

## Prefață

Imaginează-ți cât de mult ți s-ar schimba viața dacă atacurile de panică n-ar mai face parte din rutina ta. Cum ar fi dacă nu ți-ar mai fi teamă să încerci lucruri noi sau să accepți schimbările în viața ta? Gândește-te cum ar arăta o versiune a ta, care se simte în siguranță, se comportă cu blândețe și înțelegere cu tine. Aceasta este schimbarea pe care ne-am dorit-o pentru toți pacienții care ne-au călcat pragurile, confruntându-se cu atacuri de panică pe care nu au reușit să le trateze prin psihoterapie sau terapie medicamentoasă.

Din experiența noastră de terapeuți, psihoterapeuți și medici, am identificat un obstacol semnificativ în terapia pacienților, care îi împiedică să-și trateze afecțiunile: rezistențele subconștiente ale acestora la schimbare și existența unor mecanisme complexe, precum rușinea, negarea sau reprimarea. Această constatare ne-a determinat să căutăm soluții mai eficiente, care să ofere rezultate net superioare într-un timp redus, fuzionând cunoștințele din psihologie și medicină cu beneficiile inovatoare ale neuroștiinței.

În acest context, în anul 2019, noi, Alina Robu și Alina-Diana Nemes am fondat Institutul BrainMap Neuroscience, un proiect născut din eforturile și aspirațiile

proprii de a dezvolta o metodă terapeutică ce depășește barierele minții conștiente și ajută chiar și pacienții rezistenți la terapiile tradiționale.

Pentru realizarea acestei cărți, am sintetizat experiența noastră alături de peste 15.000 de pacienți, cărora le-am îmbunătățit semnificativ calitatea vieții, depășind limitele metodelor medicale convenționale ca să-i tratăm.

Alina Robu, Terapeut Neurofeedback, Psiholog clinician, Psihoterapeut Integrativ, Hipnoterapeut și Sexolog, este un pilon central al institutului nostru. Licențiată în Drept și Psihologie, doctorand în Psihologie și psihoterapeut integrativ acreditat de ARPI, Alina aduce o experiență vastă și o perspectivă profundă, atât în cabinet, cât și în afara acestuia. În prezent, ca specialist Neurofeedback, cu pregătire în cadrul IFEN și fondator al Institutului BrainMap Neuroscience, ea interpretează rezultatele și ghidează evoluția terapiei, stabilind cu grijă protocoalele de tratament.

Alina Diana Nemes, Terapeut Neurofeedback, Medic Homeopat și Terapeut Bowen, cu o experiență de 20 de ani în vindecare, aduce o contribuție esențială în tratamentul cazurilor complexe. Absolventă a studiilor în Medicină Generală, experiența ei extinsă în terapii diverse este esențială în interpretarea rezultatelor BrainMap și în elaborarea cu maximă atenție și seriozitate a protocoalelor de terapie Neurofeedback, personalizate pentru fiecare pacient.

În paginile acestei cărți vom explora o perspectivă nouă și captivantă asupra intersecției dintre tehnologie, neuroștiință și modul în care acestea transformă terapia și gestionarea atacurilor de panică, o problemă

semnificativă a secolului XXI. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, aproximativ 264.000.000 de oameni la nivel global suferă de atacuri de panică și anxietate. Această realitate a devenit un fenomen frecvent în societatea modernă, limitând capacitatea multor persoane de a trăi o viață calitativă și de a-și atinge potențialul maxim.

Cu toate acestea, progresele înregistrate în ultimii 60 de ani în domeniul neuroștiinței oferă speranță reală celor care se confruntă cu atacuri de panică, inclusiv în cazurile severe unde psihoterapia și terapia medicamentoasă nu au adus rezultatele așteptate. Neurofeedback Plus reprezintă o abordare inovatoare în gestionarea acestora, având potențialul enorm de a transforma viețile pacienților și de a restabili echilibrul mental și emoțional.

Această carte explorează atât fundamentele teoretice ale Neurofeedback-ului și ale atacurilor de panică, dar și aspectele practice ale terapiei Neurofeedback Plus. Vei afla cum am reușit să ajutăm 9 pacienți care sufereau de atacuri de panică să scape definitiv de acestea, inclusiv detalii despre timpul necesar pentru a observa primele rezultate și impactul acestora asupra vieții lor.

Vom discuta despre știința din spatele acestei tehnologii revoluționare, urmate de analiza studiilor de caz și a rezultatelor practice, care demonstrează eficacitatea și potențialul terapeutic al terapiei Neurofeedback Plus.

Destinată nu doar celor care suferă de atacuri de panică, ci și profesioniștilor din domeniul sănătății mintale, cercetătorilor și tuturor celor interesați de evoluția în domeniul medical și al neuroștiinței, această carte este o



invitație de a explora noi frontiere ale creierului uman și de a descoperi metode inovatoare de îmbunătățire a sănătății și bunăstării.

Testimoniile pacienților care au apelat la antrenamentele cerebrale Neurofeedback Plus și au simțit o transformare radicală în viața lor, urmând protocolul terapeutic, sunt dovada impactului pozitiv al acestei abordări:

ST mărturisește: *Privind înapoi la începutul călătoriei mele terapeutice și comparându-mă cu persoana care sunt astăzi, diferența este incredibilă. La început, eram o persoană copleșită de anxietate, atacuri de panică și cu o neîncredere profundă în capacitatea mea de a face față provocărilor vieții. Aceste ședințe, deși au fost provocatoare, au devenit unele dintre cele mai valoroase experiențe ale vieții mele.*

*Terapia Neurofeedback Plus a fost, fără îndoială, transformatoare. Încetul cu încetul, am început să observ schimbări: anxietatea a început să se diminueze, concentrarea mi s-a îmbunătățit, iar atacurile de panică au devenit din ce în ce mai rare, până când au dispărut complet. A fost ca și cum aș fi fost eliberată de o greutate uriașă, pe care nici măcar nu realizam că o port și cât de mult mă trăgea în jos.*

Tatăl pacientei GDG relatează: *Cea mai semnificativă îmbunătățire pe care am observat-o a fost, desigur, în gestionarea anxietății și a atacurilor de panică. Acestea au devenit mai puțin frecvente și mai ușor de gestionat. Apoi, am văzut progrese în concentrarea și performanța școlară a lui GDG, ceea ce a fost minunat. Dar, cel mai important pentru mine, a fost să o văd pe GDG deschizându-se din nou, râzând și bucurându-se de lucrurile mici.*

OV împărtășește: *Sunt profund recunoscătoare pentru sprijinul familiei mele și pentru această terapie, care mi-a oferit o a doua șansă la o viață plină și împlinită. Terapia Neurofeedback nu a fost doar un tratament, ci o călătorie de descoperire și creștere personală. Recomand cu încredere oricui se confruntă cu provocări similare. Voi veni cu drag la cele 30 de ședințe anuale de întreținere, mi-e drag tare de voi și sunt extrem de fericită că m-ați scăpat de povara pe care o duceam în spate.*

SMM remarcă: *Unul dintre cele mai notabile progrese a fost eliminarea completă a atacurilor de panică. În timpul terapiei, am învățat să identific și să gestionez eficient anxietatea și fricile care, anterior, mă copleșeau. Acum, mă simt mult mai puternică și mai în control asupra emoțiilor mele, ceea ce a adus o stabilitate și o liniște pe care nu le-am simțit de mult timp.*

*În plus, am remarcat o îmbunătățire semnificativă în capacitatea mea de concentrare și de procesare a informațiilor. Dislexia și dificultățile de învățare cu care m-am confruntat în trecut au fost reduse în mod semnificativ, iar acum pot citi și înțelege texte mult mai eficient.*

PL spune: *Terapia a avut un impact enorm. La locul de muncă, sunt mai concentrat și eficient. În viața personală, mă simt mai încrezător în relațiile mele și mai puțin îngrijorat de atacurile de panică. Am început chiar să explorez hobby-uri noi, ceea ce înainte mi se părea imposibil.*

Înainte de a intra în lumea complexă a neuroștiinței și a atacurilor de panică, dorim să menționăm că numele și datele personale ale pacienților din studiile de caz au fost modificate, pentru a păstra confidențialitatea terapeut-pacient.

Sperăm că această carte îți va oferi perspective valoroase în călătoria ta către o viață mai echilibrată, în care atacurile de panică nu mai reprezintă un impediment, ci un punct de plecare spre vindecare și autodescoperire.

