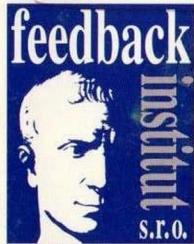


86 - 110 | E 20 - 25 | CQ 80-85
80 →



*Středisko komplexních psychologických
a psychoterapeutických služeb si Vám dovoluje
představit a nabídnout své základní služby:*

EEG-BIOFEEDBACK TRÉNINK

Naše středisko je prvním, které v České republice začalo tuto novou a velice efektivní metodu provozovat. Proto zde pracují také u nás zatím nejzkušenější odborníci. Středisko pracuje se všemi indikacemi EEG-Biofeedback tréninku, ale také se přímo specializuje na tyto oblasti:

- specifické poruchy učení a chování a LMD
- záležitosti klinické psychologie
- epilepsie a jiné neurologické poruchy

KOMPLEXNÍ NÁPRAVNÝ PROGRAM SPECIFICKÝCH PORUCH UČENÍ A CHOVÁNÍ

Pro děti se specifickými poruchami učení zajistíme komplexní psychologicko-medicínské vyšetření, stanovíme a zrealizujeme optimální program pro nápravu těchto poruch ve spolupráci s našimi externími spolupracovníky z oblasti psychologie a speciální pedagogiky.

PROGRAM „DĚTSKÁ SKUPINA“

Pro optimální rozvoj a podporu dětské osobnosti, nápravu specifických poruch učení a chování, prevenci sociálně nežádoucích jevů apod., nabízí naše centrum malé dětské skupiny (cca 5 - 8 dětí), které pod vedením zkušených dětských terapeutů vedou k výše zmíněným cílům.

PSYCHOANALYTICKÁ PSYCHOTERAPIE

Pro řešení akutních životních nesnází přes řešení závažnějších životních problémů až po dlouhodobou přestavbu osobnosti naše středisko nabízí psychoanalytickou psychoterapii krátkodobou (6 - 20 sezení) až dlouhodobou (600-800 sezení), individuální i skupinovou.

HUMANISTICKY ORIENTOVANÁ PSYCHOTERAPIE A PORADENSTVÍ

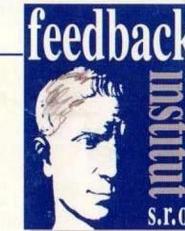
Pro hlubší sebepoznání a sebepochopení v souvislostech vlastního i sociálního světa, pro řešení akutních životních problémů i získání pevného ukotvení v dlouhodobých životních nesnázích, nabízíme individuálně stavěnou humanisticky orientovanou psychoterapii a poradenství se zaměřením na Gestalt terapii a psychosyntézu.

FEEDBACK INSTITUT

Střední 7
162 00 Praha 6
tel.: 316 49 76

FEEDBACK INSTITUT

Diagnostické a terapeutické centrum
Roškotova 2
144 00 Praha 4
tel.: 61 00 82 87



METODA EEG-BIOFEEDBACK

Základní informace pro veřejnost

zpracovali:

PhDr. Jiří TYL
Radek Ptáček

Vážení klienti, přátelé a zájemci,

děkujeme za Váš zájem o metodu EEG-Biofeedback v našem centru.

Jedná se o metodu, která je založená na stovkách vědeckých prací a nejnovějších poznatkách o fungování mozku. Za léta v zahraničí (zvl. v USA) již dlouhodobé praxe vykázala a stále vykazuje vysoce uspokojivé výsledky i v oblastech, kde doposud efektivní nápravné nebo terapeutické postupy chyběly (např.: poruchy pozornosti a soustředění, lehké mozkové dysfunkce, specifické poruchy učení apod.).

U nás je metoda používána od roku 1996 a dále se úspěšně rozvíjí. Síť center provozujících EEG-Biofeedback je ve všech krajských městech i v řadě okresních. Metoda má institucionální podporu 1. Lékařské fakulty University Karlovy, kde se vyučuje. Též se zde provádí grantový výzkum ministerstva zdravotnictví o efektivitě metody.

V neposlední řadě stojí za zmínku, že byl zřízen EEG-Biofeedback Institut, který sdružuje špičkové odborníky z řad psychologů a neurologů. Institut je hlavní institucí zabývající se výzkumem, podporou rozvoje metody a výcvikem terapeutů.

Na následujících řádcích bychom Vás rádi blíže seznámili přehlednou formou otázek a odpovědí s metodou a způsoby jejího praktikování v České republice. Doufáme, že Vás tyto informace osloví a podpoří Váš zájem o metodu.

V případě zájmu o absolvování EEG-Biofeedback tréninku či zkušebního sezení, využijte, prosím, kontaktní informace uvedené na poslední straně.

OBSAH:

Následující stránky Vám objasní tyto body. V případě dalších otázek, využijte kontaktní informace uvedené na poslední straně.

1. CO JE EEG-BIOFEEDBACK ?
2. JAK SE PROVÁDÍ ?
3. PROČ JE TATO METODA ÚCINNÁ ?
4. JAKÝCH VÝSLEDKŮ LZE DOSÁHNOUT ?
5. ZA JAK DLOUHO SE DOSTAVÍ VÝSLEDKY ?
6. MŮŽE MÍT EEG-BIOFEEDBACK ŠKODLIVÉ NÁSLEDKY, VYVOLÁVAT ZÁVISLOST A PODOBNÉ ?
7. MĚNÍ EEG TRÉNINK OSOBNOST ?
8. JAK DLOUHO TRÉNINK OBVYKLE TRVÁ ?
9. JAK ČASTÁ BY MĚLA BÝT TRÉNINKOVÁ SEZENÍ ?
10. KOLIK EEG TRÉNINK STOJÍ ?
11. JE EEG TRÉNINK HRAZEN Z POJIŠTĚNÍ ?
12. MŮJ LÉKAŘ ZAUJÍMÁ K EEG-BIOFEEDBACKU NEDŮVĚŘIVÝ POSTOJ....
13. JAK HODNOTÍ EEG-BIOFEEDBACK ŠPIČKOVÍ ODBORNÍCI ?
14. MOŽNOSTI INDIKACE METODY EEG-BIOFEEDBACK
15. INDIKACE EEG-BIOFEEDBACK - 30 LET ZKUŠENOSTÍ Z USA
16. OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S EEG-BIOFEEDBACKEM.
17. ZÁVĚREM - CO BIOFEEDBACK NENÍ ?
18. KONTAKTNÍ INFORMACE

1. CO JE EEG-BIOFEEDBACK ?

EEG-Biofeedback je metoda, která vám umožní ovládat své mozkové vlny. Jedná se o sebe-učení mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby. Když dostanete okamžitou, cílenou a přesnou informaci o ladění (případně „rozladění“) svých mozkových vln, můžete se naučit, jak je uvést do souladu.

2. JAK SE EEG-BIOFEEDBACK PROVÁDÍ ?

a) Zjistíme, co si přejete na fungování svého mozku zlepšit, jestli soustředění, pozornost, vůli, paměť, uvolnění apod. Snažíme se zjistit, proč váš mozek nefunguje, jak by měl. Natočíme vaše počáteční EEG (elektroencefalogram je popis elektrické aktivity mozku).

b) Provedeme zkušební EEG trénink, abychom mohli odhadnout, nakolik pro vás metoda bude vhodná a jakou u vás může mít úspěšnost a provedeme základní psychologické vyšetření. Získané informace nám obvykle mohou napomoci k určení základní orientační prognózy.

c) Trénink za pomoci EEG biologické zpětné vazby je nenásilný, bezbolestný a hravý. Pokud je prováděn odborníkem, nepředstavuje pro vás žádná rizika a nemá vedlejší účinky. Není návykový a jeho účinnost je většinou dlouhodobá.

Používáme snímací elektrodu, kterou vám přilepíme na temeno hlavy, a dvě snímací elektrody vám připevníme na uši. Snímáme vaše mozkové vlny, ty zesiřujeme a sledujeme na počítači. Počítač zpracovává signál a zajišťuje zpětnou vazbu. Zpětná vazba je vlastně informace o tom, jak vám fungují vaše mozkové vlny v konkrétním okamžiku.

Průběh svých mozkových vln před sebou vidíte na obrazovce „přeložený“ do podoby video hry, kterou hráte pouze silou své myšlenky - ryzí vůli, bez klávesnice nebo myši. „Hru“ ovládáte jen činnost svého mozku. Jinými slovy: mozek řídí sám sebe. Když narůstá aktivita mozku v žádoucím pásmu mozkových vln, je hráč odměňován úspěšnými výsledky. Poté, co vzrůstá aktivita v nežádoucím pásmu, úspěch ve hře mizí. Mozek postupně reaguje na motivační vodítka, které mu počítač poskytne tím, že ho odměňuje za dobré výsledky ve hře. Tak mozek sám rozvíjí proces učení nových, vhodnějších frekvencí mozkových vln.

Frekvence elektrické aktivity mozku, které se mozek biofeedbackem učí, jsou stanoveny podle vědeckých poznatků o fungování mozku v určitých stavech nebo při výkonech. Byly odvozeny z výzkumu jedinců, kteří mají optimálně fungující mozek: např. kosmonautů, jogínů nebo pilotů nadzvukových letadel.

3. PROČ JE EEG-BIOFEEDBACK ÚČINNÝ ?

Především proto, že EEG trénink využívá kombinace toho podstatného, co lidská mysl a nervová soustava potřebuje. Jednou z těchto věcí je činorodost, neustálá aktivita, hlad po podnětech a učení, a tou druhou je pohodlnost, lenost, snaha ulevit si od problémů a uvolnit se. Z toho plyne, že náš mozek se rád učí, jak si řešení problémů usnadnit, zrychlit a zpříjemnit, když se mu ukáže, jak na to.

Mozek je nesmírně přizpůsobivý a schopný učení, a tak může zlepšit i svoji vlastní činnost, pokud jsou mu poskytovány okamžité a cílené informace, jak.

To, že mozku poskytnete příležitost lépe ovládat sám sebe, vám přinese celou řadu výhod, protože to dělá spontánně a neustále. Proto jsou výsledky tréninku zpravidla trvalé (existují případy, u kterých je trvalost účinku sledována již přes dvacet let).

Celý proces se velmi podobá normálnímu učení nebo cvičení, ale na rozdíl od něho se nemůžete učením mozku přetížit. Když tréninkový proces dosáhne vrcholu, ustane.

4. JAKÝCH VÝSLEDKŮ LZE S EEG-BIOFEEDBACKEM DOSÁHNOUT ?

EEG-Biofeedback je účinný v 60-90% případů podle míry obtížnosti problému. Čím je problém psychologicky nebo zdravotně závažnější, tím je trénink náročnější.

♦ Jste-li stížen/a **obecným stresem** (např. syndrom manažerského stresu), vás stav se terapií celkově zklidní. Zlepší se spánek, vrací se nebo se zkvalitňuje schopnost soustředění. Zrychlují se vaše výkony (paměť, rozhodování, plánování), posilujete svou vůli.

♦ Máte-li **poruchu pozornosti, soustředění**, učení, chování a podobné potíže (tzv. lehké mozkové dysfunkce), v průběhu terapie vaše impulsivita, těkavost, neklid či agresivita na trénink reagují. Vaše chování se zklidní, budete se lépe ovládat, posilíte svou vůli. Můžete se zlepšit i vaše myšlenková činnost: u skupiny dětí, které trpěly poruchou **pozornosti**, nezávislé testy prokázaly **zlepšení**.

♦ Jestliže trpíte **poruchami spánku**, vymizí u vás postupně potíže s usínáním a nespavost, u dětí mizí noční děsy a noční pomočování.

♦ V indikovaných případech **chronických bolestí hlavy** (migrén), zad a podobných bolestivých stavů budou příznaky ustupovat až mizet.

♦ Pokud patří mezi vaše problémy **úzkost a deprese**, dojde díky tréninku EEG-Biofeedback ke zlepšení nálad. Sníží se pocit únavnosti a slabosti, zlepší se vás kontakt s okolím, zbytí se paměť.

♦ EEG trénink je vhodný i pro nemocné **epilepsii**. (Vymízení epileptických záchvatů EEG-Biofeedbackem stálo ostatně u zdroje metody.) Jejich záchvaty mají po terapii nižší intenzitu, snižuje se jejich frekvence, v některých případech vymizí úplně.

U závažných stavů (týká se především epilepsie či stavů po zranění mozku), nemůže EEG trénink nahradit medikaci, ale stane se jejím užitečným doplňkem.

5. ZA JAK DLOUHO SE PŘI EEG-BIOFEEDBACKU DOSTAVÍ VÝSLEDKY ?

Jako v každém procesu učení jsou i výsledky EEG tréninku viditelně postupně, během času. U většiny stavů by měl být počáteční pokrok zřetelný během deseti až dvaceti sezení, u mladších dětí nebo těžkých stavů se plný účinek rovní asi po dvaceti sezeních. U dospělých, kteří netrpí žádnými vážnými potížemi, se účinek projevuje již po prvních sezeních. V případě, že trénink není pro daného jedince a jeho problém vhodný, školeny terapeuti to otevřeně sdělí.

6. MŮŽE MÍT EEG-BIOFEEDBACK ŠKODLIVÉ NÁSLEDKY, VYVOLÁVAT ZÁVISLOST A PODOBNÉ ?

Ne. EEG trénink nemá (na rozdíl od řady různých léků) škodlivé vedlejší účinky. Trénink vede specialista - psycholog, případně lékař nebo speciální pedagog, který absolvoval odbornou průpravu v metodě. Vedoucí tréninku ručí za jeho bezpečnost.

V sítí „EEG-Biofeedback Centrum“ (ochranná známka) je každé středisko vedeno odborníkem, který absolvoval speciální průpravu garantovanou EEG-Biofeedback Institutem (včetně školení v elektroencefalografii a neurofyziologii). Při léčbě klinických případů spolupracuje každé středisko s dalšími odborníky (neurology, psychiatry, psychology, pedagogy), zajišťuje příslušná odborná vyšetření (EEG, psychologické testy apod.) a případně se s ošetřujícím lékařem podílí na vedení léčby.

EEG-Biofeedback také nemůže vyvolat závislost, jako např. počítačové hry nebo herní automaty. Není náhražkou práce mozku, naopak se jedná o práci mozku na sobě samotném.

Účinek EEG-Biofeedback je trvalý podobně jako umění číst a psát. Jakmile se váš mozek příslušně postupem a vzorce naučí, uloží je do paměti a umí je užívat automaticky.

7. MĚNÍ EEG-BIOFEEDBACK TRÉNINK OSOBNOST ?

V zásadě ne. Osobnost a povaha se utvářejí dlouhodobým vývojem v mezilidských vztazích. Pokud ale někdo trpí takovými disharmoniemi mozkových vln, jako je třeba impulsivita, hyperaktivita, nepozornost a roztržitost, na jeho chování je to patrné. Když se tyto disharmonie upraví a z chování zmizí, vystoupí jeho opravdová interní osobnost více na povrch.

8. JAK DLOUHO EEG-BIOFEEDBACK TRÉNINK OBVYKLE TRVÁ ?

Délka tréninku záleží na cíli, kterého chcete dosáhnout, na závažnosti vašich potíží a na vašem věku.

♦ Pokud jste dospělý/á a váš mozek funguje dobře, ale chcete si ještě **zlepšit svůj výkon** (manažeři, podnikatelé, duševní pracovníci), může vám postačit **10-20 sezení jako kondiční trénink**.

♦ Máte-li mírné potíže, jako jsou úzkostné a neurotické stavy, počítejte se **základní kúrou alespoň 20 sezení**.

♦ Pro středně závažné potíže, jako jsou hyperaktivita, poruchy soustředení a pozornosti, poruchy učení, chování a jiné tzv. lehké mozkové dysfunkce bývá třeba až **40 sezení, v těžkých případech i 60**.

♦ Trpíte-li závažnými potížemi, jako jsou třeba **epilepsie**, mozková obrna apod., počítejte s **60 až 80 sezeními**, abyste dosáhl/a trvalejšího účinku.

9. JAK ČASTÁ BY MĚLA BÝT EEG-BIOFEEDBACK TRÉNINKOVÁ SEZENÍ ?

V počátku je vhodné trénovat pravidelně a intenzivně, průměrně 2-3 týdně i častěji. Když se dostaví zřetelné výsledky, můžete tempo zvolnit na 1-2 sezení týdně.

10. KOLIK EEG-BIOFEEDBACK TRÉNINK STOJÍ ?

Cena se může lišit. Záleží na nákladnosti používaného zařízení, na umístění centra, na profesionálním vzdělání odborníka a ovšem na závažnosti diagnózy a případných doplňkových službách. Obvykle se pohybuje od ~~200~~ do ~~600~~ Kč za jedno sezení. Pokud hradíte celý trénink předem, můžete získat slevy.

11. JE EEG-BIOFEEDBACK TRÉNINK HRAZEN Z POJIŠTĚNÍ ?

Jedná se o metodu, která byla vyvinuta v USA a je u nás zaváděna nově. Záleží na tom, jak rychle bude přijata i jako metoda léčby. Zdravotní pojišťovny nehradí metody jako takové, ale jejich indikované použití u vybraných a jasně definovaných zdravotních poruch. Určitě bude třeba doporučení EEG-Biofeedback odborným lékařem pro určitou diagnózu. Tímto výběrovým způsobem je také hrazen EEG ve Spojených státech nebo v Německu.

12. MŮJ LÉKAŘ ZAUJÍMÁ K EEG-BIOFEEDBACKU NEDŮVĚŘIVÝ POSTOJ.

Každý lékař nemusí o každé nové metodě hned vědět. Metoda, která nabízí zlepšení potíží, jež vás trápí už léta, může u něho pochopitelně vyvolat skepsi. Můžeme mu zpřístupnit údaje z výzkumných studií, které máme k dispozici, nabídnout přímou osobní zkušenosť nebo konzultaci u našich předních odborníků v metodě.

13. JAK HODNOTÍ EEG-BIOFEEDBACK ŠPIČKOVÍ ODBORNÍCI ?

Nejvýznačnější osobnosti, která EEG-Biofeedback podporuje, je Karl Pribram, objevitelský neurochirurg, neuropsycholog a jedna z nejrespektovanějších osobností současné světové vědy vůbec. O jeho postoji svědčí dostatečně skutečnost, že je spoluvedavatelem Journal of Neurotherapy, což je časopis, který mj. podněcuje výzkum v uplatnění metody.

Odborník, který metodu po dlouholetém laboratorním výzkumu objevil a úspěšně použil v klinické praxi (první případ omezení záchravů u epilepsie publikoval v roce 1972), neurofyziolog profesor Sterman, pracuje dlouhá léta pro NASA při výcviku amerických kosmonautů a pro US Air Force při výcviku vojenských pilotů.

Z českých špičkových odborníků, kteří mají s metodou zkušenosť, citujeme z posudku prof. MUDr. J. Fabera, DrSc., z neurologické kliniky 1. lékařské fakulty UK: „Klinicko-technický posudek na přístroj „Brainfeedback“, technicky a ideoev konstruovaný kolektivem konstruktérů a výrobců : Ing. Kamil Holub, Ing. Miroslav Moravec, PhDr. Jiří Tyl. S uvedeným přístrojem jsem měl možnost pracovat od března 1997. Tento přístroj je v rutinním provozu plně využíván v terapeutické ordinaci kolegy PhDr. Jiřího o Tyla a Mgr. Václavy Sedláčkové v Praze 4. Mohu plně potvrdat jeho spolehlivost. Opakovaně jsem vyzkoušel celý systém sám a mohu říci, že manipulace s viděnnými předměty na obrazovce pomoci vůle musí mnoha lidem přinášet radost celá bezprostředně. Navíc je zde užitek sice oddalený, ale zato mnohem hlubší, tj. ovládání „psychických sil“ do blízké budoucnosti s příjemným efektem na duševní stabilitu. Celkově lze hodnotit uvedený elektronický terapeutický systém jako naprostou novou a vysoko užitečnou věc. Tímto „hraním“ se lidé „programují“ k lepšímu. Přitom nebudou závislí jako někteří počítačoví hráči, ale přes vyšší ovládání svého mozku naopak svobodnější.“

14. ZÁVĚREM - CO EEG-BIOFEEDBACK NENÍ ?

Vzhledem k tomu, že EEG-BFB je v České republice nový, je možné, že i dobře informovaný odborník z oblasti medicíny nebo psychologie se s metodou dosud nesetkal, případně zaslechl jen nevěrné útržky či zkoumoleniny. Taktéž nejšířší veřejnost může mít i přes naši velkou informační snahu zkreslenou představu o tom, co EEG-Biofeedback skutečně je. V následujícím přehledu stručně uvádíme tři největší myšlenky (v tabulce na straně "NE"), se kterými se na štěstí setkáváme stále méně. Zároveň také uvádíme, co EEG-Biofeedback skutečně je (v tabulce na straně "JE").

EEG-BIOFEEDBACK	
NENÍ	JE
zázračnou a všemocnou metodou	PSYCHOLOGICKO-MEDICÍNSKOU METODOU VYUŽÍVAJÍCÍ MODERNÍ TECHNIKU A SOUČASNÉ VĚDECKÉ ZDROJE VĚDĚNÍ A POZNÁNÍ
metodou alternativní medicíny	METODOU PŘÍSNĚ ZALOŽENOU NA VĚDECKÝCH POSTUPECH A SOUČASNÝCH POZNATCích O LIDSKÉM CHOVÁNÍ A FUNGOVÁNÍ MOZKU
metodou pouze psychotechnickou (tj. metodou využívající pouze techniku)	METODOU ZALOŽENOU NA PSYCHOLOGICKÝCH A PSYCHOTERAPEUTICKÝCH POSTUPECH, KDE VLIV TERAPEUTA MUŽE MÍT VELMI VÝZNAMNÝ EFEKT

MOŽNOSTI INDIKACE METODY EEG-BIOFEEDBACKU

Jde o metodu zcela neškodnou z hlediska obecných ohrožení (úraz elektrickým proudem a pod.) ale nesplňující ani známé předpoklady pro vznik epileptických projevů postupným rozněcováním (kindling). Jedinou relativní kontraindikací epileptické onemocnění ve fázi dekompenzace záchvatů, t.j. klinický záchvat v denních intervalech. V ostatních případech je omezením jen nespolupráce pacienta. Výsledným negativním efektem je potom pouze nedostavivší se efekt léčby.

Metodu EEG-Biofeedbacku (EEGFB) lze doporučit u poruch pozornosti, učení, chování, dyslexie či hyperaktivního syndromu u dětí i dospělých (skupina MMD).

Další skupinou jsou poruchy emotivity - deprese endogenní i exogenní (i ve fázi manické), poruchy chování a dennních návyků, resultujících například v insomnii, stress / úzkostné poruchy jakékoliv etiologie, problémy se spánkem (probouzení, noční děsy, ale i potíže vázané na nonREM fázi IV typu (somnambulismus, bruxismus, enuresis nocturna aj.)

Vertebrogenní céfalalgie jsou více indikovány než migrena.

Podobně je léčba vhodná pro neurasthenický syndrom a tetanii, případy trémy. Je možné indikovat metodu pro stavy po cévních příhodách mozkových ischemických i po krvácení, resp. při počínající demenci vaskulárního typu.

Pro epileptiky je indikací odstranění souvisejících poruch (zvláště jde-li o součást DMO), jak jsou uvedeny v předchozím, nebo k potlačování útlumu v důsledku medikace. Léčení vlastního onemocnění je možné zvláště v případech, je-li známa záchvaty vyvolávající souvislost. V ostatních jde o nespecifické, ale nanejvýš nutné zvýšení mentální aktivity jako obecného restriktivního faktoru proti vzniku klinických záchvatů.

Zvláštní indikací jsou všechna onemocnění, která jsou charakteru psychosomatických onemocnění, nebo souvisejících sekundárně s CNS. Do této skupiny patří mimo jiné hypertenze kardiovaskulární, vředová choroba žaludku a duodena, ale i syndrom premenstruální tense, menopausa, imunodeficit, alergie a astma, syndrom chronické únavy.

Nezanedbatelnou indikací je i léčba drogových závislostí a patologického hraní. Z dalších, psychiatrických, indikací přichází do úvahy i mentální anorexie a bulimie.

Metoda EEGFB může být součástí komplexní léčby bolesti jakékoli etiologie.

Je pochopitelné, že výsledky terapie nebudou vždy identické a jednoznačné. Závisí na fázi onemocnění, spolupráci, resp. motivaci pacienta a počtu léčebných sezení.

Zásadní předností je již uvedená neškodnost, možnost současně pokračovat v jiných léčebných postupech (medikamentosní, rehabilitace, psychogenní techniky atd.), se kterými nemá EEGFB zkřížené reakce.



prim. MUDr. Ing. Svojmir Petránek, CSc.,
předseda Společnosti klinické neurofyziologie LS JEP,
přednosta neurologického oddělení FN Bulovka

INDIKACE EEG-BIOFEEDBACKU:

(EEG SPECTRUM, USA)

KONDICNÍ
(Mind-fitness pro duševně pracující profesionály)

ŠPIČKOVÉ VÝKONY
(PEAK PERFORMANCES)

VRCHOLNÉ ZÁŽITKY
(PEAK EXPERIENCES)

PROFESNÍ:

MANAŽERI
PILOTI
ŘIDIČI
OPERÁTOŘI

DISPEČERI
SPORTOVCI (ZVL. STŘELBA, GOLF...)
BEZPEČNOSTNÍ SLOŽKY

KLINICKÉ:

PORUCHA POZORNOSTI + HYPERAKTIVNÍ SYNDROM

SPECIFICKÉ PORUCHY UČENÍ, DYSLEXIE

PORUCHY SPÁNKU V DĚTSTVÍ A V DOSPĚLOSTI:

PROBLÉMY S USÍNÁNÍM, STRACH A ÚZKOST

ENURESIS NOCTURNA
(NOČNÍ POMOČOVÁNÍ)

NESPAVOST

NOČNÍ DĚS

SOMNAMBULISMUS

SPÁNKOVÁ APNOE (POTÍŽE S DÝCHÁNÍM)

ENDOGENNÍ DEPRESE,

MANIODEPRESIVNÍ PORUCHA, DEPRESE
V DĚTSTVÍ

ZÁVISLOSTI

(ALKOHOL, KOUŘENÍ, DROGY, HRANÍ)

ÚZKOSTNÉ PORUCHY A PANICKÉ ATAKY

TRÉMA, NAPĚTÍ PŘED A PŘI VÝKONECH
POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

PORUCHY CHOVÁNÍ

CHRONICKÉ BOLESTI HLAVY, MIGRÉNA
EPILEPSIE

TRAUMATICKÁ PORANĚNÍ MOZKU
REHABILITACE PO MRTVICI

PREMENSTRUÁLNÍ SYNDROM,
MENOPAUSA

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY
(ANOREXIE, BULIMIE)

ALERGIE

SKLEROZA MULTIPLEX

NON-ALZHEIMEROVSKÉ DEMENCE
PORUCHY METABOLISMU CUKRU

(DIABETES, HYPOGLYKÉMIE)

SYNDROM CHRONICKÉ ÚNAVY

IMUNODEFICIT

15. OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S EEG-BIOFEEDBACKEM:

Po 10 sezeních:

„Teď se lépe soustředím na čtení v hlučném prostředí. Dokážu si lidi „ztlumit“ a soustředit se. Dřív jsem měla horší známky kvůli tomu, že jsme si něčeho v zadání nevšimla, v matici dělala numerické chyby - teď je to lepší než dřív. Nové možnosti: pan učitel na výtvarku mi řekl, že mám talent na kreslení, předtím jsem nic takového neměla.“

Studentka, 14 let, porucha pozornosti a poruchy učení

Stav před zahájením léčby:

„Ráno se obvykle probouzel se špatnou až agresivní náladou. Kvůli každé malichernosti se rozplakal. V noci měl noční můry, plakal, mluvil ze spaní, drkotal zuby a převaloval se celou noc. Poruchy v tempu řeči.“

Stav po 30 sezeních:

„Velké zlepšení po všech stránkách. Je zcela bez záchvatů. V noci spí klidně až na malé výjimky. Má ke všemu značně pozitivnější přístup. Řeč se zlepšila (i dle hodnocení logopedky).“

Rodiče 8 letého chlapce s diagnózou epilepsie a poruchou řeči

„Paní doktorko, já když vám tam hraju ty hry, tak si zamhouřím oči, a trochu se usměju. Mám takový pocit, že když třeba hraju to auto, nebo toho tryskáče, že jsem v tom autě nebo tryskáči, když to vidím na obrazovce.“

Chlapec, 8 let - hyperaktivita, LMD

Po cca 20 sezeních:

„Zlepšil se výkon mého mozku, stihnu toho víc. Když zákazník vidi chybu, můj mozek hned ví, co by s tím mohlo být. Zlepšilo se psaní, dřív jsem psal jen hesla, nyní souvislý text. Píšu na klávesnici všemi deseti, dříve jen dvěma prsty. Mám méně problémů s pravopisem. Dříve jsem při kontrole nacházel až 50% překlepů, teď půl procenta. Zrychlilo se mi čtení. Zlepšila se mi paměť, zapamatuju si větších celků a vše se mi lépe vybavuje. Zlepšila se kombinací schopnost. Zlepšily se automatické reakce při řízení auta a soustředění při řízení. Získávám zakázky, o kterých se mi ani nesnilo, dřív jsem neuměl ani prodat. Píšu knihu o jednočipových počítačích.“

Podnikatel, 25 let, z dětských dysgrafie, dyslexie, porucha pozornosti.

Stav po 20 sezeních:

„EEG-Biofeedback mi byl indikován na dlouholeté nediagnostikované depresivní stavu se sebevražednými myšlenkami. Přestože první tréninky pro mne byly zcela vyčerpávající, už po pěti sezeních se zlepšila má soustředivost, lépe jsem vnímala okolí a věci „nad povrchem mne samé.“ Trénink mne vytrhovařil ze zlých myšlenek a časem mi přinesl úlevu až radost. Cítila jsem se pevnější, mě tvořivé úmysly se přestaly drolit v内jšími sklívajícími okolnostmi. Biofeedback výborně překlenul období, než u mě začaly zabírat předepsaná antidepresiva, ale na rozdíl od nich mě nijak netlumil. Škoda, že nemohu v tréninku pokračovat.“

Studentka, 27 let, klinická deprese

„Jíž po první půlhodinové aplikaci jsem zaznamenala značnou úlevu. V současné době jsem po čtvrté aplikaci a musím přiznat, že se mi zlepšila koncentrace, spánek (spím jako zamladla), písmo, snadněji komunikuju s lidmi. Ale co mi nejvíce pomohlo: Měla jsem v té době právě při první návštěvě bolesti páteře s následnou parézou do levé nohy. I v tomto směru jsem pocitila značnou úlevu.“

Úřednice, 57 let, porucha pozornosti s hyperaktivitou

„Biofeedback je výborná věc a výborně se při tom relaxuje. Působí to na mě dobrě. Uvolňuji se takhle: zavřu oči a snažím se znehybnit tělo. Ve škole, když se mě snaží spolužáci nalákat do nějaké rvačky, pětadvášť, jestli tam mám jit, nebo ne. Ale vždycky vyhraje to ne.“

Chlapec, 13 let, porucha pozornosti a chování, hrozilo přeřazení do zvláštní školy.

„Dokáže se ve škole soustředit. Chování a prospěch ve škole se začíná lepšít. Podle učitelů se už nenechá vyprovokovat, je klidnější. V prospěchu se zlepší - zvláště v některých předmětech (zeměpis). Hlavní zlepšení je vidět v interakci v kolektivu. Zlepšení je zřetelné i při různých neškolních činnostech, dříve se vydržel soustředit na určitou činnost minuty, dnes hodiny. Dokáže se pro něco nadchnout a dělat to perfektně.“

Jeho otec.

Po čtyřměsíční terapii jedenkrát týdně: „Pozorujeme, že se J. dle a lépe soustředí při řešení domácích úkolů, to se projevuje i u čtení. Dle a rychleji čte nahlas a když si čte sama, vydrží s knihou dle. Lepší soustředění se projevuje i při počítání, řeší několik příkladů násobení nebo dělení vícečíferných čísel plynule a bez chyb. Je uvolněnější, má lepší náladu, zdá se nám, že některé věci si tolik nepřipouští jako dříve. Zlepšení je vidět i ve srozumitelnosti a plynlosti řeči, což potvrzila i logopedka. Podle jejího vyjádření se jí zdá J. při návštěvě klidnější, bez výrazných rušivých pohybů. Po 15 sezeních se poprvé v životě bez pomoci posadila, postavila.“

Rodiče 11 leté dívky s diagnózou dětská mozková obrna, kvádruparezní forma s dyskinetickým syndromem.

Nyní jste si pročetli základní informační materiál o EEG-Biofeedbacku určený pro veřejnost. Doufáme, že Vás tyto informace zaujaly a přinesly něco nového. V případě Vašeho zájmu o metodu a pole s ní spojené velice uvítáme a oceníme Vaš kontakt s námi.

KONTAKTNÍ INFORMACE

V případě zájmu o EEG-Biofeedback trénink, vstupní pohovor nebo jiné služby centra, se nejlépe obracejte na telefonní číslo:

tel. 02 / 316 49 76, fax 02 / 20 61 21 25

V případě zájmu o další informace o metodě nebo službách EEG-Biofeedback Centra, se prosím, obracejte na adresu:

**FEEDBACK INSTITUT
(EEG-Biofeedback Centrum)
Střední 7
162 00 Praha 6 - Veleslavín**

Můžete též využít naši e-mail(ové) adresy nebo navštívit naši internetovou stránku:

eegbiofeedback@highland.cz ♦ http://eeg-bfb-i.cz

V případě, že bydlíte mimo Prahu nebo v její jiné části, rádi Vám poskytneme kontakt na centrum provozující EEG-Biofeedback trénink v lokalitě Vám nejbližše.