

Účinky terapie Neurofeedback po 20 sezeních – rozhovor s klientkou terapie

Co Vás na terapii NFB přivedlo?

Měla jsem silnou, stále trvající bolest hlavy, která mě obtěžovala a nedovolovala fungovat v běžném životě. Mám také bolesti páteře, pravého ramene a celé ruky (následek po operaci). To jsou klouby, s tím se člověk naučí žít. Ale bolest hlavy je fakt limitující, to se nedá.

Jak na Vás Neurofeedback působil?

Ten začátek - to bylo nakopnutí. Připadala jsem si jako ve ždímačce - takový kotrmelce. Čekala jsem, až si to sedne. Nový svět a naděje, že to půjde. V průběhu jsem se učila k sobě přistupovat jinak. Že i já mám nárok na klid a odpočinek. Dovolila jsem si po terapii odpočívat, nechat to doznít. Dopřát si uzdravování. Prostě tělu splatit dluh.

Jaké jste pociťovala změny?

První, na čem jsem to poznala, byly návaly – úplně zmizely během 14 dnů. Tohle byla změna, která by mě ani nenapadla.

Bolest hlavy povolila - to byla obrovská úleva. Dokonce jsem chvílemi bez bolesti.

Byla jsem unavená, nic se mi nechtělo - a teď mám chuť něco dělat.

Dělám věci, který sice bolí, ale jsou správný. Už si stojím sama za sebou. Dokážu se obhájit - bez pocitu viny.

Vidí změny i Vaše okolí?

Okolí mě nepoznává. Už na mě neplatí to, co dřív. Teď se mě určité věci dotýkají, dříve jsem je přehlédla, mávla nad nimi rukou a pak to držela v sobě. Vnímám svou sebehodnotu, víc si vážím sama sebe.