjne

Przed rozpoczęciem sesji treningowych terapeuta przeprowadza wstępną rozmowę, na którą należy dostarczyć opinię lub orzeczenie wydane przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną

oraz wszelką dokumentację medyczną związaną z aktualnym stanem zdrowia. Niezbędne jest dostarczenie zaświadczeń od lekarza neurologa o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w sesjach EEG-biofeedback oraz opis badania EEG. W czasie pierwszej wizyty uczestnik wraz z opiekunem otrzymują szczegółowe informacje na temat metody, zapoznają się z zasadami prowadzenia treningów oraz ustalają szczegółowy plan kolejnych spotkań. W czasie tej wizyty uczestnik ma możliwość wzięcia udziału w treningu pokazowym. Dobrą praktyką jest również przeprowadzenie kilku pokazowych rund treningowych bezpośrednio z opiekunem uczestnika.

### **Badanie diagnostyczne**

Drugie spotkanie poświęcone jest w całości na przeprowadzenie szczegółowego wywiadu oraz wykonanie Mini Mapy QEEG z wykorzystaniem modułu EEG- BIOFEEDBACK PLUS do zapisu i pełnej analizy systemu EEG wraz z QEEG. Na tej podstawie przygotowany zostanie harmonogram treningów specyficznych odpowiadających na indywidualne potrzeby każdego uczestnika.

### **Sesje treningowe**

Ilość zaproponowanych przez terapeutę spotkań zależna jest od opracowanej diagnozy i deficytów uczestnika.

W każdym indywidualnym spotkaniu kwestią ważną jest systematyczność uczestnictwa, stopień zaangażowania uczestnika oraz współpraca z terapeutą. Sesje treningowe trwają około 45-60 minut i wskazane jest aby odbywały się zawsze w tym samym dniu tygodnia o tej samej porze.

Nieźmiernie ważną kwestią jest bezpośrednio informowanie terapeuty o braku możliwości przybycia na spotkanie wynikającego z choroby lub innych zdarzeń losowych. Terapeuta szanuje czas uczestnika jednocześnie wymagając tego samego.

Doświadczenia w pracy własnej, innych terapeutów oraz osób badawczo zajmujących się metodą EEG-biofeedback wskazują, iż dla polepszenia sprawności intelektualnej mózgu wymagane jest uczestnictwo w co najmniej 10 sesjach treningowych. Ilość koniecznych do odbycia sesji wzrasta wraz z pracą nad konkretnymi deficytami uczestnika.

### **Pracownia**

Pracownia EEG-biofeedback prowadzona jest przez Melanię Dominiak, pedagogkę z wieloletnim stażem pracy z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami w zachowaniu, posiadającą certyfikaty:

- ukończenia certyfikowanych szkoleń EEG-Biofeedback I i II stopnia wydanych przez Centrum Rehabilitacji Poznawczej i Neuroterapii
- szkolenia EEG-BIOFEEDBACK wydanego przez Ośrodek Kształcenia Medycznego AKSON
- szkolenie specjalistycznego – QEEG kurs podstawowy.

Panująca w pracowni atmosfera wzajemnego szacunku, spokoju oraz pozytywnej motywacji sprzyja osiągnięciu założonych celów. Uczestnik spotkań otrzymuje niezbędną wiedzę oraz umiejętności w zakresie radzenia sobie z sytuacjami stresowymi poprzez poznawanie technik oddechowych, relaksacyjnych i wizualizacyjnych.

Pracownia mieści się w Aleksandrowie Łódzkim przy ul. Machulskiego 1.

