

نوروتراپی و نوروفیدبک

درمان مغز - محور برای مشکلات روان‌شناختی و رفتاری

نویسندگان

تئودور جی. چاپین و لوری آ. راسل - چاپین

مترجم

دکتر فرهاد طارمیان

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

چاپین، تئودور (Chapin, Theodore. J)

نوروتراپی و نوروفیدبک: درمان مغز - محور برای مشکلات روان‌شناختی و رفتاری / نویسندگان تئودور جی. چاپین و لوری آ. راسل چاپین؛ مترجم فرهاد طارمیان؛ ویراستاری گروه علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۱. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۸۶-۶

یادداشت: عنوان اصلی: Neurotherapy and neurofeedback : brain-based treatment for psychological and behavioral problems , 2014
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: پویاسازی ذهن (Biofeedback training)
موضوع: روان‌شناسی عصبی (Neuropsychology)
موضوع: روان‌پزشکی عصبی (Neuropsychiatry)

شناسه افزوده: راسل - چاپین، لوری آ. (Russell-Chapin, Lori A)

شناسه افزوده: طارمیان، فرهاد، ۱۳۴۴ - ، مترجم رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱۴ شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۴۳۹۶۸

حق چاپ محفوظ است

نوروتراپی و نوروفیدبک

درمان مغز - محور برای مشکلات روان شناختی و رفتاری

نویسندگان

تئودور جی. چاپین و لوری آ. راسل - چاپین

مترجم: دکتر فرهاد طارمیان

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کارنگ

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱ تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶
فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

۹.....	نوروتراپی و نوروفیدبک
۱۱.....	پیش درآمد
۱۴.....	مقدمه مترجم
۱۷.....	فصل اول: مقدمه‌ای بر نوروتراپی و نوروفیدبک
۲۰.....	تعریف نوروتراپی و نوروفیدبک
۲۱.....	اهداف نوروفیدبک
۲۲.....	انعطاف‌پذیری عصبی و عصب‌زایی
۲۵.....	سرگذشت جیمسون
۲۷.....	برگه اولیه غربالگری نوروفیدبک
۳۱.....	جمع‌بندی
۳۳.....	فصل دوم: تاریخچه نوروتراپی
۳۴.....	پیشگامان نوروتراپی
۴۱.....	پیشرفت‌های حوزه تصویربرداری مغزی
۴۱.....	سازمان‌های تخصصی
۴۲.....	نتیجه‌گیری
۴۳.....	فصل سوم: علل بد تنظیمی مغز
۴۴.....	تأثیرات ژنتیک
۴۸.....	رشد پیش از تولد

۵۳	عوارض و مشکلات زایمان
۵۵	تب بالا و بیماری
۵۸	رژیم غذایی و ورزش
۶۲	محیط روانی / اجتماعی سرکوب کننده عواطف
۶۵	آسیب مغزی
۶۸	فشار روانی (استرس)
۷۱	داروها، سوء مصرف مواد و اعتیاد
۷۶	اختلال های تشنجی و درد مزمن
۷۹	بیهوشی ناشی از عمل جراحی و سالمندی
۸۳	نتیجه گیری
۸۵	فصل چهارم: نوروفیزیولوژی خود تنظیمی
۸۶	مغز و نورواناتومی
۹۱	نورواناتومی
۹۵	نظریه دلبستگی
۹۶	سیستم تعامل اجتماعی
۹۷	سیستم عصبی خود مختار
۱۰۰	نظریه عصب چند گانه واگ
۱۰۲	نتیجه گیری
۱۰۳	فصل پنجم: راهبردهای خود تنظیمی
۱۰۴	ارتباط بین فردی
۱۰۶	مکمل های غذایی
۱۰۹	ورزش
۱۱۱	آموزش دمای پوست
۱۱۳	تنفس دیافراگمی
۱۱۵	تغییر پذیری ضربان قلب
۱۱۷	تصویر سازی ذهنی و هیپنوتیزم
۱۱۸	هم سازهای درمانی
۱۱۹	یکسویتی دیداری - شنیداری
۱۲۱	تحریک الکتریکی برون جمجمه ای با جریان مستقیم
۱۲۳	نوروفیدبک

نتیجه گیری.....	۱۲۷
فصل ششم: اصول و مفاهیم اصلی نوروفیدبک.....	۱۲۹
اندازه گیری فعالیت الکتریکی مغز.....	۱۳۰
یادگیری و انعطاف پذیری عصبی.....	۱۳۵
بیوفیدبک و خودتنظیمی.....	۱۳۹
پیشرفت های فناوری الکترونیک و کامپیوتر.....	۱۴۱
ریتم های مغز: امواج اصلی مغز.....	۱۴۶
امواج دلتا.....	۱۴۷
امواج تتا.....	۱۴۸
امواج آلفا.....	۱۴۸
ریتم حسی حرکتی یا امواج SMR.....	۱۴۹
امواج بتا.....	۱۵۰
امواج گاما.....	۱۵۱
آموزش نوروفیدبک.....	۱۵۲
نتیجه گیری.....	۱۵۴
فصل هفتم: ارزیابی، طرح ریزی درمان و بررسی نتایج.....	۱۵۷
ارزیابی.....	۱۵۸
بررسی مشکل فعلی.....	۱۵۸
تاریخچه پزشکی و روانی - اجتماعی.....	۱۵۹
چک لیست های رفتاری و روان شناختی.....	۱۶۱
آزمون های کامپیوتری توانایی شناختی و توجه.....	۱۶۴
موج نگاری کمتی مغز (QEEG).....	۱۶۶
طرح ریزی درمان.....	۱۶۹
نتیجه گیری.....	۱۸۵
فصل هشتم: آموزش نوروفیدبک، دستورالعمل های درمانی و مطالعات موردی.....	۱۸۷
آموزش نوروفیدبک و ملزومات اتاق نوروفیدبک.....	۱۸۸
رابطه بین بیمار و نوروتراپیست.....	۱۹۲
آماده سازی مراجع برای آموزش.....	۱۹۴
انتخاب پروتکل: رویکردهای کلی در آموزش نوروفیدبک.....	۱۹۷
پروتکل های تک کاناله.....	۲۰۱

۲۰۱	اختلال نقص توجه - بیش فعالی
۲۰۵	پروتکل های دو کاناله
۲۱۳	مطالعات موردی
۲۱۸	وقتی بدنم من را آگاه کرد
۲۲۱	مدیریت نوار مغزی مختل و تداخل درست نماها (آرتیفکت ها)
۲۲۴	تنظیم آستانه تقویت و بازداری
۲۲۹	رفع مشکلات آموزش
۲۳۱	نتیجه گیری
۲۳۳	فصل نهم: پژوهش در زمینه اثربخشی نوروفیدبک
۲۳۴	مسائل مربوط به پژوهش
۲۳۵	تفاوت بین پژوهش های مربوط به پیامد و کارآمدی
۲۳۶	انتقادات به پژوهش های نوروفیدبک
۲۳۷	معیارهای مبتنی بر پژوهش برای سطوح کارآمدی بالینی
۲۴۱	میزان کارآمدی نوروفیدبک و پژوهش پیامدها
۲۵۷	سایر تحقیقات درباره کارآمدی و پیامد نوروفیدبک
۲۶۹	نتیجه گیری
۲۷۱	فصل دهم: آینده نوروتراپی و سایر موضوعات حرفه ای
۲۷۲	تأثیر بر حرفه مشاوره
۲۷۳	سازمان های حرفه ای
۲۷۳	استانداردهای مراقبت و دستورالعمل های اخلاقی
۲۷۴	موج نگاری کمی مغز QEEG
۲۷۵	لورتا
۲۷۶	تحقیقات آینده
۲۷۸	اپی ژنتیک
۲۸۰	نتیجه گیری
۲۸۳	نمایه
۲۹۶	منابع

مقدمه مترجم

آشنایی من با حیطه نوروتراپی و نوروفیدبک و کاربردهای آن به ۱۰ سال قبل بر می‌گردد، زمانی که در مقام هیئت علمی در دانشگاه علوم پزشکی زنجان و درمانگاه بیمارستان شهید بهشتی این شهر به آموزش دانشجویان، راهنمایی و نظارت بر اجرای پژوهش‌های آنان و انجام دادن روان‌درمانی مشغول بودم. همزمان در پژوهش‌هایی که در آن‌ها به‌منزله مجری یا همکار شرکت داشتم، آثار انکارناپذیر نوروفیدبک در کاهش نشانه‌های افسردگی و ولع مصرف مواد (مقاله‌های زیر را ببینید)، باعث شد تا این رویکرد جدید را در روند مداخله‌های روان‌شناختی و متداول خود، ادغام کنم و به طرز مشهودی شاهد تغییرات مثبت و سریع مراجعان و رضایت اکثریت آنها از نوروفیدبک باشم. مطالعات بیشتر و انجام دادن پژوهش‌های بعدی در گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم توان‌بخشی و سلامت اجتماعی، همان‌طور که پروفیسور سوینگل^۱ نیز در کتاب خود با نام *نوروتراپی را به درمان خود اضافه کنید*^۲، دقیقاً بر آن تأکید دارد، من را به این باور رساند که نوروتراپی و

1. Paul G. Swingle

2. *Adding Neurotherapy to Your Practice*

سایر مداخله‌های مغزمحور آثار مثبت عمیقی را به دنبال دارند. سبرن فیشر^۱ می‌گوید «از درون مغز تنظیم‌شده فرد جدیدی متولد می‌شود.» هدف نوروفیدبک نیز تنها یک چیز است «تنظیم مجدد مغزی که مدتی است بد تنظیم شده است». نوروفیدبک مؤثر است ولی همچون هر مداخله دیگر در گروهی از اختلال‌های روانی کمتر مؤثر و در گروهی دیگر مؤثر و پایدار است.

بی‌تردید در هر رویکرد روان‌درمانی و مداخله روان‌شناختی، آشنایی درمانگر با مبانی نظری و سپری کردن دوره‌های کارورزی و تحت نظارت، مهم‌ترین معیار برای ورود و فعالیت در آن رویکرد است. در نوروتراپی هم آموختن آناتومی و ساختار مغز، کارکرد فیزیولوژیک آن، امواج مغزی و رابطه آن با حالات روانی مختلف، نحوه خودتنظیمی و علل بدتنظیمی مغز و سپری کردن دوره‌های عملی و تحت نظارت بالینی، از معیارهای اصلی برای ورود به نوروتراپی است. علاوه بر این، آشنایی با تحقیقات کارآمدی و دستورالعمل‌های مداخله‌ای مناسب و شخصی‌سازی‌شده، بر اثربخشی مداخله‌های نوروتراپی می‌افزاید و سبب توانمندی مغز افراد در خودتنظیمی و همگامی و هم‌نوسانی بخش‌های مختلف و بهینه‌کردن عملکرد کلی آن می‌شود. بدیهی است استفاده از دستورالعمل‌های نادرست و درک سطحی از کارکرد مغز و امواج مغزی، نارضایتی مراجعان و بی‌اثر بودن نوروتراپی را در پی دارد.

این کتاب راهنمایی است برای طرفداران و همچنین برای مخالفان نوروتراپی و نوروفیدبک، چه آنان که نوروفیدبک را تا عرش بالا می‌برند و چه آنانی که آن را تا فرش تنزل می‌دهند. خواندن این کتاب به علاقه‌مندان مغزپژوهی و رابطه آن با مشکلات روان‌شناختی و نیز علل عملکرد بهنجار و دلایل بدتنظیمی مغز توصیه می‌شود. همچنین خواندن آن را به اساتید و دانشجویان روان‌شناسی و روان‌پزشکی، کارشناسان و افرادی که در حال انجام دادن نوروفیدبک هستند و به فهم دقیقی از دلایل اثربخشی نوروفیدبک نیاز دارند، توصیه می‌کنم. این کتاب شامل دستورالعمل‌های درمانی متفاوت برای اختلال‌های روانی است و از چالش‌های پیش رو می‌گوید. اگر می‌خواهید با نوروتراپی و نوروفیدبک آشنا شوید و به طور کلی از درمان‌های مغزمحور حمایت کنید شما را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنم.