

Metoda biofeedbacku pomocna w trenowaniu skupienia i relaksu

Umiejętność skupienia lub zrelaksowania się w konkretnej chwili wydaje się być w dzisiejszym, przebudźcowanym świecie szczególnie potrzebna. Pomóc w tym może upowszechniająca się metoda biofeedbacku - przekonuje dr Paweł Wawrzala z Politechniki Śląskiej.

Biofeedback oznacza dostarczanie człowiekowi biologicznej informacji zwrotnej o zmianach w jego ciele. Przykładem może być neurofeedback, który tego typu informacje zwrotne podaje w oparciu o analizę fal mózgowych pacjenta.

Metoda ta ma działanie terapeutyczne, z jej pomocą można korygować różne zaburzenia neurologiczne jak np. nadpobudliwość czy zespół zespołu pourazowego. Coraz częściej jest jednak również wykorzystywana do ćwiczenia umiejętności skupiania bądź relaksowania się - zarówno u dorosłych, jak i dzieci.

- "Pacjent lub klient umawia się z wyszkolonym terapeutą np. na ćwiczenie skupienia. Na miejscu zostaje na niego nałożone urządzenie np. w postaci opaski na głowę z elektrodami i zaczyna się sesja, która trwa średnio 30-40 minut. W tym czasie, z krótkimi przerwami, na ekranie komputera prezentowana jest jakaś gra, w której człowiek swoim umysłem - tutaj zwiększeniem poziomu swojego skupienia - ma czymś sterować np. ma zwiększyć prędkość samochodu. Widząc wizualizacje zmian poziomu swojego skupienia na ekranie pacjent uczy się samemu to kontrolować; w momencie, kiedy ta osoba uświadomi sobie, że coś się w niej zmienia, jest w stanie sama trochę tym kierować. Terapeuta zaś kontroluje np. poziom zmęczenia pacjenta i dostosowuje poziom trudności zadań" - tłumaczył PAP Wawrzala, zajmujący się integracją nowych technologii w procesach kształcenia.

Dodał, że w ten sposób po kilkunastu, kilkudziesięciu takich treningach nasz mózg nauczy się efektywniej skupiać lub relaksować się - już bez terapeuty i urządzenia. - "Po ćwiczeniach, jeśli dana osoba w konkretnej chwili potrzebuje się nad czymś skupić, jej mózg automatycznie robi to zdecydowanie lepiej niż przed treningiem" - mówił.

Aby terapia odniosła skutek należy ją prowadzić minimum raz w tygodniu przez 10-12 tygodni. Efektywność tych treningów trudno jednak zbadać. - "Efekty u osób dorosłych zazwyczaj nie są trwałe - bardzo często jest to poprawa na jakiś czas, na kilka miesięcy, ale w przypadku osób młodych nauczone umiejętności przechodzą w stały wzorzec" - wskazał.

Dlatego też - dodał - metodę biofeedbacku coraz częściej wykorzystuje się w szkołach jako terapię wspomagającą rozwój zwłaszcza uczniów m.in. z nadpobudliwością czy problemami z koncentracją na lekcjach.

- "W dzisiejszych czasach wszyscy jesteśmy przebodźcowani, więc problem ze skupieniem lub zrelaksowaniem się jest ogromny, u dzieci również" - wskazał. Dlatego też przed kilkoma miesiącami dr Wawrzała z grupą studentów Politechniki Śląskiej w Gliwicach rozpoczął projekt, którego założeniem było stworzenie robota-zabawki do treningu skupienia u dzieci; w badaniach wzięły udział dzieci z trzech pierwszych klas podstawowych. Drugim opiekunem tej grupy studentów był dr inż. Marek Kciuk z Wydziału Elektrycznego.

- "Studenci wymyślili robota o prostej konstrukcji, którym dzieci, poprzez skupianie się, mogły sterować i jeździć po rozłożonym w pomieszczeniu +torze+ (w postaci białej taśmy). W zależności od poziomu koncentracji robot ruszał z miejsca lub w momentach dekoncentracji zatrzymywał się. Pilotażowe badania przeprowadzone przez studentów pokazały, że dzieci były zachwycone takim rozwiązaniem - możliwością samodzielnego ustalania trasy i rozbudowy wyglądu robota za pomocą klocków lego" - mówił wykładowca.

Jego zdaniem takie rozwiązanie mogłoby być uzupełnieniem dla obecnych treningów biofeedbacku w szkołach, które - jak mówił - odbywają się wyłącznie przed ekranem komputera.

- "Tę terapię traktuje się jako wspomagającą rozwój dzieci, bo nie wiemy, co by się stało w przypadku tego konkretnego dziecka, jeśli byśmy jej nie zastosowali - być może ono samo w sposób naturalny zaczęło by lepiej funkcjonować, ale być może nie. Jednak to ogólny problem mierzenia efektywności tej metody" - mówił.

Zdaniem Wawrzały metoda biofeedbacku upowszechnia się, szczególnie na Zachodzie. - "Coraz więcej osób dba o swój rozwój i szuka różnych sposobów na poprawę swojej efektywności lub zdolności poznawczych. Będzie się to pewnie rozwijać, tym bardziej, że modne są różne techniczne wspomagacze np. opaski fitnessowe czy zegarki typu smart, które dają nam informacje zwrotne na temat naszego zdrowia. Równie dobrze można więc za pomocą technologii biofeedback podtrenować swój mózg albo polepszyć relaks" - tłumaczył.

Zdaniem badacza metoda biofeedbacku nie ma skutków ubocznych, jednak aby w pełni odpowiedzialnie stosować ją powinno się wcześniej skonsultować z neurologiem i wykonać badanie fal mózgowych EEG. - "Pozwoli to mieć pewność, że nasz pacjent-klient nie ma np. strukturalnych zaburzeń w mózgu" - argumentował.