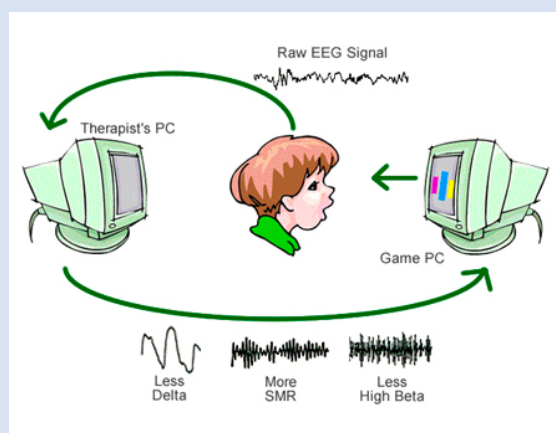
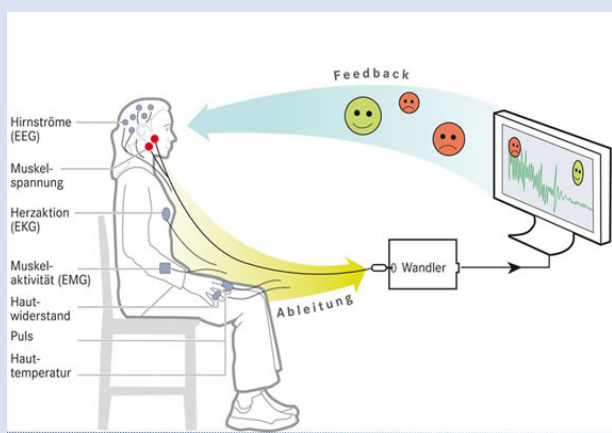


BIOFEEDBACK - NEUROFEEDBACK

Pri tejto terapii (náviku) ide o monitorovanie *fyziologicalkých funkcií* (ktoré si v bežnom živote neuvedomujeme), resp. *biologických signálov mozgu*, s cieľom odmeňovania a upevňovania žiadúceho správania a reakcií dieťaťa. Klient „hrá“ počítačovú hru svojou „mysľou“ – mozgom (správny „chod“ hry teda neovláda myšou či klávesnicou) a ak jeho mozog a telo pracuje správne, dostane odmenu v podobe zvukového či vizuálneho signálu a počtu bodov. V priebehu terapie nervová sústava postupne vyzrieva a v súvislosti s tým ustupuje *impulzivnosť, roztržitosť, nepokoj či agresivita*. Dieťa sa *upokojí, zlepši sa jeho sebaovládanie, posilní sa vôľa*. *Zlepšenie schopnosti a výkonnosti následne zvýšia jeho sebadôveru a sebaúctu, odolnosť voči stresu*.

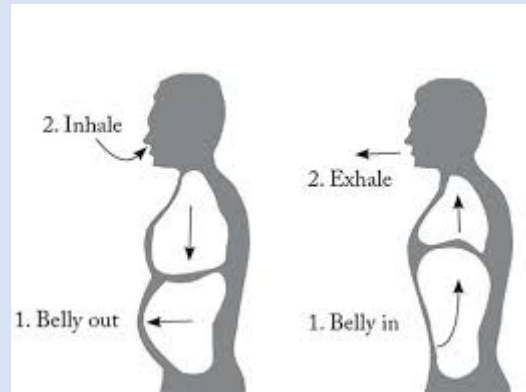
Biofeedback / neurofeedback poskytuje ideálnu stratégiu, v ktorej sa najskôr poučia deti o tomto spojení mysle a tela a potom im pomôže vyvinúť primerané *sebaregulačné schopnosti*. Je to metóda blízka s počítačovým svetom súčasných detí a poskytuje nefarmakologickú alternatívu pre určité detské poruchy (*bolesti hlavy, úzkosť, strach a stres, tréma a napätie, neurotické poruchy, zajakavosť, poruchy spánku, pomočovanie, hyperaktivita, impulzivita, poruchy pozornosti, poruchy učenia, záchvatové stavy, chorobné návyky, prevencia preťaženia, príprava na dosahovanie špičkových výkonov* a pod.).

Uvedenú terapiu Vám poskytneme i v našom zariadení.



Ako sa naučiť správne dýchať?

Brušné dýchanie využíva hlavný dýchací sval – bránicu – a podporuje výmenu dýchacích plynov v spodnej časti pľúc.



Pri výdychu **bránica** relaxuje a sťahuje sa svalstvo brušnej steny, pri nádychu je tomu naopak. Vzhľadom k výraznému pohybu brušnej steny hovoríme tomuto správne dýchaniu dýchanie do brucha.

Nesprávne vzorce dýchania (napr. plytké a krátke dýchanie, zadržívanie dychu, nepravidelné - dyskoordinované dýchanie, „trhané“ dýchanie, hyperventilácia – zrýchlené dýchanie a pod.) majú za následok **zdravotné ťažkosti**: zrýchlenie srdcovej frekvencie a následne zvýšenie krvného tlaku, minimálnu pľúcnu ventiláciu, vysoký výdaj energie, ale **negatívne vplyvajú i na duševnú rovnováhu** a prežívanie človeka – takýto cyklus sa stáva trvalým dychovým vzorom a je jedným z faktorov, ktoré **udržujú úzkosť, vyššiu hladinu stresu a vedú k preaktivovanosti organizmu a k následne pocit'ovanej psychickej únave.**

Preto sa naučme:

- ☺ **dýchať do brucha** – polož si ruku na brucho a vnímaj jeho dvíhanie a klesanie pri nádychu a výdychu
- ☺ **dýchanie spomaliť, prehĺbiť**
- ☺ **predĺžiť výdych oproti nádychu** – dýchaj v rytme nádych 1 2 3 , zadrž dych 1 2, výdych 1 2 3 4 , zadrž dych 1 2 a opäť nádych
- ☺ **dýchať pravidelne, plynule**

Hlboký nádych do brucha, pomalý výdych... pri každom výdychu si povedz „som kludný, je mi dobre...“ a predstav si, ako sa telo naplňa pokojom... všimaj si miest v tele, kde cítiš napätie... (naučiť sa vnímať rozdiel v pocite uvoľnenia svalov s ich napätím)

Kľudný, uvoľnený, pokojný dych – a zároveň buď pozorný, bdely...

Dostaň sa do stavu napomáhajúceho sústredeniu a udrž si tento stav...

(i pri náročnej, stresujúcej činnosti, aktivite)...

Ovládaním svojho tela ovládaš svoje správanie, svoje reakcie...

Spôsob nášho dýchania má podstatný vplyv na psychické pohodlie a odolnosť.

Hrudné dýchanie je normálna reakcia na ohrozujúcu alebo úzkosť vyvolávajúcu situáciu. Naše dýchanie sa zrýchľuje aj keď sme nahnevaní, plní zlosti alebo naopak vzrušení. V takýchto situáciách sa naše telo automaticky prepne do tohto módu a začneme dýchať povrchno – ak nevykonávame nejakú fyzickú aktivitu je tento spôsob dýchania nevýhodný – telo sa pripravuje na „útok“.

Ak sa naučíme dýchať bruchom, hladina stresových hormónov sa nezvýši a naše telo si nebude hromadiť energiu.

Do procesu dýchania vstupujú aj myšlienky a predstavy.

Dýchaj voľne, tak ako si zvyknutý...

Vedome sleduj svoje dýchanie...

Nacvičuj brušné dýchanie tak, aby sa zdvíhala iba ruka na bruchu, ruka na hrudníku by mala zostať v kľude. Pomôž si tým, že úmyselne vystrčíš pri každom vdychu brucho...

Zhlboka a pomaly sa nadýchni do brucha a potom i do hrudníku. Pri výdychu postupuj opačne – najprv vypusti vzduch z hrudníku a potom aj z brucha („hlboké dýchanie“).

Stav fyziologického		znižuje sa	ú n a v a
mentálneho	→	zrýchľuje sa	R Ć
behaviorálneho kľudu		rozširuje sa	v ý k o n
		zvyšuje sa	fyziologická o d o l n o s ť

Vypracovala: Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička CPPP a P Humenné