



Psihoterapeut  
Nebojša Jovanović

Da li ste čuli za bifidbek?

Pravo iz najmodernijih svetskih laboratorija, biofidbek i neurofidbek stigli su i u Beograd. Reč je o metodama savremene psihofiziologije koje se zasnivaju na saznanju da čovek može da kontroliše sopstvene fiziološke funkcije i moždane talase, pod uslovom da ima povratnu informaciju o njima. Ti podaci se dobijaju preko posebnih senzora koji snimaju funkcije i prenose ih na kompjuterski ekran.

Senzori priključeni na pacijenta mere njegov EEG, EKG, EMG, a mogu da se priključe i senzori za temperaturu. Metod je sličan onom koji se koristi kod takozvanog detektora laži. U Americi se ovaj postupak koristi za treniranje opštih životnih funkcija.

O mogućnostima biofidbeka razgovarali smo sa psihoterapeutom Nebojšom Jovanovićem, predsednikom našeg nacionalnog udruženja koje okuplja psihologe, psihoterapeute i lekare:

- Različite vrste problema i bolesti povezane su sa različitim fiziološkim stanjima. Polazimo od pretpostavke da sve može da se uvežba, pa tako i kontrola i samoregulacija sopstvenih životnih funkcija i izleče mnoge bolesti i stanja. Najbolji rezultati postizu se kod sledećih problema ili bolesti (u 80 % slučajeva):

- problemi sa pažnjom i koncentracijom, naročito kod dece
- kod stresa i anksioznosti
- kod autizma

U visokom procentu ove metode mogu da pomognu i kod: psihosomatskih oboljenja, bolesti zavisnosti, epilepsije, oporavka posle moždanog udara i povreda glave, depresije, stanja panike i fobije, tremne, nesаницe, srčanih problema...

Koristi se i kod onih koji nemaju probleme, ali žele da postignu bolje funkcionisanje, u vrhunskom sportu, kod muzičara, pilota, ili u školama.

Neurofidbek se koristi u očitavanju i treningu moždanih talasa, kod problema pažnje i koncentracije.

### KAKO SNIMA

Senzori se priključuju na ramena, leđa i glavu. Dok terapeut na monitoru prati grafikon, pacijent na drugom "igra" video igrice sa svojim zdravljem! Napreduje u igri ako uspe da fiziološku funkciju dovede na željeni nivo. Animacije i igrice se pokreću umom, a ne mišićima! Rezultati se prosleđuju do kompjutera.

Naučene veštine postaju automatske (istrenirane) i pacijent ih

**U ovoj "igrici" napreduje se ako fiziološku funkciju dovedemo na željeni nivo umom, a ne mišićima i rezultate prosledimo do kompjutera**

praktikuje nezavisno od trenera. Nema negativnih efekata. Biofidbek je kratkotrajna terapija.

Problemi pažnje i koncentracije dece poboljšavaju se već za nekoliko tretmana, dok je za druge probleme obično potrebno oko 15 seansi. Kod neuroloških poremećaja i paraliza, i duže.



# Video

