

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Czym jest Biofeedback?



EEG Biofeedback to nowoczesna technologia usprawniająca działanie mózgu poprzez wzmacnianie pożądaných częstotliwości fal mózgowych.

W różnych stanach aktywności nasz mózg wysyła fale elektromagnetyczne o różnej częstotliwości: inne w czasie snu, odprężenia, lęku, w stresie czy w stanie twórczej inspiracji. Dzięki podłączeniu elektroencefalografu czyli urządzenia rejestrującego zmiany potencjału elektrycznego, można analizować pracę mózgu w czasie rzeczywistym. Zapis fal mózgowych jest następnie przetwarzany przez program do neurofeedbacku i służy do sterowania animacją lub grą video, wyświetlaną na monitorze. Kiedy wzrasta aktywność mózgu w pożądanym obszarze częstotliwości, animacja/grę zachowuje się w odpowiedni sposób, np. sterowany siłą woli samolot wzbija się wyżej - mózg jest w ten sposób 'nagradzany'. Psycholog obsługujący program monitoruje postępy pacjenta i dając mu odpowiednie wskazówki oraz dostosowując poziom trudności, pomaga mu osiągnąć stan koncentracji i odprężenia. Ponieważ nasz mózg podświadomie dąży do wzmacniania pozytywnych bodźców w postaci nagrody otrzymanej w grze, regularny trening sprawia, że szybko uczymy się wzmacniać pożądanę częstotliwość fal mózgowych.

Metoda neurofeedbacku jest bardzo skuteczna w terapii dzieci z nadpobudliwością psychoruchową (np. ADHD), dysleksją, autyzmem, dziecięcym porażeniem mózgowym oraz mających trudności w nauce i skupieniu uwagi. Zwiększa pewność siebie, ułatwia nawiązywanie kontaktów i wpływa na poprawę wyników w szkole.

Biofeedback polecany jest również dorosłym cierpiącym na depresję, zaburzenia lękowe, nerwicowe, obsesyjno-kompulsywne czy migreny. Jest również pomocny w rehabilitacji po urazach mózgu oraz w terapii uzależnień. Poleca się go również studentom, sportowcom i osobom żyjącym w stresie, ponieważ poprawia zdolność do koncentracji, zwiększa szybkość uczenia się, rozwija kreatywność, ma pozytywny wpływ na naszą samoocenę i umiejętność radzenia sobie ze stresem. Biofeedback był stosowany również przez Adama Małyszka jako jeden z elementów jego treningu.

Źródło: www.lifescience.com.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19600.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy