

CENTRUM ROZWOJU BIOFEEDBACK

Katalog zestawów biofeedback

Przewodnik dla osób rozpoczynających pracę z biofeedbackiem.

Kompletne systemy Profeedback 5, 5+ i 5 AI — od solidnej diagnostyki QEEG po wsparcie AI w interpretacji. Wszystko, czego potrzebuje gabinet, w jednym miejscu.

Profeedback 5

Solidny start

16 490 zł

Profeedback 5+

Kompleksowe centrum

19 990 zł

Profeedback 5 AI

Inteligentne wsparcie

24 990 zł

ROZDZIAŁ 1

Biofeedback — czym jest i komu pomaga?

Zanim wybierzesz sprzęt, warto zrozumieć, na czym polega ta metoda i czy odpowiada na potrzeby Twoich podopiecznych lub klientów.

Każda myśl, emocja czy stres wywołują w organizmie fizjologiczne, mierzalne zmiany:

- zmienia się aktywność fal mózgowych (**EEG**),
- rośnie lub spada przewodnictwo skóry (**GSR** — tzw. „reakcja stresowa”),
- przyspiesza lub zwalnia tętno (**HRV**),
- zmienia się przepływ krwi w korze mózgowej (**HEG**).

Biofeedback to trening samoregulacji. Za pomocą czujników i oprogramowania „podłączamy się” do tych sygnałów, a komputer w czasie rzeczywistym pokazuje je w postaci gry, animacji lub dźwięku. Osoba trenująca uczy się świadomie wpływać na te procesy — wyciszyć myśli, obniżyć napięcie, poprawić koncentrację. To działa jak nauka jazdy na rowerze: na początku jest trudno, ale mózg szybko „tańczy, co działa”.

Najważniejsze

Biofeedback nie „leczy”. Daje narzędzie i informację zwrotną, dzięki której uczysz się lepiej zarządzać własnym układem nerwowym. To metoda naturalna, bezpieczna i nieinwazyjna.

Komu może pomóc trening?

OBSZAR	PRZYKŁADOWE TRUDNOŚCI
Dzieci i młodzież	Deficyty uwagi, trudności z koncentracją, nadpobudliwość ruchowa, problemy z nauką, dysleksja, spektrum autyzmu (wspomagająco), lęk przed sprawdzianami
Dorośli	Przewlekły stres, wypalenie zawodowe, zaburzenia lękowe, bezsenność
Sportowcy i menedżerowie	„Peak performance” — wysoka efektywność pod presją, odporność na stres, szybka regeneracja po wysiłku
Seniorzy	Utrzymanie sprawności umysłowej, opóźnianie procesów starzenia się mózgu, poprawa pamięci

W praktyce najwięcej jest dzieci i młodzieży z trudnościami szkolnymi oraz dorosłych zmagających się ze stresem i lękiem.

Skąd wiadomo, że to działa? Czy jest naukowo potwierdzone?

Biofeedback jest uznawany za metodę o udokumentowanej skuteczności. W bazie PracticeWise / Amerykańskiej Akademii Pediatrii („Evidence-Based Child and Adolescent Psychosocial Interventions”) biofeedback jest sklasyfikowany na najwyższym poziomie wsparcia („Level 1 — Best Support”) dla objawów ADHD. Metoda jest stosowana w renomowanych ośrodkach terapeutycznych na całym świecie.

Skuteczność wynika z dwóch czynników:

- **Mierzalność** — nie opieramy się na subiektywnych odczuciach, lecz na twardych danych z czujników. Nie musimy pytać, czy osoba jest wyciszona — widzimy to na monitorze.
- **Neuroplastyczność** — mózg zmienia się pod wpływem treningu. Powtarzane sesje stopniowo „przeprogramowują” ścieżki nerwowe, podobnie jak ćwiczenia wzmacniają mięśnie.

W Polsce system Profeedback działa od lat w setkach poradni i szkół, a protokoły treningowe opracowano we współpracy z praktykami i naukowcami.

Czy trzeba być lekarzem lub psychologiem?

Nie. Zajęcia biofeedbacku mogą prowadzić:

- pedagodzy, logopedzi, oligofrenopedagodzy,
- psycholodzy, terapeuci, coachowie,
- nauczyciele i wychowawcy (np. w świetlicach terapeutycznych),
- trenerzy sportowi oraz inne osoby po odpowiednim przeszkoleniu.

Kluczowa jest umiejętność pracy z drugim człowiekiem oraz gotowość do nauki obsługi systemu — a tego właśnie uczymy w ramach szkolenia dołączonego do zestawu.

Ważne

Biofeedback nie zastępuje diagnozy medycznej ani terapii, ale jest skutecznym narzędziem wspierającym w pracy terapeutycznej, edukacyjnej i rozwojowej.

Jak wygląda typowa sesja biofeedback?

- 1 Osoba trenująca siada w wygodnym fotelu przed ekranem.
- 2 Zakładamy czujniki (opaskę na czoło, pulsometr na palec lub elektrody EEG) — bezbolesne, bez prądów i impulsów.
- 3 Na ekranie pojawia się gra lub animacja, a w słuchawkach przyjemny dźwięk (bajka terapeutyczna lub muzyka relaksacyjna).
- 4 Gra reaguje na sygnały z ciała: gdy trenujący jest skupiony — toczy się płynnie; gdy traci koncentrację — zwalnia.
- 5 Mózg automatycznie szuka sposobu, by „poprowadzić” grę pozytywnym sygnałem — i uczy się nowego, lepszego wzorca.
- 6 Sesja warunkowania trwa zwykle 20–30 minut. Na koniec system generuje raport z przebiegu treningu.



Dla dzieci całość przypomina grę komputerową, więc chętnie uczestniczą w treningach. Dla dorosłych to forma aktywnej medytacji z czytelną informacją zwrotną.

Podsumowanie rozdziału

PYTANIE	ODPOWIEDŹ
Czym jest biofeedback?	Treningiem samoregulacji układu nerwowego.
Czy jest bezpieczny?	Tak — nieinwazyjny, bezstresowy, oparty na pomiarze sygnałów biologicznych.
Komu pomaga?	Dzieciom z ADHD, osobom zestresowanym, sportowcom, seniorom — i wielu innym.
Czy jest skuteczny?	Tak. Trzeba pamiętać, że to trening a nie magiczny przycisk — efekt zależy od zaangażowania i regularności (zwykle 30–40 sesji).