

Психотерапеут  
Небојша Јовановић

## У ПОВЕРЕЊУ

**К**ао у неком научнофантастичном филму. Терапеут пацијенту поставља сензоре на теме, чело, на уши, прсте, леђа, груди, стомак... Ови осетљиви уређаји су другим својим крајем прикључени за апарат, заправо минијатурну медицинску лабораторију која је пак повезана са компјутером. Биофидбек тренинг може да почне.

На основу само њему разумљивих графикана који се појављују на екрану компјутера, терапеут има комплетну слику психофизичког здравља пацијента: притисак, телесну и температуру у прстима, пулс, лучење знојних жлезда... и одређује шта би требало "поправити". Терапија је за лаика запањујуће једноставна. Помоћу игрице или анимације које се, без миша или дојстика, покрећу "умом", поремећена физиолошка функција се доводи на жељени ниво. Пацијент, заправо, врло брзо схвата како сваком својом мисли преко сензора шаље биолошке сигнале у компјутер.

Биофидбек је јога помоћу модерне технологије - каже психотерапеут Небојша Јовановић, председник Биофидбек асоцијације Србије. - То је облик учења како да контролишемо животне функције као што су рад срца, дисање, напетост мишића, мождане таласе...

### У терапији после шлога

Овај метод је почео да се примењује пре шест деценија у Америци, у терапији аутистичне, као и деце која имају проблем поремећаја пажње. Временом је уочено да би метод заснован на операционалном условљавању могао бити од користи и код других поремећаја. Тако су биофидбек и неурофидбек, контрола физиолошке и мождане функције, почели да се примењују и код мигрене и главобоље, лоше циркулације, мишићне напетости, код симптома стреса, болова у леђима, сексуалне дисфункције, "женских" здравствених проблема, срчане аритмије, хроничног бола,

астме, анксиозности, депресије, високог и ниског крвног притиска, епилепсије, болести зависности...

- Свака болест је нека врста раштимованости - тврди Небојша Јовановић. - Апарат на који је пацијент прикључен стално мери и показује разне фреквенције. Ако су оне више или ниже од прописаних, онда је он болестан. Треба, дакле, научити човека да сам себе наштимује.

На пример, висок или низак крвни притисак и неправилан рад срца су повезани са неправилним дисањем. Удисањем се убрзава, а издисањем успорава рад срца. Ако неко дише брзо и плитко, он збуњује своје срце јер оно не може да прати тај ритам. И непрестани стрес стално одржава висок пулс и сужава крвне судове што за последицу, такође, има висок крвни притисак.

Регулацијом, постигањем хармоније између рада срца и дисања, аутоматски се регулише и крвни притисак - наставља Јовановић. - Новија истраживања су показала да неуро и биофидбек дају одличне резултате и у терапијама после шлога, кад је потребно вратити покретност парализованим деловима тела. Може се увежбати да неки други део мозга преузме функцију одузетог. Наиме, кад се сензори прикључе на одузети екстремитет, на екрану се види да он није потпуно мртав. То пацијенту даје вољу да вежба. Честим понављањем активације мишића, они постају све јачи и јачи и постепено се враћају у нормалу.

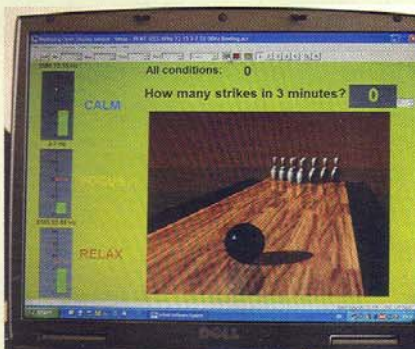
### Користан и за децу

Дужина трајања тренинга зависи од врсте проблема и мотивације и односа особе према тренингу. Ако се и код куће вежба оно што се научи на тренингу, до успеха ће се стићи много брже. Биофидбек је,

иначе, краткотрајна терапија. Обично је потребно петнаестак сеанси у трајању од тридесет до педесет минута (тренинг концентрације због напора не сме да траје дужи од тридесет минута, док тренинг релаксације, опуштања, може да траје и сат времена) да би се дошло до значајнијег побољшања. Код парализа и тежих неуролошких поремећаја потребан је дужи период тренинга.

Применом биофидбека сигурно нећемо постати мајстори јоге, али ћемо научити да у одређеном степену регулишемо физиолошке и мождане функције и да тиме смањимо или чак потпуно ослободимо потребе за узимањем лекова - тврди Небојша Јовановић.

Биофидбек се користи и код људи који немају тешкоћа са здрављем, али желе да постигну боље психофизичке способности. За овај вид тренинга су тако заинтересовани и

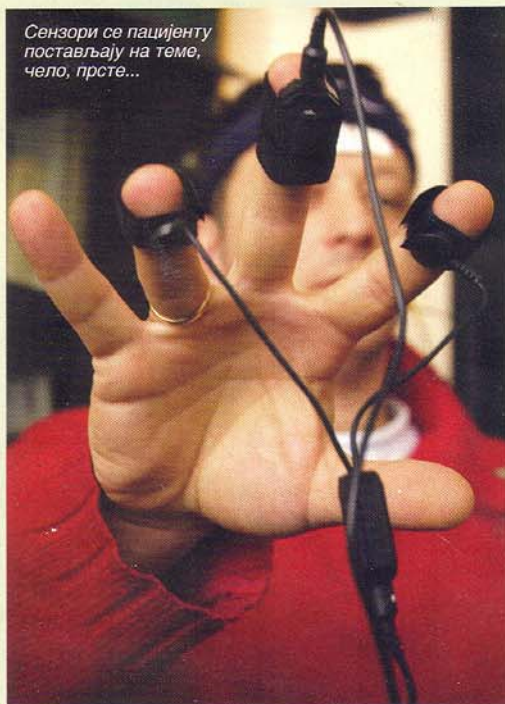


Биофидбек видео-игрица се покреће „умом“

спортисти, музичари, пилоти... У том смислу је Биофидбек асоцијација Србије већ остварила сарадњу са Републичким заводом за спорт. Небојша Јовановић тврди да применом овог метода, спортисти могу да "увежбају" како да у кључним тренуцима и у најтежим околностима постигну изузетну концентрацију и да регенеришу можда не таласе као да су били на краћем одмору.

Биофидбек и неурофидбек су посебно корисни за децу код савладавања треме и недостатка пажње у школи, хиперактивносати, агресивног и импулсивог понашања. Ова врста тренинга је малишанима посебно занимљива јер се одвија уз помоћ биофидбек видео-игрица.

Небојша Јовановић је ових дана о овом начину лечења објавио две књиге: "Како се наштимовати уз помоћ биофидбека", у издању Центра за примењену психологију и психолошки роман "Нечујна музика постојања" ("Народна књига", Београд).



Сензори се пацијенту постављају на теме, чело, прсте...