

# Naučite da kontrolišete svoj mozak

Piše: Nebojša Jovanović,  
psihoterapeut  
predsednik Biofidbek asocijacije Srbije



**Studije efikasnosti biofidbek i neurofidbek metoda pokazuju da su ljudska bića sposobna da kontrolišu svoje fiziološke i moždane funkcije mnogo više nego što mislimo, i da ovladavanje veštinom samoregulacije veoma pozitivno utiče na telesno, emotivno i mentalno zdravlje**

To je proces učenja posebnih, um - telo veština, učenje da se prepoznaju fiziološki odgovori i da se menjaju. Kroz vežbu upoznajemo sopstvene psihofiziološke obrasce reagovanja na stres, i učimo da ih kontrolišemo.

Bez mnogo napora možemo naučiti da popravimo svoju cirkulaciju, promenimo ritam disanja, pritisak, napetost

mišića, mentalno stanje, da poboljšamo koncentraciju ili postignemo relaksaciju.

Neurofidbek treningom možemo da uvežbamo da naš mozak "proizvodi" određene moždane talase i poželjno stanje uma. Samokontrola fizioloških funkcija oslobađa, u većini slučajeva, od potrebe za lekovima i nema negativnih

efekata.

Pre početka treninga izmere se i snime razne fiziološke funkcije osobe koja se trenira, kako bi biofidbek praktičar imao uvid u njegovo opšte fiziološko stanje. Ta saznanja mu pomažu da odredi šta treba da se vežba i menja, i da tome prilagodi trening.

Vežbač na svom ekranu gleda inte-

## Budite sam svoj trener

Daćemo vam nekoliko primera biofidbek treninga koji možete upražnjavati sa toplomerom kao biofidbek spravom. U treningu vam može biti veoma koristan i digitalni merač krvnog pritiska. Da biste razumeli zašto su treninzi dijafragmatskog disanja bez napora, periferne vazodilatacije (širenja krvnih sudova prstiju) i zagrevanja ruku dobri za vaše zdravlje, objasnićemo vam ukratko mehanizam njihovog delovanja.

Pad temperature prstiju ukazuje na dejstvo simpatičkog nervnog sistema koji se uključuje kada smo pod stresom i dovodi do vazokonstrikcije koja uzrokuje slabiji dotok krvi u periferne organe. Merenje temperature ukazuje i na kontrakciju glatkih mišića koji okružuju kapilare, što utiče na količinu krvi koja dolazi do vrhova prstiju. Kada su mišići napeti, temperatura je manja jer manje krvi dolazi do prstiju.

U više od 85 posto slučajeva glavobolje su povezane sa hladnim rukama-vazokonstrikcijom (25-30 C) pri normalnoj spoljašnjoj temperaturi. Ako uspete da zagrejte ruke tehnikama samoregulacije, prestaće i glavobolje.

Način disanja ima ogroman uticaj na vaše zdravlje. Veliki broj ljudi diše na pogrešan način i tako stvara brojne negativne efekte na sopstveno zdravlje. Pravilno disanje je jedna od ključnih veština samoregulacije. Najčešći nepravilni obrasci disanja su: plitko i brzo disanje (hiperventilacija) i disanje samo grudima. Njih prate periodično zadržavanje daha, nepotpun izdisaj, i uzdisanja. Stomak je stegnut i minimalno učestvuje u disanju.

Ovakvo disanje je okidač za alarmnu reakciju organizma (odbrana od opasnosti), i može doneti ozbiljne posledice po zdravlje. Hiperventilacija dovodi do vrtoglavica, anksioznosti ili panike. Grudno disanje, pri čemu se neznatno podižu ramena, dovodi do napetosti u vratu, ramenima, leđima...To izaziva nervozu, srčane aritmije, ubrzan puls, visok pritisak, gastrointestinalne simptome, trnce, ostajanje bez daha, i mnoge druge psihosomatske simptome, a može dovesti i do bolesti.

Običan toplomer i merač krvnog pritiska mogu dati povratnu informaciju da li vežbe utiču na vas.