

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی کرمان
مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی



بازخورد زیستی – (Biofeedback)

ابتکاری نوین برای درمان

تهیه کننده : طه رجبی

تأیید کننده : دکتر محمدنوید ابراهیمی

زمستان ۱۴۰۴



بیوفیدبک (بازخورد زیستی) چیست؟

بیوفیدبک یا همان بازخورد زیستی، بیانگر روشی است که در آن دستگاه بیوفیدبک به دریافت و ثبت علائم زیستی بدن می پردازد و با نشان دادن وضعیت زیستی بدن مددجو، یعنی دادن بازخورد از شرایط بدنی به مددجو می آموزد، چگونه عملکردهای بدن مانند ضربان قلب را با کمک ذهن به تسلط خود در بیاورد.

به بیانی دقیق تر، بیوفیدبک به ثبت پیام های زیستی مانند تنفس، فشارخون، تعریق، انقباضات عضلانی، ضربان قلب، امواج مغزی و ... می پردازد.

این دستگاه، مددجو را قادر می سازد که از علائم زیستی که در حالت معمولی از آنها اطلاعی ندارد، آگاهی یابد و در راستای سلامتی و بهبود خود تغییراتی در آنها به وجود آورد. درواقع با به کار بستن این وسیله، بیوفیدبک سعی دارد تا مددجویان بتوانند بر فعالیت های غیرارادی بدن خود، کنترل پیدا کنند.



که پاسخ ها را کنترل کرده و پاسخ های بهتری از خود نشان دهد.

کمک به بهبود سردرد، یکی از بهترین کاربردهای بیوفیدبک است، تنش عضلانی و استرس می تواند باعث تشدید علائم میگرن گردد، بیوفیدبک می تواند ماهیچه ها را شل کرده و استرس را کاهش دهد که همچنین تکرار و هم شدت سردرد را نیز کمتر می کند.

سایر کاربردهای بیوفیدبک:

✓ بیماری صرع

✓ فشار خون افزایش یافته (پرفشاری خون)

✓ بیوست

✓ آسم

✓ بیماری رینود

دستگاه بازخورد زیستی، با کمک ابزارهای الکترونیکی، اطلاعاتی را درباره ی اعصاب، عضلات و فعالیت های خودمختار بدن اندازه گیری و پردازش می کند و سپس این اطلاعات را در قالب فیدبک (بازخورد) صوتی یا تصویری به مددجو و پزشک معالج نشان می دهد در نتیجه فرد می تواند کنترل بیشتری روی اندام ها و عضلاتش داشته باشد.

نحوه ی آمادگی برای درمان بیوفیدبک چگونه است؟

هیچ آمادگی خاصی برای جلسه بیوفیدبک لازم نیست، اما همواره توصیه می شود که بیوفیدبک تراپی توسط روانپزشک یا روانشناس انجام شود.

✓ کاربردهای بیوفیدبک: تسکین اضطراب یکی از رایج ترین کاربردهای بیوفیدبک است.

بیوفیدبک باعث می شود که فرد در هنگام استرس و اضطراب از پاسخ های بدن خود آگاه تر شود، در نتیجه فرد می تواند یاد بگیرد

روش بیوفیدبک تکنیکی درمانی از نوع ذهنی-بدنی است، که در آن مددجویان برای بازگرداندن بدن خود به حالت اولیه و سلامتی بدن، با روش خودتنظیمی و شرطی کردن مغز، آموزش می بیند.

در بیوفیدبک، اگر فرد بازخورد زیستی مطلوب را از خود بروز دهد، پاداش می گیرد و در نتیجه انجام مکرر آن تنظیم می شود .

به عنوان مثال، معمولاً تعداد ضربان قلب در پاسخ به عوامل استرس زا و شرایط اضطرابی، افزایش می یابد که فرایندی تحت کنترل سیستم عصبی-خودمختار است.

اما اگر فرد برای مدت طولانی در معرض هر کدام از این عوامل (فشارعصبی طولانی زیاد) قرار بگیرد، ممکن است دچار اختلال و بیماری شود، اما با به کارگیری بیوفیدبک می توان اثرات ذکرشده را کاهش داد.

روش انجام بیوفیدبک چگونه است؟

