

نوروفیدبک چیست و چه کاربردی در تقویت حافظه دارد؟

تاریخ بروزرسانی: ۱۳ تیر ۱۴۰۱

در سالهای اخیر، نوروفیدبک به عنوان یک ابزار آموزشی شناختی برای بهبود عملکرد مغز برای اهداف بالینی یا تفریحی مورد استفاده قرار گرفته است. نوروفیدبک با تقویت توجه و تمرکز بصورت غیر مستقیم بر روی حافظه تاثیر میگذارد. علم نوروساینس و روانپزشکی مشخص کرده است که نوروفیدبک یکی از ابزارهای تقویت حافظه، توجه و تمرکز میباشد. با توجه به تحقیقات مختلف، نقش نوروفیدبک در تقویت حافظه و بهبود توجه و تمرکز در کل دنیا و بدون عوارض، مشخص شده است و تاثیر بسیار زیادی دارد. نوروفیدبک خود به تنهایی کاربرد بزرگی در مراحل درمانی و مخصوصاً تکمیل درمان دارد. بدین صورت که وقتی تحت نظر یک نوروتراپیست و یک روانشناس نوروسایکولوژیک یا روانپزشک قرار میگیریم، گذراندن مراحل روان درمانی یا مشاوره و نوروفیدبک میتواند در تکمیل درمان و سرعت بخشیدن به توجه و تمرکز تاثیر بسیار زیادی داشته باشد.

از آنجایی که هر رفتاری در مغز جایگاه مشخصی دارد و احساسات انسانی به وسیله ناقل های عصبی ما به تعادل میرسند. نوروفیدبک با دریافت امواج روی پوست سر میتواند ما را به خواسته هایمان نزدیکتر کند. امروزه با توجه به اینکه حافظه کوتاه مدت در کاربردی ترین سطح خود قرار دارد و جامعه امروز تکنولوژیک و در حال پیشرفت است و کارها بیشتر از طریق اینترنت و دنیای مجازی امکان پذیر است، بنابراین تقویت حافظه کوتاه مدت بسیار مهم است. یکی از مسائل مهم برای تقویت حافظه کوتاه مدت، جلوگیری از فراموشی های پی در پی و به دنبال آن آلزایمر است.

علت به وجود آمدن آلزایمر چیست؟

یکی از دلایل آلزایمر، کاهش استیل کولین در مغز و همچنین آسیب و تخریب بخشی از مغز است. این بیماری تا حدودی زمینه وراثتی دارد و ژن مستعد کننده ایجاد بیماری روی کروموزوم ۲۱ قرار دارد. در بیماری آلزایمر که یک نوع فراموشی وابسته به سن پیش رونده است، پلاک های آمیلوئیدی بویژه در لوب پیشانی و هیپوکامپ ایجاد میشوند. آلزایمر در دنیای مدرن امروز، یکی از پروضوح ترین بیماریهایی است که به چشم می آید و طبق آمار جهانی، در چندین دهه آینده خطر مرگ و میر بر اثر آلزایمر بیشتر از تصادفات خواهد بود. به این منوال که ما با افرادی مواجه میشویم که همه چیز را در لحظه فراموش میکنند، نیاز به مراقبت دائم دارند و بنابراین هزینه زیادی را به جامعه تحمیل میکنند.



ارتباط آلزایمر و اینترنت

یکی از عوامل بروز آلزایمر، استفاده بیش از حد از اینترنت و دستاوردهای آنی و در لحظه می باشد. وقتی برای بدست آوردن هر چیزی تنها با کلیک یک دکمه نتیجه پدیدار میشود، بنابراین تلاشی برای پیگیری، دانستن و حل و فصل نخواهیم داشت و حافظه کوتاه مدت ما به مرور کندتر عمل میکند.

چند تکنیک برای افزایش قدرت حافظه کوتاه مدت

دلیل کندی در حافظه کوتاه مدت، استفاده نکردن از حافظه است. برای تقویت آن روشهای زیر توصیه میشود:

۱. خواندن شعر، حفظ کردن آن
۲. حفظ کردن لغاتی به زبان های مختلف
۳. مرور اعداد بصورت بر عکس از ۱۰۰ تا صفر
۴. نوروفیدبک

نقش نوروفیدبک در تقویت حافظه و تمرکز

حافظه کوتاه مدت نیز مانند تمامی احساسات در مغز، جایگاه مشخص خود را دارد. شادی، ترس و هیجانها، همه در قسمت مشخصی از مغز میباشند که با عصب هایی مختص به آن، وظیفه خود را به انجام میرسانند. دستگاہی که وظیفه هدایت پالسها را به اعصاب دارد، روی پوست سر بوسیله چسب هایی متصل میشود و بدون هیچ درد و یا احساسی آزار دهنده ای، شروع به فرستادن پالس هایی برای تحریک نورون های عصبی همان بخش مشخص که میخواهیم تقویت کنیم، میکند.

در مورد حافظه کوتاه مدت، پس از فرستادن پالس ها و البته قبل از آن، تایید دکتر روانشناس، میشود به تقویت حافظه بوسیله نوروفیدبک پرداخت.

به وسیله نوروفیدبک، نه تنها از لحاظ نوروسایکولوژیک بلکه از لحاظ روانشناسی نیز میتوان حافظه کوتاه مدت را تقویت نمود و از عواملی مانند آلازایمر و فراموشی های آنی پیشگیری کرد. پیش از آن، همانطور که در بالا هم اشاره کردیم، تقویت حافظه پیش از اینکه رو به افول گذارد، باید با خواندن کتاب، حفظ کردن لغات جدید و تمرین مداوم بازی با لغات و کلمات، از پسرقت آن تا حد امکان جلوگیری کرد.



بی خطر بودن نوروفیدبک

از آنجا که نوروفیدبک تنها گیرنده امواج مغزی میباشد و هیچ موج یا پالسی را به سر وارد نمیکند، بنابراین تاکنون هیچ عارضه جانبی برای آن گزارش نشده است. این روش مبتنی بر ارائه بازخورد به شرکت کنندگان در مورد فعالیت مغز آنها و آموزش آنها برای کنترل آن و شروع تغییرات جهت است.

نحوه عملکرد نوروفیدبک با دارو متفاوت است

نوروفیدبک کاملاً با دارو درمانی متفاوت است؛ زیرا به آرامش سیستم عصبی مرکزی و در عین حال افزایش کیفیتهای مثبت کمک میکند. مغز را وادار میکند تا خود را تنظیم کند تا علائم منفی از بین برود. فرد اغلب احساس آرامش و در عین حال تمرکز میکند، خواب بهتر میشود و خلق و خوی کلی او بهبود می یابد. هنگامی که مغز الگوهای سالم را یاد گرفت، به شیوه ای سالم به کار خود ادامه خواهد داد. یکی از مادران پس از انجام

نوروفیدبک، فرزندش را «علی شماره ۲» صدا کرد؛ زیرا باور داشت نوروفیدبک او را به نسخه بهتری تبدیل کرده است.

روش کار دستگاه نوروفیدبک

نوروفیدبک با دریافت امواج مغزی و نمایش آن بر روی مانیتور به نوروتراپیست نشان میدهد که کدام موج مغز در کدام ناحیه سر در شرایط استاندارد خود نیست. سپس مراجع با نگاه کردن به مانیتور روبروی خود، سعی در تغییراتی بر روی انیمیشن مورد نظر میکند که تنها در صورتی این انیمیشن کار میکند که فرد امواج مورد نظر نوروتراپیست را فعال کند. به مرور زمان این اتفاق باعث شرطی شدن ذهن میشود. بنابراین امواج در آن ناحیه اصلاح شده و بهبود بسیار خوبی در فرد شکل میگیرد.

تکنیک های نوروفیدبک

اگر به دنبال درمان نوروفیدبک برای یک بیماری رفتاری مانند افسردگی هستید، معمولاً یک روانشناس آنرا انجام میدهد و بر اساس مشکلاتی که دارید از شما سوالاتی میپرسد. همچنین ممکن است لازم باشد به مطب یک دکتر بروید، جایی که یک متخصص الکترودها را روی سر شما میگذارد. این امکان وجود دارد که شما در حال گوش دادن به موسیقی باشید یا در حال تماشای یک فیلم، درحالیکه آنها بر روی فعالیت مغز شما نظارت دارند.

منبع: drroseann.com