

PSIHOLOGIJA

POPULARNO, ISTRAŽIVANJA, ZNANOST

NAJBOLJE JE DOLAZITI OD DVA DO TRI PUTA NA TJEDAN

Prvi tretman neurofeedbacka u savjetovalištu Vita plena u Zagrebu je besplatan. Odluči li se klijent nakon probnog tretmana na terapiju, cijena svake seanse je 200 kuna, a najčešće je potrebno između 20 i 40 tretmana.



Svakoga se jutro budimo nesvjesni tisuća procesa u našim tijelima. Srce kuca bez našeg svjesnog upliva, pluća se pune zrakom bez truda, a na razini stanica odvijaju se prava mala čuda koja nas drže na životu. No je li sve to potpuno izvan naše kontrole? Suvremena znanstvena istraživanja potvrđuju da je ljudski mozak sklon prilagodbi, odnosno plastičnosti ako ga vježbamo. Ako je jedan njegov dio oštećen, drugi dijelovi mogu preuzeti oštećenu funkciju. Mozgom i autonomnim tjelesnim funkcijama određene mjere može upravljati naša svijest – uz malu pomoć suvremene tehnologije. Metoda koja kombinira te dvije komponente, svijest i tehnologiju, naziva se neurofeedback, a njome možemo utjecati na brojne poremećaje i bolesti, poput autizma, PTSP-a, depresije, Parkinsonove bolesti, anksioznosti, epilepsije, poremećaja pažnje, migrene te nesаницe. Kako ističe terapeutkinja Paulina Pavić iz savjetovališta Vita plena, kod ovih se stanja u podlozi može pronaći nepravilna moždana aktivnost koja se uz pomoć neurofeedbacka može ispraviti. Neurofeedback doslovno znači neurološka povratna informacija i ta metoda izravno ne manipulira našim moždanim valovima, nego poučava kako svjesno prepoznati koja je vrsta moždane aktivnosti na djelu, te koristi li nam ona u danome trenutku ili ne. Međutim, stvara li nam neugodne simptome, možemo je, začudo, sami svjesno naučiti mijenjati. Naime, kad se moždana aktivnost zabilježi uz pomoć elektroda, a tehnologija ju potom pretvori u neki vizualni prikaz na računalu, primjerice cvijet koji se otvara i zatvara – pri čemu otvoreni cvijet simbolizira jednu vrstu moždane aktivnosti, a zatvoreni drugu – mi doista u sebi, na intuitivan način možemo naći načina kako da sami mije-

njamo vrste moždanih valova. Bez tehnologije i računala ne možemo znati kada je koja moždana aktivnost na djelu, no vizualni prikaz pomaže da poželjna događanja u mozgu prepoznamo tako da ih povezujemo s određenim osjećajem ili doživljajem u tijelu i umu koje potom, nakon dovoljno dugog vježbanja, po želji možemo prizvati i sami kreirati u bilo kojoj situaciji. - Moždana aktivnost iščitava se iz takozvanog EEG signala koji se snima s površine glave. Kao što staklena prizma može razlomiti svjetlost na mnogo boja, tako i digitalni filtri mogu razdvojiti EEG signal na manje dijelove, tj. različite moždane valove. Tako primjerice alpha valovi sežu od 8 do 12 Hz i povezuju se sa stanjem unutar-njeg mira. Međutim, vrlo visoka amplituda alpha moždanog ritma zajedničko je obilježje velikog broja djece s poremećajem pažnje, ali i odraslih koji boluju od depresije. Nešto brži beta valovi koji sežu od 13 do 21 Hz povezuju se s koncentracijom, analitičnošću i opuštanim razmišljanjem, međutim, vrlo visoka beta aktivnost

NEUROFEEDBACK I PSIHOTERAPIJA

Neurofeedback se odlično nadopunjuje s psihoterapijom kod psiholoških problema iako se može koristiti i neovisno o njoj. Između ove dvije metode postoji sličnost. Psihoterapeut dobiva psihološke podatke o svom klijentu u obliku njegovih stavova, vjerovanja i emocija te mu daje povratnu informaciju reflektiranjem, konfrontiranjem i empatijom. Neurofeedback terapeut dobiva informaciju o klijentu u obliku njegove moždane aktivnosti i daje mu povratnu informaciju svaki put kad je uspije promijeniti. U oba slučaja, kaže Paulina Pavić, klijenti su motivirani da sami naprave promjenu.

cijena bez popusta:
59,90 kn

**Olival regenerativna
krema s uljem smilja
astral-10**

(kod proizvoda)

Nazovi i naruči: 0800 44 68
Kupi online: www.mondo.hr

MONDO
INTERNET SUPERSHOP





OTPUŠTANJE TRAUMATSKIH ISKUSTAVA

Tretman je poželjan za ljude koji pate od PTSP-a ili raznih ovisnosti jer čovjeka se uvodi u stanje dubokih alpha i theta valova koji su karakteristični za trenutke kad tonemo u san.



POMAŽE I KOD PARKINSONOVE BOLESTI

Neurofeedback može pomoći i kod Parkinsonove bolesti. Stimuliranjem mozga uvelike se može smanjiti tremor, no efekt traje samo dok traje terapija.

NEUROFEEDBACK REPROGRAMIRANJE UMA

Čovjek se najprije elektrodama povezuje s računalom, a zatim se na ekranu pojavljuju puzzle koje treba složiti snagom uma i tako prevladati problem

javlja se kod ljudi s opsesivno-kompulzivnim poremećajem, poremećajem spavanja i učenja. Neurofeedback treninzima nastojimo naučiti mozak kako da vrati aktivnost u ravnotežu – objašnjava Paulina Pavić, dodajući kako je neurofeedback dio biofeedbacka, dakle šireg područja iz kojeg dobivamo povratne informacije o autonomnim funkcijama tijela, poput tjelesne temperature, brzine otkucaja srca, napetosti mišića i sl. te i njih učimo mijenjati po volji. Kako izgleda biofeedback trening opisuje na jednostavnom primjeru osobe koja pati od glavobolje. - Klijentu pomažemo da nauči opustiti mišiće ramena i vrata za koje često i nije svjestan da su napeti, a uzrokuju glavobolje. On traži način da svjesno opusti mišiće, a je li na pravom putu pokazuje mu prikaz puzzle na ekranu koje se pri opuštanju slažu u sliku. Ako njegovi svjesni napori ne idu u pravom smjeru, puzzle će ostati izmiješane. Kada klijent uspije "složiti" puzzle, taj njegov uspjeh prati određeni osjećaj u tijelu koji će s vremenom znati proizvesti kad je napet i tako spriječiti ili ukloniti glavobolju – objašnjava terapeutkinja. Na sličan, a

opet različit način tretirat će se i netko s paničnim napadajima. Osobe s ovim psihološkim problemima pate od napadaja straha koje prate fizički simptomi poput stezanja u prsima, ubrzanog disanja i rada srca, znojenja i vrtoglavice. Zbog ubrzanog i površnog disanja manje kisika dolazi do mozga što stvara dodatnu nelagodu, zbog čega osoba dodatno reagira s panikom. Taj začarani krug može se prekinuti treniranjem sporog, abdominalnog disanja koje utječe na autonomni živčani sustav. Kad postigne pravilan obrazac disanja, kod ove će se osobe puzzle slagati u sliku, no ude li osoba ponovno u stanje koje izaziva strah, prikaz na ekranu će to sugerirati zaustavljanjem puzzlea. - Trening moždanih valova možemo usporediti s fizičkim treningom i njegovim utjecajem na tijelo.

On nam služi da izazovemo aktivaciju određenih neuronskih krugova i ojačamo specifične moždane obrasce. Što više osnažujemo određeno područje mozga, to ono postaje funkcionalnije – objašnjava Paulina Pavić. Dosad je, ističe, najviše istražen i dokazan utjecaj neurofeedbacka na ADHD, tj. poremećaj pažnje i hiperaktivnost, epilepsiju, emocionalne traume i ovisnosti. Općenito, najviše mogu profitirati ljudi kod kojih nema organskog uzroka njihovih poteškoća, a liječnici smatraju da su psihičke naravi. Osim za poboljšanje zdravlja, neuro i biofeedback koriste se u treniranju vrhunske izvedbe i postizanju boljih rezultata u sportu. Glavni poticaj za razvoj tehnologije biofeedbacka dao je psiholog Gregory Adams Kimble koji je utvrdio da je učenjem nemoguće utjecati na regulaciju tjelesnih reakcija koje su pod kontrolom autonomnog živčanog sustava (npr. visina krvnog tlaka, brzina srčanog ritma...). Ta je tvrdnja potaknula mnoge istraživače da pokušaju dokazati suprotno. Ustanovilo se da

se takva voljna kontrola može uspostaviti na mnogim područjima. Uzmimo za primjer temperaturu tijela koja je pod utjecajem autonomnog živčanog sustava. Kad smo pod stresom, ruke su nam hladne jer većina krvi ide u vitalne organe kako bi ih opskrbila kisikom i hranjivim tvarima jer živčani sustav procjenjuje da smo u neposrednoj opasnosti i priprema nas na "bori se ili bježi" reakciju. Iako nas je ta primitivna reakcija nekada davno mogla zaštititi od divljih zvijeri, danas nas drži u produženom stresu i onemogućuje nas na brojnim područjima. Takva reakcija, primjerice, stvara blokadu pred javni nastup kod mnogih ljudi. U takvoj je situaciji dovoljan manji broj treninga da čovjek nauči kako snagom uma ugrijati ruke kada to želi te tako pokrenuti onaj dio autonomnog živčanog sustava koji obnavlja organizam i puni ga energijom. Moć ove metode jest u tome da ljudima s raznim poteškoćama vraća kontrolu u njihove ruke. Važno je da prihvate aktivnu ulogu u procesu ove terapije jer su upravo oni ti koji postižu promjenu vlastitim učenjem i angažmanom, a ne terapeut ili aparatura koja se koristi kao pomoćno sredstvo. Kad klijenti osjete da je njihovo zdravlje u njihovim rukama, ističe Pavić, to na njih djeluje oslobađajuće te im vraća samopouzdanje.



Paulina Pavić je profesorica psihologije i certificirani trener neurofeedback metode