

НОВОСТ У ПСИХОЛОГИЈИ И МЕДИЦИНИ

Мисли утичу на здравље

Људи могу да овладају својим физиолошким процесима и да тако побољшају своје здравље

У Србији је недавно основана Биофидбек асоцијација, која има за циљ да шири и развија примену биофидбек и неурофидбек методе, то јест да оспособи људе да ефикасно овладају сопственим физиолошким процесима и тако побољшају здравље, отклоне сметње или бол, и постану спремнији да се „боре“ са стресом. Са Небојшом Јовановићем, председником ове асоцијације, психотерапеутом и аутором бројних књига из домена психологије, разговарамо о овој за нас досад непознатој психофизиолошкој методи, о њеним могућностима и примени.

• Шта је заправо биофидбек?

– Буквални превод би био: повратна информација о биолошким сигнаlima. У пракси, то је процес учења контроле над сопственим психофизиолошким функцијама на основу повратних информација о тим функцијама које добијамо применом савремене електронске технологије – кибернетике и биомедицинске опреме. Како? На делове тела клијента (рамена, леђа, главу, прсте) прикаче се сензори који примају електричне импулсе и приказују их на монитору компјутера у облику графикона, визуелних анимација или звучних сигнала. То су заправо те повратне информације које клијент добија о својим физиолошким функцијама. Па тако повишени или снижени музички тонови указују на повећање или смањивање телесних функција које се мере: крвни притисак, пулс, циркулација.

• Осим што може да „види“ своје физиолошке параметре, како клијент може да утиче на њих, на пример да снизи крвни притисак?

– Пре почетка тренинга измере се и сниме разне телесне функције клијента како би биофидбек практичар имао увид у његово опште стање и одредио шта треба вежбати или мењати. Клијент за то време гледа на екрану испред себе занимљиве видео игрице, које су одраз његовог физиолошког стања, а игрице су направљене тако да га пуштају да напредује у игри само ако он успе да физиолошке функције доведе на жељени ниво. У овим „игрицама“ нема миша нити тастатуре већ се све покреће умом. Мисао утиче на промену



СНИМАЊЕ ТЕЛЕСНИХ ФУНКЦИЈА УЗ ПОМОЋ ВИСОКЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ

физиолошких параметара, а то се директно одражава на графикон, слику, анимацију или звук на компјутеру. Клијент јасно уочава како његове мисли мењају функционисање читавог организма. Он може да увежба да их контролише, а учење ових ум-тело вештина слично је као учење вожње бицикла

вације. Генерално, биофидбек је краткотрајна терапија. У просеку је потребно 15 „тренинга“, али код парализа и неких озбиљнијих неуролошких поремећаја и знатно више.

• Које су медицинске индикације за примену ове психофизиолошке методе, односно код ко-

мије, хронични бол, астма, анксиозност, хипо или хиперактивност тироидне жлезде, висок или низак крвни притисак, депресија, епилепсија, рехабилитација после шлога и повреда главе, инконтиненција, болести зависности, Раунаудов синдром.

• Да ли се ова метода може примењивати и превентивно?

– Наравно! Одличне резултате даје као антистрес заштита, доприноси општем побољшању имуног система организма, подиже оптимизам и животну енергију. Биофидбек и неурофидбек методе показале су се ефикасне у превазилажењу тешкоћа у учењу, слабе концентрације и дислексије, затим као подршка врхунским спортистима, музичарима, менаџерима, пилотима. Ова метода је посебно корисна за децу и то код проблема треме, хиперактивности, главобоље, анксиозности и једног који је данас, чини ми се актуелнији него икад – контроли агресије младих.

• Које су предности ове методе у односу на друге начине лечења?

– Вештина саморегулације позитивно утиче на наше телесно, ментално и емотивно здравље и ослобађа нас у великој мери потребе за лековима. С друге стране, ова метода је, ма како то звучало невероватно, доказала да су људска бића способна да контролишу своје физиолошке и моздане функције у много већој мери него што то чине.

• У ком правцу ће се развијати биофидбек код нас?

– Ова метода није везана само за једну професију, већ је могу користити стручњаци различитих профила. Наша асоцијација је већ остварила сарадњу са Републичким заводом за спорт у циљу формирања истраживачког центра за примену биофидбека у спорту. Ускоро планирамо низ активности на популаризацији ове методе, на информисању шире јавности, а организоваћемо и бројне презентације у здравственим, образовним и другим институцијама. У тешким животним околностима кроз које пролазимо као нација способност регулисања наших телесних функција и контрола одговора на стрес може нам помоћи у заштити општег менталног здравља.

Сања Лазаревић

» Генерално, биофидбек је краткотрајна терапија. У просеку је потребно 15 „тренинга“, али код парализа и неких озбиљнијих неуролошких поремећаја и знатно више

или свирање клавира. Једном научене ове вештине постају аутоматске и особа их практикује независно од терапеута.

• Колико је сеанси код терапеута потребно да би се постигао жељени напредак?

– То зависи од тежине здравственог проблема, али и од мотивације.

јих обољења или стања она помаже?

– Тешко их је све и набројати, али поменимо најчешће: мигрене и главобоље, лоша циркулација, мишићна напетост, цервикални синдром, стрес, болови у леђима, сексуалне дисфункције, одређени гинеколошки проблеми, срчане арит-