

Ewelina Zbyszewska-Olejniki

Psycholog i Life Coach

Licencja nr. 85856

Opinia psychologiczna

Przedstawiając swoje stanowisko dotyczące działania oraz wielu korzyści płynących z używania kołder obciążeniowych dla dzieci i dorosłych, podkreślam, że jest to prosta i skuteczna metoda uzupełniająca leczenie na wielu obszarach psychofizycznych.

Kołdra sensoryczna to obecnie najczęściej zalecany przez specjalistów produkt terapeutyczny, który poprzez delikatny nacisk stymuluje wyspecjalizowane receptory zawarte w mięśniach i ścięgnach, odpowiedzialne za dostarczanie prawidłowych informacji na temat położenia ciała w przestrzeni oraz ogólnych jego elementów względem siebie. Jest to niezbędna umiejętność potrzebna człowiekowi w codziennym życiu przy wykonywaniu nawet najprostszych czynności. Jako certyfikowany psycholog oraz life coach uważam, że kołdra sensoryczna może być z powodzeniem wykorzystywana w leczeniu wielu zaburzeń psychofizycznych, tj.: ADHD, Zespół Aspergera, Zespół Downa, autyzm, zaburzenia integracji sensorycznej, bezsenność, zaburzenia snu, depresja, nerwica, porażenie mózgowe, stany lękowe, zachowania agresywne oraz u osób starszych po 60 r. ż. objawów Parkinsona lub Alzheimerza.

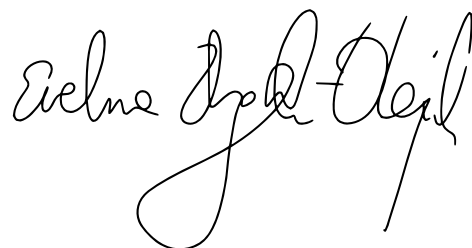
Jako psycholog, zauważyłam u osób stosujących kołdrę sensoryczną znaczną poprawę w obszarze integracji sensorycznej. Stosowana podczas zabawy z dziećmi i podczas snu, pomoże się wyciszyć po całym dniu pełnym wrażeń, a także wspomogę stymulację układu proprioceptywnego, który odpowiada za czucie głębokie. Propriocepcja odpowiedzialna jest za świadomość ułożenia ciała, bezpieczeństwo emocjonalne i prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie. Wyniki badań dr Temple Grandin pokazały, że głęboki nacisk na ciało wpływa pozytywnie na odbieranie bodźców zewnętrznych. Obniża też poczucie niepewności i odizolowania oraz pozwala na lepszą kontrolę własnych emocji, co jest znaczące również w kontekście zwalczania sezonowej depresji. W efekcie, kołdra obciążeniowa działa uspokajająco na osoby z nadmierną wrażliwością na bodźce, natomiast w przypadku osób z niedostateczną wrażliwością zmysłów, działa pobudzająco.

Uważam, że w sytuacjach, gdy dziecko lub dorosły wykazuje wzmożoną lub obniżoną wrażliwość na bodźce, problemy z koncentracją, obniżony poziom koordynacji ruchowej, nieprawidłowy poziom aktywności ruchowej (zbyt duża lub

zbyt niską), trudności w zachowaniu - staje się ona bardzo dobrym narzędziem uzupełniającym leczenie.

W związku z powyższym, przy prawidłowym stosowaniu kołdry sensorycznej, oceniam jej właściwości terapeutyczne, jako wspomagające leczenie wielu chorób psychofizycznych, w tym depresji.

Psycholog

A handwritten signature in black ink, reading "Ewelina Jędrzejewska". The signature is written in a cursive, flowing style with a large loop at the end of the last name.