

### [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://www.lifescience.com.pl)

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



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**