

تأثیر نوروفیدبک بر کاهش اضطراب

اضطراب و حوزه های وابسته به آن

یکی از گسترده ترین قلمروهای پژوهش در چند دهه ی اخیر، اضطراب و حوزه های وابسته به آن بوده است. هنوز درباره منشأ اضطراب ابهاماتی وجود دارد. انواع اضطراب را بر اساس منشأ آن می توان تشخیص داد. بررسی های اخیر نشان داده است که اختلالات اضطرابی دارای بیشترین فراوانی در سطح کل جمعیت است. همه ی افراد در دوره هایی از زندگی این احساس و تنش را تجربه می کنند که می تواند توان بخش و در برخی موارد توان گاه باشد. اضطراب توان بخش، آدمی را وادار می سازد تا در راستای هدف خود فعالیت کند و در مورد آن بیندیشد، اما اضطراب توان نگاه وی را از انجام هدف باز می دارد و توجه وی را محدود می سازد در قرن حاضر، بشر به علت عوارض ناشی از صنعتی شدن، بسیار مستعد غرق شدن در این گرداب روانی بوده است وجود این اختلال عاملی برای درماندگی، یأس، محدودیت و ناکارآمدی است که در پی ناکارآمدی، کاهش انگیزه، توجه و کوشش می باشد و در حیطه های گوناگون مشکلات متعددی را در زمینه روابط، تحصیلات، کاهش بهره وری و حتی مرگ ایجاد می کند



اضطراب می تواند موجب ایجاد شکست و ناسازگاری در فرد شود و او را از بخش عمده ای از امکانات و توان مندی هایش محروم می سازد. فرد در پی افزایش اضطراب با کاهش کارآمدی



روبرو می‌گردد. نظیر اضطراب امتحان، موقعیتی که فرد نسبت به کار امده و استعداد خود دچار ناراحتی می‌گردد و در مورد ناتوانایی‌های خود دچار تردید می‌شود



در واقع اضطراب نوعی واکنش منفی هیجانی است که در پاسخ به منبع تنش زایی نظیر آزمون و یا موقعیت رقابتی ایجاد می‌شود در چند دهه اخیر، برای کاهش اضطراب از شیوه‌هایی متعددی استفاده می‌شود، نظیر شیوه‌ی شناختی رفتاری و تکنیک‌هایی مانند، تن آرامی، حساسیت زدایی منظم، ایمن سازی در مقابل استرس، مقابله با باورهای غیرعقلانی و غیرمنطقی به شیوه‌ی ایس یا بک که هر یک از شیوه‌ها و تکنیک‌ها سعی در کاهش این هیجان منفی داشته‌اند



به عبارتی می‌توان روش‌های مقابله با اضطراب را به دو گروه درمان‌های دارویی و درمان‌های شناختی و رفتاری تقسیم کرد. از جمله روش‌های رفتاردرمانی که ب‌همین منظور مواجهه با اضطراب و استرس استفاده می‌شود می‌توان از مدیتیشن، یوگا، آرام‌سازی عضلانی، بیوفیدبک و نوروفیدبک نام برد. در این پژوهش از روش نوروفیدبک در درمان اضطراب استفاده شده است.

نوروفیدبک شرطی‌کننده کارکرد الکتریکی مغز است و موجب می‌شود تا عملکرد فرد به سطح بهینه برسد فرایند نوروفیدبک در برگزیده‌ی آموزش یا فراگیری خودنظم‌بخشی فعالیت مغز است.

مغز از طریق انقباض یا انقباض رگ‌های خونی دریافت خون لازم را کنترل می‌کند و جریان خون در مغز به نواحی خاصی هدایت می‌شود که در این خودنظم‌بخشی فعالیت بیش‌تری دارند



هدف نوروفیدبک بهنجار کردن فرکانس های عصبی نابهنجار به وسیله ی افزایش آگاهی بر الگوهای EEG نرمال شده است

نوروفیدبک با ثبت EEG عملکرد مغز را به صورت اطلاعات رایانه ای تهیه می کند و این اطلاعات فیزیولوژیکی را که از طریق امواج مغزی جلوه می کند به ما ارایه می دهد . خروجی به دست آمده توسط رایانه بر پایه ی نظریه ی شرطی سازی عاملی و تقویت مثبت و منفی است .

تکانه های الکتریکی به وسیله ی نوروتراپی آماده سازی می شوند و دامنه ی آن در باندهای فرکانسی فیلترشده ی مجزا دریافت می شود . در نتیجه این اطلاعات به صورت دیداری و شنیداری به مراجع ارایه می شود و این به وسیله ی رایانه به بیمار کمک می کند تا امواج مغزی اش را در پهنای باند تعدیل کند

در جلسه ی آموزشی نوروفیدبک مراجع می تواند یاد بگیرد که الگوی امواج مغزی اش را شرطی سازد و سطح بهینه را افزایش دهد.



پژوهشگران معتقدند که نوروفیدبک تکنیکی است که از بازخورد فعالیت الکتریکی مغز در حین شرطی سازی عاملی و در جهت اصلاح الگوهای امواج مغزی آشفته عمل می کند. در واقع نوروفیدبک از طریق شرطی سازی عاملی موجب افزایش هم زمان ریتم حسی حرکتی مراجع یا امواج مغزی بتا در نقاط مغزی خاصی که فرکانس خوبی ندارند، می شود

این شرطی شدن موجب می شود تا درهنگامی که فرکانس SMR یا بتا در حال افزایش است، امواج مغزی تتا در نقاط رایج کاهش یابد.

هدف نوروفیدبک درمان واقعی مشکلات در جهت مدیریت علایم اختلالات پزشکی است. تمرینات همه جانبه مانند نوروتراپی به اصلاح، واقعی علت‌های اختلالات می پردازند از نوروفیدبک می توان در درمان پرخاشگری؛ خشم، برخی از - افسردگی، اضطراب و اختلالات خلقی؛ علایم اسکیزوفرنی؛ وسواس، درمان مجرمین، کاهش ادراک درد؛ اختلال خواب ناشی از آسیب مغزی؛ اختلال اتیسم، نقص توجه / بیش فعالی و فلج مغزی، عقب ماندگی ذهنی؛ اختلال خواندن و بسیاری از حیطة های دیگر استفاده نمود.



نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نوروفیدبک اضطراب شرکت کنندگان را به طور معنی داری کاهش می دهد.

براساس پژوهش های انجام شده در راستای اثربخشی نوروفیدبک بر اضطراب نشان داده شده است که به افراد از طریق شرطی سازی کمک می کند تا واکنش های روانی سازش یافته و مهارت های کنترل اضطراب را بهتر به هدست آورند. همه ی پژوهش های در این راستا بیان گر آن است که نوروفیدبک می تواند با شرطی سازی امواج مغزی افراد در گروه های سنی مختلف مواردی چون اضطراب و آشفتگی های خلقی را کاهش داد. از این طریق افراد می توانند با تمرکز بر انیمیشن ارایه شده در شرایطی خاص اضطراب خود را کاهش داده و با تکرار جلسات مدت زمان آرامش خود را افزایش دهند. در پروتکل هایی که بر کاهش اضطراب مؤثر می باشند می توان مشاهده نمود که افراد بعد از حدوداً 5 دقیقه تمرین آرامش را تجربه کنند. فرد مضطرب می تواند پس از آشنا شدن با تغییرات فیزیولوژیک و عصبی خود با تمرین و تکرار آرامش خود را زیاده تر کند، این روش ایمن و کاملاً بدون درد و در عین حال تا به حال هیچ ضرری از آن گزارش نشده است

فرد مضطرب به صورت هشیارانه و کاملاً ارادی یاد می گیرد که چگونه می تواند اضطراب خود را بدون هرگونه مواد شیمیایی کاهش دهد. در پایان می توان به این نکته اشاره داشت که نوروفیدبک میتواند به فرد کمک کند تا با روشی ایمن وضعیت روانشناختی خود را کنترل و توانایی برخورد با افکار اضطرابی در طول زندگی روزمره را به دست آورد.