



باسمه تعالی



نوروفیدبک چیست؟

تهیه کننده: محمدعلی تنگستانی

دستیار روانپزشکی دانشگاه علوم

پزشکی شیراز

با نظارت دکتر امیر بذرافشان

استادیار بخش روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 07132289601 - 4

<http://ebnesina.sums.ac.ir/>

نوروفیدبک چیست؟

نحوه عملکرد نوروفیدبک چگونه است؟

درمان نوروفیدبک به بیمار کمک می‌کند که بتواند امواج مغزی خود را به صورت آگاهانه تحت کنترل در بیاورد. برای انجام این کار نیاز است که امواج مغزی خاص بسته به موضوعی که قرار است درمان در رابطه با آن صورت گیرد اندازه‌گیری شوند. برای مثال امواج آلفا با آرامش، مدیتیشن و آمادگی مرتبط هستند، این در حالی است که امواج بتا روی تمرکز، توجه پایدار، هوشیاری، هیجان و تنش متمرکز شده‌اند

نوروفیدبک درمانی فعالیت امواج مغزی شما را زیر نظر می‌گیرد و بلافاصله بازخورد خود را از طریق نشانه‌های دیداری یا صوتی به شما ارائه می‌دهد. هدف از انجام این کار این است که شما بتوانید به صورت ارادی امواج مغزی خود را کنترل کنید و امواج بتا را در برخی از مواقع به شکل خودکنترل افزایش دهید

گاهی اوقات درمان نوروفیدبک چند ماه طول می‌کشد و نمی‌توان هیچ زمان دقیقی در رابطه با تعداد جلسات موردنیاز این درمان را اعلام کرد، همچنین مشخص نیست که اثرات نوروفیدبک تراپی چقدر طول می‌کشد

امواج مغزی چیست؟

سلول‌های مغزی از طریق امواج الکتریکی که به آن‌ها امواج مغزی گفته می‌شود بایکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند

در پاسخ به این سوال باید گفت درمان نوروفیدبک یک روش غیر تهاجمی به شمار می‌آید که امواج مغزی بیمار را در ابتدا اندازه‌گیری می‌کند و بر اساس نتیجه‌ی آن به بیمار بازخوردی درباره‌ی نحوه عملکرد مغز ارائه می‌دهد. این درمان نوعی بیوفیدبک است و یکی از تکنیک‌های ذهنی-بدنی به شمار می‌آید که هدف آن کمک به بیماران برای کنترل داوطلبانه برخی از عملکردهای غیر ارادی بدن (ضربان قلب، افسردگی، انقباض‌های عضلانی و...) است.

طبق بررسی و تحقیقات صورت گرفته محققان اعلام کرده‌اند که کارکرد مغز به دلیل امواج مغزی که طبیعی یا غیرطبیعی هستند رخ خواهد داد، از همین رو اگر الگوهای امواج مغزی به درستی کار نکنند، مغز نمی‌تواند بهترین عملکرد خود را داشته باشد و دچار اختلالات مغزی خواهد شد

نوروفیدبک به‌ویژه برای کمک به آموزش خودکنترلی عملکردهای مغزی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد، به طوری که افراد پس از انجام نوروفیدبک یاد می‌گیرند که تشخیص دهند مغز خودشان را در وضعیت خاصی قرار دهند و آن را بازسازی کنند

و این ممکن است در هر منطقه جغرافیایی در کشور متفاوت باشد. البته برخی از بیمارستان‌ها نوروفیدبک دولتی را نیز قبول دارند و ممکن است هزینه این روش درمان با برخی از بیمه‌ها قابل پرداخت باشد

جمع‌بندی

همان‌طور که مطالعه کردید، در این مقاله به سوالاتی چون نوروفیدبک چیست؟ آیا نوروفیدبک تاثیر دارد و فواید نوروفیدبک چیست پاسخ دادیم. همچنین به توضیح کاربردهای این روش درمان نیز پرداختیم. اکنون شما اطلاعات لازم در رابطه با این روش درمان را دارید و می‌توانید بهترین تصمیم را درباره‌ی انجام آن بگیرید

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نوروفیدبک
تهیه کننده	محمدعلی تنگستانی
سمت	دستیار روانپزشکی
تأیید کننده	دکتر امیر بذرافشان
تاریخ تهیه	آذر ماه 1402

آیا نوروفیدبک بی‌خطر است؟

همان‌طور که در طول متن گفته شد، نوروفیدبک یک درمان غیرتهاجمی است و یک ورزش برای مغز به شمار می‌آید، بنابراین می‌توان آن را یک روش ایمن و بدون عوارض جانبی در نظر گرفت. البته لازم است بدانید که اگر عوارض جانبی نیز رخ دهند، معمولاً کوتاه‌مدت هستند و پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت برطرف می‌شوند

از شایع‌ترین عوارض جانبی این درمان می‌توان به خواب‌آلودگی، سردردهای خفیف، عدم تمرکز و اضطراب اشاره کرد. البته طبق نتایج به‌دست آمده این عوارض جانبی برای ۱ تا ۳ درصد از بیماران رخ می‌دهند و نباید نگرانی از بابت آن‌ها داشت. توصیه می‌شود اگر با هر یک از این عوارض پس از انجام نوروفیدبک مواجه شدید به پزشک خود گزارش دهید تا بتواند درمان را اصلاح و تنظیمات مناسب را اعمال کند

انواع نوروفیدبک

نوروفیدبک سنتی

لورتا نوروفیدبک

قیمت نوروفیدبک

قیمت نوروفیدبک به تعداد جلسات و مدت‌زمان هر جلسه که لازم است بستگی دارد. همچنین پزشکان مختلف هر کدام برای هر جلسه قیمت مختلفی را در نظر می‌گیرند

چهار نوع موج در مغز انسان جریان دارد:

- امواج دلتا که با خواب عمیق رابطه دارند
 - امواج تتا که هنگام خواب‌آلودگی تولید می‌شوند
 - امواج آلفا که مربوط به آرامش هستند
 - امواج بتا که در زمان بیداری و کار کردن است
- حال اگر هر کدام از این امواج افزایش یا کاهش پیدا کند، اختلالاتی در حالت‌های عاطفی و شناختی انسان ایجاد می‌شود

نوروفیدبک برای درمان چه مشکلاتی است؟

نوروفیدبک برای کاهش علائم اضطراب و کاهش دوره‌ی افسردگی و همچنین بهبود توجه و تمرکز کاربرد دارد از این روش در درمان دندان قروچه هم استفاده می‌شود نتیجه‌ای که از این روش حاصل می‌شود نسبتاً پایدار است، اما این به شرطی است که بیمار دوره‌ی درمان را کامل کند.

مناسب‌ترین سن برای نوروفیدبک

نوروفیدبک کودکان مسلماً تاثیرگذاری بهتر و پایدارتری دارد، به طوری که توصیه می‌شود اگر فرزند شما دچار مشکلی است که می‌دانید با نوروفیدبک درمان می‌شود، توصیه می‌کنیم در سن ۵ الی ۶ سالگی فرزند خود را برای انجام این درمان به پزشک ببرید. همچنین باید متذکر شد که بزرگسالان نیز می‌توانند از این روش استفاده و بهترین نتیجه را مشاهده کنند