

نقش درمان های ذهن - بدن بر کاهش علائم اختلال بیش فعالی و کمبود توجه: پژوهش مروری منظم

منالسادات هاشمی^۱، محمد رئوف انجم شعاع^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه شیراز

۲- دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

چکیده

اختلال نقص توجه/بیش فعالی شیوعی رو به افزایش در جمعیت کودکان دارد و مشکلاتی را در زمینه های مختلف برای کودکان به وجود می آورد. با توجه به این نیاز است تا به مطالعه در زمینه درمان های جدید و کم عارضه برای این اختلال پرداخته شود. یکی از درمان های که امروزه مد نظر محققان و درمانگران قرار گرفته است درمان های مبتنی بر ذهن و بدن است. در واقع هدف از این پژوهش مرور نظامند مطالعات انجام شده در زمینه درمان های مبتنی بر ذهن و بدن برای کودکان با تشخیص اختلال نقص توجه/بیش فعالی بود. نتایج این مرور نظامند نشان داد که درمان های ذهن و بدن از جمله: یوگا و ذهن آگاهی /مراقبه به دلیل آنکه فعالیت ها و عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار می دهد و به فرد کمک می کند که بر اعمال بدن، حالات و احساسات خود آگاهی پیدا کند و در نهایت بتواند این اعمال، حالات و احساسات را کنترل کند؛ می تواند به صورت همه جانبه منجر به بهبود علائم اختلال کمبود توجه/بیش فعالی شود.

واژگان کلیدی: اختلال نقص توجه / بیش فعالی، درمان های ذهن و بدن، یوگا، ذهن آگاهی / مراقبه.