



## Súkromné centrá špeciálno-pedagogického, psychologického poradenstva a prevencie Vysoké Tatry a Trnava

---

# Neurofeedback

Čo je to neurofeedback?

Je psycho - fyziologická technológia na:

- zlepšovanie schopnosti mozgu (meniť svoju elektrickú aktivitu)
- udržiavanie žiadúceho a optimálneho fungovania mozgu
- odstraňovanie psycho - fyzických dysfunkcií sprevádzajúcich rôzne ochorenia, ktoré priamo zapríčiňujú chorobné stavy

Cieľom je naučiť sa regulovať mozgové vlny v tréningovom procese.

Neurofeedback je liečebný postup na zmierňovanie:

- ľahkých mozgových dysfunkcií
- porúch pozornosti bez hyperaktivity
- ADD porúch pozornosti s hyperaktivitou
- ADHD
- špecifických vývinových porúch učenia spojených s poruchami pozornosti
- porúch spánku
- ľahkých úzkostných stavov
- ľahkej depresie
- bolestí hlavy (napätové aj migrenické)
- stavoch po úrazoch hlavy
- porúch príjmu potravy

Metóda sa využíva aj pri:

- zvyšovaní mentálnej výkonnosti
- zlepšovaní pamäti
- zlepšovaní pozornosti

Ako prebieha terapia neurofeedback?

Informácia je klientovi poskytovaná vo forme jednoduchej videohry, ktorá odzrkadľuje aktivitu mozgu konkrétnom čase.

Klienti sa naučia ovládať svoju mozgovú aktivitu tak, že zvyšujú výskyt vhodných a pre zdravie prospešných frekvencií mozgovej aktivity a potlačia nežiadúce mozgové vlny.

Signály sú snímané z hlavy a sú spracovávané počítačovými programami tak, že premietajú aktuálny EEG signál do videohry, ktorú klient vidí na monitore a pokúša sa videohru ovládať vlastnou vôľou a myšliou.

Čo zlepší neurofeedback?

- zlepšenie kvality spánku
- upokojenie sa
- celkové upokojenie
- zlepšenie pozornosti a koncentrovanej pohotovosti
- zlepšenie schopnosti učiť sa a pamätať si

Ako dlho trvá neurofeedback?

Proces učenia si vyžaduje dost' času, trpezlivosti, nevyhnutná je pravidelnosť tréningov.

Dĺžka liečby sa mení podľa závažnosti diagnózy a schopností klienta.

Veľa klientov dosiahne prvé úspechy po 15 - 20 tréningoch.

Efektívna liečba si vyžaduje obvykle 30 - 50 tréningov.

Optimálny počet tréningov za týždeň je priemerne 2 - 3.

Možnosť trénovania je 5 krát týždenne.

Počas jedného tréningu prebieha obvykle 10 kôl, v dĺžke trvania 2 - 3 minúty.

Jeden tréning trvá približne 45 - 60 minút.

Koľko stoja neurofeedback tréningy?

Neurofeedback terapia je našou nadštandardnou službou.

Zdravotné poisťovne tento výkon nepreplácajú.

Vstupné vyšetrenie so skúšobným neurofeedback tréningom	10,- Euro
1. - 10. tréning	10,- Euro
11. - 20. tréning	9,- Euro
21. - a viac tréningov	7,- Euro
Tréning zvyšovania mentálnej výkonnosti	10,- Euro
Pri väčšom počte tréningov je možnosť dohodnúť zľavy.	

Pracovisko pracuje pod odborným vedením PhDr. Aleny Janiglošovej