

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی کرمان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی



(Neurofeedback-نوروفیدبک)

تهیه کننده : طه رجبی

تأیید کننده : دکتر محمدنوید ابراهیمی

زمستان ۱۴۰۴

نوروفیدبک چیست؟

نوروفیدبک یا بازخورد عصبی، یکی از روش های نوین و موثر درمانی در حوزه ی علوم اعصاب است که با هدف بهبود عملکرد مغز مورد استفاده قرار می گیرد.

این روش که با نام های تمرین خودتنظیمی مغز، نوروفیدبک تراپی، تمرین امواج مغزی و روش تنظیم عملکرد مغز نیز شناخته می شود.

در این روش، فعالیت الکتریکی مغز به صورت امواج مغزی ثبت می گردد و آن به صورت بازخورد دیداری یا شنیداری به مددجو نشان داده می شود.

به این ترتیب مددجو می تواند یاد بگیرد که چگونه الگوهای مغزی خود را بهبود ببخشد و به حالتی متعادل و کارآمدتر دربیآورد.

درمان نوروفیدبک، به صورت آینه ای عمل می کند تا مغز خود را در آن ببیند و یاد بگیرد که بهتر کار کند.

در نتیجه، بهره گیری از روش نوروفیدبک می تواند در بهبود بسیاری از اختلالات عصبی و روانشناختی، یاری رساننده به مددجویان باشد.

نوروفیدبک برای چه افرادی مناسب است؟

✓ کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال کم توجهی و بیش فعالی-ADHD

✓ افرادی که از میگردن رنج می برند

✓ افراد دارای اضطراب شدید

✓ افرادی که درگیر اختلال های خواب هستند

✓ افرادی که دچار حملات هراس (پانیک) می شوند

✓ افراد درگیر اختلالات یادگیری

مراحل انجام نوروفیدبک تراپی (بازخورد

عصبی درمانی) :

مربوط به تهیه تجهیزات نوروفیدبک تراپی در خانه نسبتاً زیاد است.

همچنین برای استفاده درست از دستگاه و تحلیل اطلاعات ثبت شده به وجود پزشک متخصص نیاز است که هزینه های مربوط به خود را دارد.

عوارض نوروفیدبک درمانی چیست؟

این روش به طور کلی ایمن و بی خطر است و بیشتر افراد بدون هیچ مشکلی می توانند آن را تحمل کنند با این حال برخی از افراد ممکن است اوایل درمان، دچار یکسری عوارض خفیف گردند که معمولاً با ادامه ی جلسات، کاهش می یابد.

این عوارض جزئی عبارتند از :

سردرد و سرگیجه، خستگی ذهنی و جسمی، بی خوابی یا پر خوابی

جلسات درمان معمولاً به صورت هفتگی انجام می شوند و براساس شرایط فرد، ممکن است چندماه به طول بیانجامد.



آیا استفاده از نوروفیدبک در خانه امکانپذیر است؟

از این دستگاه می توان در خانه برای مدیریت و بهبود اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال های خواب و اختلال کم توجهی - بیش فعالی، استفاده کرد.

بدین شکل، بیمار می تواند با آرامش بیشتری در خانه، به درمان اختلال مورد نظر بپردازد، اما هزینه

ارزیابی اولیه : پزشک ابتدا تاریخچه پزشکی مراجعه کننده، علائم، مشکلات و اهداف درمانی را به دقت مورد ارزیابی قرار می دهد.

اتصال الکترودها : الکترودها برای ثبت امواج مغزی به پوست سر متصل می شوند، الکترودها برای نشان دادن فعالیت های مغزی به دستگاه EEG متصل می شوند.

نمایش بازخورد : امواج مغزی برای ثبت شدن به رایانه فرستاده می شوند و فرد می تواند آنها را به صورت بازخوردهای شنیداری یا دیداری مشاهده کند.

تنظیم عملکرد مغز : فرد می تواند الگوی های مغزی خود را تغییر دهد، این فرایند زیر نظر متخصص انجام می شود و نیاز به تمرین و تکرار دارد.

ارزیابی نهایی : درمانگر پس از هر جلسه، نتیجه را مورد ارزیابی قرار می دهد و ادامه روند درمان را براساس پیشرفت فرد تنظیم می کند.

