

## تأثیر درمان نوروفیدبک بر تمرکز

سمیه باقری چشمقان<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی سمنان، Somayehbaghery19@gmail.com

چکیده - هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر نوروفیدبک در کاهش مشکلات تمرکز است. عدم تمرکز معمولاً موجب حواس پرتی و گاهی هم با نام گیجی که میان عوام مردم رایج است از آن یاد می شود که می تواند بر روی میزان یادگیری، هوشیاری، حافظه، امنیت و عملکرد روزانه فرد به خصوص نسل دانش آموز تأثیر گذار باشد. نوروفیدبک شیوه ای است که بر اساس آموزش مناطق مختلف مغز بر روی عملکرد فرد تأثیر می گذارد. این مقاله به صورت کتابخانه ای و با مطالعه مطالب سایت های علمی و مقالات علمی مختلف صورت گرفت. که بررسی ها نشان داد که نوروفیدبک با کارکرد روی بخشی از مغز می تواند روش خوب و مفیدی برای درمان اختلالات تمرکزی در بیمارانی که از عدم تمرکز رنج می برند باشد. در این مقاله ابتدا با بحث در مورد روش درمانی نوروفیدبک و سپس تعریفی از مشکلات تمرکزی و عدم تمرکز و سرانجام کاربردی که روش نوروفیدبک در درمان مشکلات تمرکزی دارد می پردازیم. کلید واژه - تمرکز، درمان، نوروفیدبک.

توجه سخت تر می شود. این مطلب باعث می شود فرد به سختی بتواند در کاری که در دست دارد عمیق شود. تمرکز تک نقطه ای می تواند یکی دیگر از مشکلات باشد. تمرکز گسترده می تواند به حواس پرتی و توجه سرگردان منجر شود. (۲)

با اینکه نوروفیدبک ده ها سال است که وجود دارد و توسط سازمان هایی مانند ناسا و تیم های ورزشی حرفه ای مورد استفاده قرار گرفته است، بسیاری از افراد تاکنون چیزی در مورد آن نشنیده اند. اما پیشرفت های اخیر علم و فناوری به نوروفیدبک کمک می کند تا به طور گسترده تری در دسترس عموم قرار گیرد. تا جایی که امروزه نوروفیدبک به عنوان یکی از بهترین و موثرترین روش های درمان روانشناختی مطرح می شود که بدون هیچ گونه عوارضی به تنظیم دوباره مغز کمک کرده و به مرور زمان آسیب ها و اختلال در کارکرد مغز را بهبود می بخشد. (۳) در اصل مغز ما فرمانده بدن ماست و به همین دلیل یکی از مهم ترین اعضای بدن به شمار می رود که نقش اساسی را در کارکردهای گوناگون برعهده دارد. فرمانده بودن مغز به این معناست که هر زمانی به هر نوع اختلال روانشناختی، مثل نقص توجه، اختلال در خواب، افسردگی، اضطراب و ... مبتلا می شویم، در واقع مغز ما از عملکرد نرمال و طبیعی خودش خارج می شود. در این مقاله می خواهیم به تعریف و روش و تاثیر درمان تمرکز با نوروفیدبک پردازیم.

### ۱- مقدمه

مطالعات جدید و بین رشته ای اخیراً از طریق مطالعه ای مبانی عصبی، کنش و واکنش های عصبی به بررسی پدیده شناخت و فرایندهای شناختی در انسان پرداخته، که حاصل این مطالعات استفاده از تکنیک نوروفیدبک است. نوروفیدبک در اصل نوعی بیوفیدبک است که با استفاده از ثبت امواج الکتریکی مغز و دادن بازخورد به فرد تلاش می کند که نوعی خود تنظیمی را به بیمار آموزش دهد. به طوری که در یک فرآیند شرطی سازی، فرد می تواند یاد بگیرد تا فعالیت های الکتریکی مغزش را تغییر دهد. (۱)

از طرفی بسیاری از جنبه های عملکردی مغز بر داشتن تمرکز نقش دارند. تمرکز یک حالت مطلوب لازم است تا ساعت ها کلاس و جلسات با یک سطح هوشیاری متوسطی سپری شود و در مصرف انرژی ذهنی صرفه جویی گردد. یک مشکل معمول در تمرکز، سُر خوردن ناآگاهانه به وضعیت رویایی شدن (idle) در هنگام تلاش برای تمرکز است. یکی دیگر از مشکلات تمرکز می تواند کوتاه بودن مدت زمان توجه باشد ممکن است فرد برای مدت زمان محدودی خوب باشد اما بعد از آن مجدد لیز بخورد و از تمرکز خارج شود. هنگام اضطراب یا احساساتی شدن، کنترل