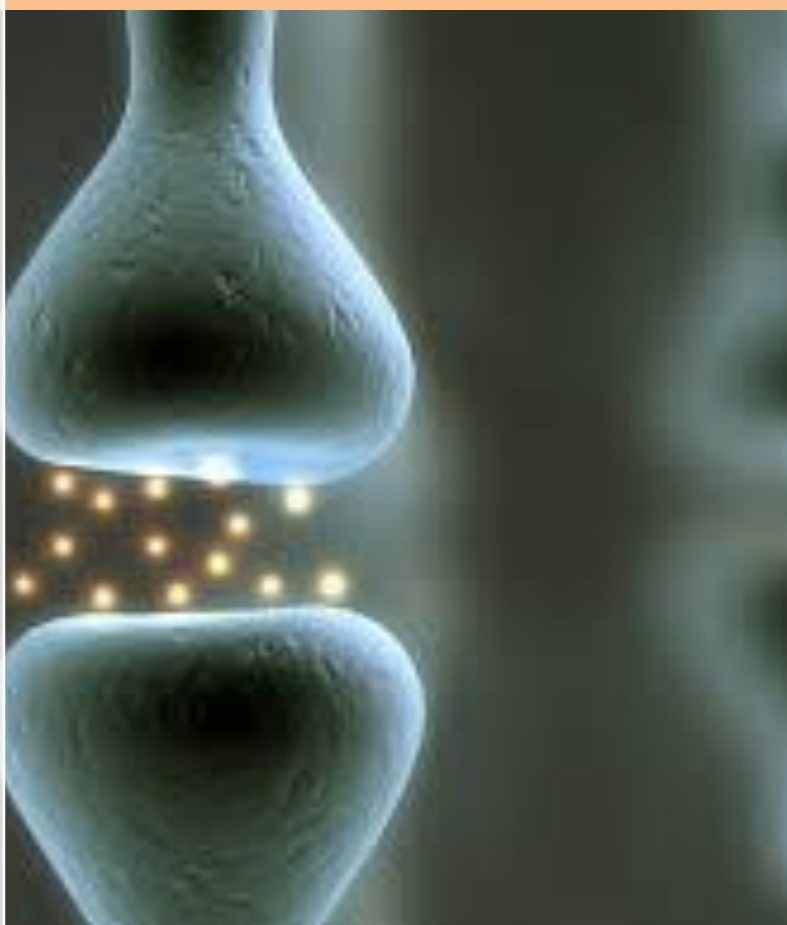


ZAPRASZAMY NA

**BIOFEEDBACK**



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Chorzowie oferuje dzieciom i młodzieży terapię BIOFEEDBACK.

Jest to metoda pozwalająca kontrolować procesy zachodzące w organizmie. Uczy panowania nad własnymi reakcjami, pomaga odpowiednio koncentrować się, a tym samym radzić sobie w trudnych warunkach. EEG Biofeedback polecany jest w leczeniu m.in.: ADD, ADHD, zaburzeń koncentracji uwagi, dysgrafii, dysortografii, dysleksji, jąkania, lęków, autyzmu, mózgowego porażenia dziecięcego.

### Jak zgłosić dziecko na terapię biofeedback?

1. Pobrać wniosek dotyczący biofeedback`u ze strony internetowej [www.ppp.chorzow.pl](http://www.ppp.chorzow.pl) lub w sekretariacie naszej poradni / pokój nr 4/
  2. Wniosek wypełnia **neurolog** na podstawie badania EEG.
  3. Wypełniony wniosek należy dostarczyć do sekretariatu poradni lub bezpośrednio osobom prowadzącym terapię biofeedback w naszej placówce.
- Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami poniżej.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
mgr Joanna Hajduk  
[jhajdukppp@gmail.com](mailto:jhajdukppp@gmail.com)  
mgr Katarzyna Rosa  
[krosappp@gmail.com](mailto:krosappp@gmail.com)  
Tel: 32 24-15 – 439  
Tel: 32 77-00-157

## Co to jest biofeedback?

**Biofeedback** to biologiczne sprzężenie zwrotne - dostarczanie człowiekowi informacji zwrotnej o zmianach jego stanu fizjologicznego. Podawane pacjentowi sygnały zwrotne o zmianach stanu fizjologicznego powodują, iż człowiek modyfikuje funkcje, które normalnie nie są przez niego kontrolowane. Zmiany te są monitorowane przez odpowiednie urządzenie.

Informacje przekazywane są w formie:

- wizualnej- np.: podczas pogłębiania się koncentracji uwagi, samochód przyspiesza i zachowuje prawidłowy tor jazdy,
- akustycznej- np.: przy sukcesie pojawia się przyjemny dźwięk pozytywnego punktowania

Biofeedback to technika usprawniania pracy mózgu, rozwinięta i stosowana w ośrodku badań kosmicznych NASA, która po udowodnieniu jej skuteczności, została wprowadzona do medycyny klinicznej. Metoda ta została stworzona na potrzeby astronautów i pilotów. Pierwotnie wykorzystywana w doskonaleniu zdolności psychicznych i odporności na stres. Obecnie metoda ta wykorzystywana jest min.:

- w psychologii
- w medycynie
- także w sporcie i biznesie

## Dla kogo jest przeznaczony EEG Biofeedback?

EEG Biofeedback polecany jest wszystkim, niezależnie od wieku, zdrowym i aktywnym oraz posiadającym pewne deficyty.

Terapia daje szczególnie **dobre efekty w leczeniu:**

- ADD, ADHD,
- zaburzeń koncentracji uwagi,
- dysgrafii, dysortografii, dysleksji,
- jąkania, lęków,
- anoreksji, bulimii,
- agresji, ataków paniki,
- autyzmu,
- depresji,
- migren,
- moczenia nocnego,
- mózgowego porażenia dziecięcego,
- padaczki,
- syndromu Tourette'a i choroby tikowej.

## Główne korzyści z treningu EEG Biofeedback:

- lepsza koncentracja,
- większa uwaga,
- łatwiejsze podejmowanie decyzji,
- zmniejszenie liczby błędów,
- skrócenie czasu reakcji,
- wzrost kreatywności,
- lepsza pamięć,
- przyspieszone uczenie się,
- zwiększona odporność na stres,
- zwiększona produktywność,
- mniejsza podatność na wypalenie zawodowe,
- zahamowanie lęków, tremy,
- głębszy i łatwiej osiągalny relaks,
- poprawa samopoczucia,
- lepsza integracja umysłu i ciała,
- zwiększenie pewności siebie / asertywności,
- lepsza samokontrola,
- rozwój samoświadomości,
- rozwój inteligencji emocjonalnej.

/ za „Synergia – gabinet biofeedback”/

## Kto nie może zostać objęty tym rodzajem terapii w naszej placówce?

- osoby z padaczką / z uwagi na brak zaplecza medycznego/
- osoby, którym diagnozujący neurolog nie zaleci tej formy terapii

## Jak długo trwa terapia metodą biofeedback?

O ilości treningów decyduje neurolog kierujący dziecko na terapię - wtedy na wniosku uszczegóławia liczbowo ilość spotkań. Standardowo przyjmujemy 10 spotkań terapeutycznych.

## Jak zgłosić dziecko na terapię biofeedback?

1. Pobrać wniosek dotyczący biofeedback`u ze strony internetowej <http://ppp.chorzow.pl/joomla/> lub w sekretariacie naszej poradni / pokój nr 4/
2. Wniosek wypełnia **neurolog** na podstawie badania EEG,

3. Wypełniony wniosek należy dostarczyć do sekretariatu poradni lub bezpośrednio osobom prowadzącym terapię biofeedback w naszej placówce.

### **Kto prowadzi terapię biofeedback w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Chorzowie?**

1. mgr Joanna Hajduk
2. mgr Katarzyna Rosa

### **Kontakt w sprawie terapii biofeedback prowadzonej w naszej poradni:**

Tel: 32 24-15 - 439

Tel: 32 77-00-157

mgr Joanna Hajduk / [jhajdukppp@gmail.com/](mailto:jhajdukppp@gmail.com)

mgr Katarzyna Rosa / [krosappp@gmail.com/](mailto:krosappp@gmail.com)