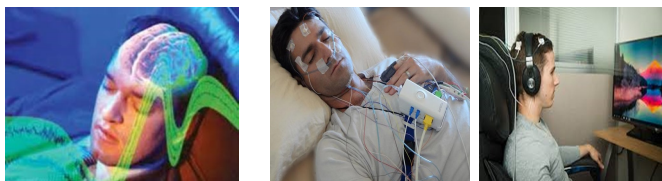


شفاگر تنها اوست

اثر بخشی نوروفیدبک بر بیماران دچار اختلالات خواب



کلینیک خواب
بیمارستان امام
خمینی



مرکز تحقیقات ایدز
دانشگاه علوم پزشکی تهران

باشگاه
یاران

در صورت تمایل به بهره گیری از این روش درمانی یا کسب هرگونه اطلاعات بیشتر، راههای زیر را در اختیار دارید:



E.Mail: neurofeedbackHIV@gmail.com

شماره تلفن ثابت باشگاه یاران مثبت: ۰۳۰۳۰۳۰۶۶۵۹۳

شماره تلفن همراه: ۰۹۰۵۷۶۷۹۱۴۶

صرفاً برای پاسخدهی در شبکه های مجازی



WhatsApp



تلگرام



پیام رسان سروش



Instagram

نوروفیدبک و درمان اختلالات خواب

اکنون نوروفیدبک به عنوان یکی از درمان های مکمل برای اختلال خواب که مزیت هایی نسبت به سایر روشها دارد، توضیح می دهیم. نوروفیدبک بر اساس فرایند رابطه ذهن و بدن ایجاد شده است و در این روش ذهن یاد می گیرد که خود را تغییر، بهبود و التیام بخشد. این روش با تغییر در امواج مغزی باعث این فرایندها می شود و در واقع نوروفیدبک شرطی کننده کارکرد الکتریکی مغز است که هدف اصلی آن بهنجار کردن فرکانس های عصبی نابهنجار در سیستم مغزی می باشد. این دستگاه بر پایه ثبت نوار فعالیت الکتریکی مغز کار می کند و هیچ امواجی به مغز وارد نمی کند. این شیوه در درمان بسیاری از مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی، اوتیسم، بیش فعالی و اختلالات خواب استفاده شده است. با توجه به مطالب گفته شده شما اگر مایل باشید می توانید ضمن تشخیص رایگان اختلال خوابتان، آنرا بدون هزینه درمان کنید.



6

درمان های مختلف اختلالات خواب

امروزه درمانهای مختلفی برای اختلالات خواب در نظر گرفته شده است. اولین شیوه درمانی، استفاده از داروهای خواب آور می باشد، البته این داروها عوارض جانبی بسیار زیادی دارند که موجب اعتیاد یا آزار بیماران می شوند. اما درمان های مکمل دیگری وجود دارد که دارای عوارض کمتری می باشد مانند فرآورده های طبیعی و گیاهی، درمانهای شناختی- رفتاری و استفاده از ابزارهایی برای اثر گذاری بر امواج مغزی مانند نوروفیدبک، تحریک الکتریکی فرا جمجمه ای و سایر موارد. البته باید این نکته را در نظر گرفت که از این درمان ها باید تحت نظر متخصصین این رشته ها با توجه به ویژگی های منحصر به فرد هر بیمار و نوع اختلال خواب شان استفاده شود.



5

خواب و اهمیت آن در سلامت جسم و روان

انسانها تقریبا یک سوم از زندگی خود را در خواب به سر می بریم. اما به همان اندازه که از واقعیت های بیداری خود آگاهی داریم، از خواب خودمان کمتر می دانیم. در طول خواب فعالیت بدن و ذهن تغییر می نماید. خواب برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی-اسکلتی و سایر بخش های بدن اهمیت دارد. امروزه اهمیت خواب در کارکرد های شناختی مانند توجه، تمرکز، حافظه و تصمیم گیری مورد تاکید است. عوامل مختلفی مانند سن، فعالیت جسمانی، محیط زندگی و کار، رژیم غذایی، تنیدگی روانی، بیماری های مختلف، نوع شغل و ... می تواند در کیفیت و کمیت خواب نقش داشته باشد. باتوجه به مطالب گفته شده لازم است به بررسی اختلالات خواب و عوامل دخیل در بهبود کیفیت و کمیت آن

پرداخته شود.



اهمیت اختلالات خواب در افراد HIV مثبت

بیش از ۷۰ درصد از مبتلایان به ویروس HIV اختلالات خواب را تجربه کرده اند. بیخوابی و سندرم آپنه خواب انسدادی از مهمترین اختلالات خواب در این افراد محسوب می شود. این اختلالات خواب می تواند در کاهش کیفیت زندگی، بهبود بیماری و افزایش بیماری های جانبی دیگر در این گروه از مبتلایان موثر باشد. عوامل متعددی مانند استرس، اضطراب و افسردگی، اثرات جانبی داروها و سایر موارد می تواند در این افراد ایجاد اختلال خواب کند. از آنجاییکه خواب مناسب بر تقویت سیستم ایمنی نقش موثری دارد و بهبود خواب، موجب افزایش کیفیت زندگی افراد است، یافتن راهکارهای درمانی برای بهبود اختلالات خواب این گروه از بیماران می تواند نقش موثری در ارتقای سطح سلامت شان داشته باشد.



پلی سومنوگرافی و سنجش اختلالات خواب

امروزه از ابزارهای تشخیصی مختلفی برای بررسی اختلالات خواب استفاده می شود (پلی سومنوگرافی، اکتی گرافی، MSLT و غیره). پلی سومنوگرافی شبانه "استاندارد طلایی" ارزیابی یک اختلال خواب است. در پلی سومنوگرافی استاندارد که در طی یک خواب کامل شبانه و در کلینیک خواب صورت می گیرد. در این روش حوادث تنفسی، حرکت اندام ها، ضربان قلب، امواج مغزی بیمار بررسی می شود. هر چند پلی سومنوگرافی جز روش هایی است که در کل دنیا هزینه بالایی دارد، لکن در حال حاضر و در صورت معرفی از سوی باشگاه یاران مثبت یا مرکز تحقیقات ایدز، مراجعان هزینه ای برای ارزیابی و سنجش اختلالات خواب خود نمی پردازند.

