

[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/gra 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

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



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy