

Pokud problém, který Vám brání žít a pracovat bez negativních vlivů stresu vznikl v mozku, v mozku ho také společně vyřešíme.

V oblasti psychiky člověka, kterou se zabývám, je obrovský potenciál nabízející využití. Člověk je bytost mající tělo a duši. Nervová soustava, mozek, psychika, podvědomí, psychosomatika, obavy, přání, tužby, děsy, deprese, frustrace, stresové situace, úzkostné poruchy, mozkové vlny, činnost mozku, motivace, ztráta motivace, panické ataky, strach, deprese, jsou některými z fenoménů, se kterými pracuji. Zvládnutí a ovlivnění psychických stavů, stavů duše připravuje předpoklady pro vyřešení problémů, které jsou jinými způsoby neřešitelné.



Mgr. Bibiana Nadová

Projevy stresu

1. Časté bolesti hlavy, svírání čelisti
2. Skřípání zuby
3. Koktání a zajíkání
4. Chvění těla a rtů
5. Bolení krku, bolesti v zádech, svalové křeče
6. Světloplachost, slabost, závrať
7. Zvonění, bzučení, pískání v uších
8. Časté červenání se, pocení
9. Chladné či vlhké dlaně nebo chodidla
10. Sucho v ústech, polykací problémy
11. Častá nachlazení, infekce, opary v ústech
12. Svědění kůže, kopřivka, husí kůže
13. Časté alergie nebo kombinace alergií
14. Pálení žáhy, bolest břicha, zvedání žaludku
15. Říhání, nadýmání
16. Zácpa, průjem
17. Potíže s dýcháním, náhlé vzdechy
18. Panické záchvaty
19. Bolest na hrudníku, bušení srdce
20. Časté močení
21. Snížená sexuální touha, vzrušivost, výkon
22. Úzkost, obavy, pocity viny, nervozita
23. Výbuchy hněvu, zklamání, lítosti
24. Deprese, častá změna nálady nebo kolísání nálady
25. Zvětšená či snížená chuť k jídlu
26. Nespavost, noční můry, noční buzení, rušivé sny
27. Potíže se soustředěním se, utíkající myšlenky
28. Problémy s učení se, problémy s přijímáním nových informací
29. Zapomnětlivost, roztržitost, ztráta schopnosti organizovat, zmatečné chování
30. Potíže s přijímáním a vykonáváním rozhodnutí
31. Pocity přetíženosti a vyčerpanosti
32. Záchvaty pláče a sebevražedné myšlenky
33. Pocity osamělosti či nicotnosti
34. Malý zájem o zevnějšek, přesnost, dochvilnost, preciznost
35. Projevy nervozity, poposedání, kývání se, podupávání, hraní si s předměty
36. Zklamání, podrážděnost, nervozita
37. Nepřiměřené reakce na malichernosti
38. Zvětšené množství pracovních úrazů
39. Posedlé nebo nutkové chování
40. Zmenšená pracovní efektivita nebo produktivita
41. Lhaní a vymlouvání při vysvětlování poklesu výkonnosti
42. Rychlá či nesrozumitelná řeč
43. Neadekvátní obrana či podezřívavost ze zaujatosti ostatních
44. Problémy v komunikaci a se sdílením informací
45. Sociální uzavřenost a izolace
46. Stálá únava, slabost, vyčerpanost
47. Zneužívání léků
48. Hmotnostní výkyvy bez zjevné příčiny
49. Nadměrné kouření, pití alkoholu, užívání drog
50. Hazardní hry nebo nakupování bez rozmyslu

Biofeedback

Je počítačová léčebně – rehabilitační technologie založená na mechanismu adaptační biologické zpětné vazby.

Registrovaný fyziologický parametr, který je předmětem úpravy, se promítá na monitor a pacient sleduje změnu v čase, dynamiku, své fyziologické funkce. Učí se ji měnit způsobem potřebným pro léčbu a za použití návyků samoregulace.

Princip zpětné biologické vazby umožňuje pacientovi přestat být pasivním objektem lékařských manipulací a na místo toho se stát aktivním subjektem léčebného procesu sebe sama.

Získané výsledky a data jsou ukládána do databáze. Speciální program umožňuje zkoumat dynamiku parametrů u kterékoliv hry a sledovat zlepšení během každé lekce i celého kurzu. S pomocí variační pulsometrie je možné analyzovat vlivy sympatické a parasympatické nervové soustavy na srdeční rytmus.

Trénink za pomoci EEG biologické zpětné vazby je příjemný, nenásilný, bezbolestný a hravý. Je bezpečný, dlouhodobě použitelný a nenávykový.

Jedna snímací elektroda je přiložena na temeno hlavy a dvě další jsou připevněné na uši. Snímač EEG elektrických signálů měří elektrické veličiny, které vytváří mozek. Počítač analyzuje signál a poskytuje zpětnou vazbu. Zpětná vazba je informace o tom, jak fungují mozkové vlny v konkrétním okamžiku.

Co je to EEG biofeedback?

EEG biofeedback je metoda, která vám umožní ovládat své mozkové vlny. Jedná se o sebe-učení mozku pomocí tzv. biologické zpětné vazby. Když dostanete okamžitou, cílenou a přesnou informaci o správném případně nesprávném vzájemném poměru jednotlivých typů mozkových vln, můžete se naučit je uvést do souladu.

Jak se provádí?

Ve vstupním vyšetření zjistíme, proč Váš mozek nefunguje jak by měl a proč jste nespokojení s jeho fungováním. Provedeme zkušební EEG biofeedback trénink, abychom zjistili, jaký výsledek můžeme společně očekávat. Již při prvním zkušebním sezení získáme Vaši křivku učení.

VY

sledujete hru na obrazovce a ovládáte ji svojí aktivitou – snažíte se například, aby auto zobrazené na monitoru jelo vpravo a přiměřeně rychle.

POČÍTAČ

ukazuje změny velikosti a podílů jednotlivých typů elektrických vln mozku klienta během hry.

JÁ

kontroluji proces tréningu, sleduji naměřené hodnoty na počítači a nastavuji obtížnost hry.

Po úvodním zaškolení, když získáte první osobní zkušenost s fungováním EEG biofeedbacku a seznámíte se se způsobem pozitivního ovlivňování jeho fungování, budete moci pracovat samostatně. Pro objasnění jevů probíhajících ve Vašem mozku Vám budu nablízku.

Cestu k dosažení vnímaných zlepšení budete moci hledat sami. V době, kdy si to budete přát, Vám budu nablízku.

Trénink za pomoci EEG biologické zpětné vazby je nenásilný, bezbolestný, hravý, motivující a zábavný. Není návykový, nemá vedlejší účinky a jeho efekt je dlouhodobý.

Měření je prováděno snímací elektrodou přiloženou na temeno hlavy a dvěma elektrodami připevněnými na uši. EEG snímač zachycuje mozkové vlny a předává je počítači. Počítač analyzuje signál a zajišťuje „feedback“ – zpětnou vazbu. Zpětná vazba je informace o tom, jak fungují mozkové vlny v konkrétním okamžiku.

Spolupracujeme a každé zlepšení stavu společně uvidíme v reálném čase na monitoru počítače.

V životě poznáte vliv těchto zlepšení na kvalitu Vašeho života.