

حکمت

دعای هفتم صحیفه سجادیه
امام سجاده (ع)

خدای من، چیزی را که تو آورده‌ای کسی نبرد، و آنچه تو فرستاده‌ای دیگری باز نگرداند، و بسته تو را کسی نگشاید و چیزی را که تو بگشایی دیگری نبندد، و آنچه را تو دشوار نموده‌ای کسی آسان نکند، و آن را که تو ذلیل کرده‌ای یآوری نباشد، پس بر محمد و آلش درود فرست، و به رحمت الهی در آسایش را به رویم باز کن.

درباره نوروفیدبک و تاثیر آن بر بهبود کودکان بیش فعال چه می‌دانید؟

بازی بامغز



بسیاری از مواقع اختلالات مختلف روانی حاصل کارکرد نامناسب مغز و در نتیجه تولید الگوی نامناسب امواج مغزی است. درواقع کارکرد مناسب یا نامناسب مغز ما دلیل طبیعی یا غیرطبیعی بودن تولید این امواج می‌شود. به همین خاطر مغز انسان نیز مانند هر سیستم پیچیده دیگری نیاز به تنظیم و رفع نواقص دارد. در این میان، همه کاری که ما باید انجام دهیم آگاهی یافتن از مدل نامطلوب کارکرد مغز و سعی در تنظیم مجدد آن است. نوروفیدبک (Neurofeedback) روش درمانی جدیدی است که با بازخوردی که از امواج مغزی ارائه می‌دهد، به مغز در تنظیم فعالیت خود کمک می‌کند.

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

کاربردهای درمانی نوروفیدبک

این روش بیشترین کاربرد را در درمان اختلال بیش فعالی نقص توجه دارد. از سنین پنج یا شش سالگی به بالا می‌توان از نوروفیدبک استفاده کرد. اما بهترین سن استفاده به ویژه در مورد اختلال بیش فعالی یا ADHD و اختلالات یادگیری (اختلالات دوران کودکی) سنین دبستان است. بهبود و ارتقاء حافظه، توجه و تمرکز برای کودکانی که دچار بی‌دقتی هستند، می‌تواند راه درمانی موثری باشد. توجه داشته باشید گاهی فرزندان شما از هوش خوبی و حتی بالایی برخوردارند، اما بی‌دقتی باعث می‌شود عملکرد و بازخورد خوبی در درس نداشته باشند. پس می‌توانید با یک راه درمانی بدون عوارض کمک بسزایی به فرزند خود بکنید. البته تمام مواردی که نام می‌بریم در بزرگسالان هم صدق می‌کند. همچنین نوروفیدبک در درمان اختلال‌های اضطرابی، ناتوانی یادگیری که در سنین دبستان شایع است، اختلالات خواب، صرع، آسیب مغزی و سکتة مغزی جهت بهبود در حافظه، سردرد، گیجی و حواس پرتی، سرگیجه، کنترل تشنج در کودکان، کنترل اختلالات رفتاری مخرب، مشکلات تمرکز، اضطراب، افسردگی، تغییرات خلقی، اختلالات خواب، تحریک پذیری، مشکلات ادراک بینایی، دردهای مزمن و سردردهای میگرنی، افسردگی و سوء مصرف مواد نیز کاربرد زیادی داشته است.

آیا نوروفیدبک عوارض دارد؟

در نوروفیدبک ما با هیچ عارضه خاصی مواجه نیستیم. دستگاهی که به بدن ما وصل می‌شود هیچ اشعه یا سیگنالی را وارد بدن نمی‌کند. این دستگاه صرفاً سیگنال‌های زیستی ما را ثبت می‌کند و برای این که بتوانیم آنها را با اراده خود تحت تاثیر قرار دهیم در مانیتور به ما نشان می‌دهد. بسیاری از افراد متخصصی که به وسیله نوروفیدبک تحت معالجه قرار گرفته‌اند، معتقدند که این روش بسیار امن است و تاکنون مشکلی در این زمینه با مراجعان خود نداشته‌اند. البته برخی مراجعان از بروز عوارض نوروفیدبک مانند خستگی ذهنی یا زنده شدن برخی احساسات قدیمی ناراحت به نظر می‌رسند. در صورتی که نوروفیدبک توسط پزشکان و درمانگران بی‌تجربه انجام شود، ممکن است عوارض نوروفیدبک به صورت تجربه اضطراب، بی‌قراری و خواب‌آلودگی بروز کند. عوارض این نوع ممکن است به ندرت رخ دهد، ولی برای به حداقل رساندن آن لازم است افراد حتماً به مرکز درمانی معتبر نوروفیدبک مراجعه کنند. بعضی اوقات والدین فکر می‌کنند تاثیراتی بر مغز کودک وارد می‌شود درحالی که همان‌طور که توضیح داده شد هیچ مداخله‌ای از بیرون صورت نمی‌گیرد و هیچ عارضه جانبی ندارد. با مطالعه یا توضیح عملکرد نوروفیدبک می‌توان از این برداشت‌های غلط والدین جلوگیری کرد.

علائم و مشکلات دوباره بر می‌گردد؟

مانند هر درمانی کامل کردن دوره درمان با نوروفیدبک بسیار مهم است و ناقص گذاشتن درمان سبب عود کردن نشانه‌ها و علائم می‌گردد. در مورد نوروفیدبک باید به خاطر داشت که این روش درمانی در واقع نوعی یادگیری است و مغز یاد می‌گیرد که چگونه خود را به بهترین شکل ممکن تنظیم کند. همچنان که ما رانندگی را یاد می‌گیریم و آن را فراموش نمی‌کنیم، این یادگیری هم فراموش نمی‌شود. در حقیقت مغز مهارت جدیدی به دست آورده است. البته برای داشتن یک درمان کامل، علاوه بر رعایت ترتیب جلسات و کامل کردن آنها، همکاری خانواده و عمل به تمام دستورات و راهنمایی‌های درمانگر ضروری است. در مورد هیچ بیماری نمی‌توان قول درمان قطعی را داد. می‌دانیم که نتیجه مناسب گرفتن از درمان به شرایط گوناگونی بستگی دارد؛ مثل نوع و شدت بیماری، زمان اقدام به درمان، میزان همکاری فرد و خانواده او با تیم درمانی و رعایت تمام نکات مربوط به درمان از جانب فرد و درمانگر. همین شرایط در مورد درمان نوروفیدبک نیز وجود دارد.

روش درمانی نوروفیدبک چگونه کار می‌کند؟

روش درمانی نوروفیدبک از امواج مغزی به عنوان بازخورد استفاده می‌کند و کاربرد اصلی آن بالا بردن آگاهی شخص نسبت به آنچه در بدن و حتی مغزش به وقوع می‌پیوندد و افزایش قدرت کنترل بر آن است. در نوروفیدبک حسگرهایی که الکترود نامیده می‌شود بر روی پوست سر بیمار قرار می‌گیرد. این حسگرها فعالیت الکتریکی مغز فرد را ثبت و در قالب امواج مغزی (در اغلب موارد به شکل شبیه سازی شده در قالب یک بازی کامپیوتری یا فیلم ویدئویی) به او نشان می‌دهد. به این ترتیب فرد پی به شرایط مطلوب یا نامطلوب امواج مغزی خود برده و سعی می‌کند وضعیت تولید امواج مغزی خود را اصلاح کند.

روند درمان با نوروفیدبک چگونه است؟

اگر فردی می‌خواهد از درمان نوروفیدبک استفاده کند ابتدا باید شرح حالی از او گرفته شود و بعد از آن فرآیند بازخورد و اصلاح امواج مغزی صورت گیرد. تعداد جلسات باید به حدی باشد که درمان تکمیل شود. مدت معمول جلسات ۴۵ دقیقه است، ممکن است در برخی موارد کمی طولانی‌تر یا کوتاه‌تر باشد. برای قطع درمان باید به تدریج فاصله جلسات را زیاد کرد. اگر به محض از بین رفتن علائم و نشانه‌های بیماری درمان را قطع کنیم، ممکن است پس از گذشت مدتی مثلاً سه یا ۹ ماه تمام نشانه‌های بیماری برگردد. باید بدانیم نوروفیدبک در حقیقت نوعی یادگیری بوده و کاملاً واضح است که هرچه تکرار و تمرین بیشتر باشد، یادگیری نیز بهتر و بیشتر خواهد بود و آموخته‌ها دیرتر از بین می‌رود.

فواید درمان‌های تکنولوژیک نسبت به دارودرمانی و روان‌درمانی

داروها به عنوان یک ماده خارجی سعی در تنظیم فعالیت‌های مغز دارند. بنابراین با قطع آنها، نظم ایجاد شده در مغز نیز از بین می‌رود و مغز مجدداً برای این که تنظیم خود را به دست آورد نیازمند داروست. این مساله به عنوان اثر تنظیمی داروها شناخته می‌شود در حالی که هدف نوروفیدبک آموزش خودتنظیمی به مغز است و سعی دارد به مغز یاد دهد که چگونه خود را تنظیم کند. در نتیجه پس از درمان با نوروفیدبک، مغز با مواجهه با مشکلات جدید و خارج شدن از نظم خود، نیازمند دارویی خارجی نیست، چرا که می‌تواند از طریق فرآیند خودتنظیمی، نظم جدید خود را به دست آورد. در واقع نوروفیدبک شما را قادر به دیدن دنیای بیرون مغزتان می‌کند. به عنوان مثال در صفحه مانیتور شما شکل شبیه سازی شده امواج مغزی را به شکل یک بازی می‌بینید و با نگاه کردن به صفحه مانیتور و بدون استفاده از دست شروع به بازی می‌کنید. دستگاه الگوهای امواج مغزی شما را پردازش می‌کند و در صورتی که این الگوها مناسب باشد شما در بازی جلو خواهید رفت و در غیر این صورت شکست می‌خورید. به این ترتیب یاد می‌گیرید که مثلاً در شرایط اضطراب چگونه می‌توانید مغز خود را طوری تنظیم کنید که آرامش جایگزین اضطراب شود.