

درمانهای غیر دارویی افسردگی

آرزو خیالی
روانشناس بالینی

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

انواع روشهای درمانی رایج غیر دارویی افسردگی

1. روان درمانی
2. نوروفیدبک (بازخورد عصبی)
3. الکتروشوک درمانی
4. تحریک الکتریکی مغز (تی دی سی اس / TDCS)
5. تحریک مغناطیسی مغز (آر تی ام اس / RTMS)

تعریف روان درمانی

- یکی از مهم‌ترین روش‌های درمانی غیردارویی، روان‌درمانی یا «درمان روان‌شناختی» است. از این روش درمان غیردارویی برای حذف یا کنترل علائمی استفاده می‌شود که بیمار اعصاب و روان از آنها رنج می‌برد تا به‌مرور عملکرد بهتری پیدا کند و وضعیت عمومی سلامت روحی و روانی‌اش بهتر شود.

روان درمانی های رایج در درمان افسردگی

- درمان شناختی رفتاری (CBT)

- درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

درمان شناختی رفتاری

Cognitive Behavioral Therapy

CBT

- تکنیک فعال سازی رفتاری (Behavioral Activation)
- تکنیک حل مساله
- تکنیک های بازسازی شناختی
- تکنیک توجه برگردانی (Distraction technique)
- تکنیکهای آرامیدگی (Relaxation)

قدم های درمان شناختی رفتاری

- راهکارهایی برای تغییر خود:

در این مرحله درمانگر به تعیین رفتار هدف و اینکه تا چه حد این رفتار با ثبات است می پردازد. به زبان ساده تر رفتار را از نظر شدت و نوع آن بررسی می کند. سپس به بررسی انگیزه مراجع برای تغییر رفتار می پردازد و موقعیت هایی که این رفتار بیشتر از مراجع سر می زند را شناسایی می کند

• آرامش آموزی

در این گام، درمانجو به یادگیری مهارت‌های تن آرامی و آرام کردن خود در زمان‌های مختلف می‌پردازد. او یاد می‌گیرد که ماهیچه‌های مختلف بدن را برای رهایی از اضطرابی که غالباً با افسردگی همراه است آرام کند. بررسی تنش‌های روزمره، آگاه شدن به آن‌ها و استفاده از شیوه‌های آرام سازی در این مرحله می‌گنجند.

• افزودن بر فعالیت‌های خوشایند

چه فعالیت‌هایی بر ایمان خوشایندند و باعث می‌شوند کمتر افسردگی را احساس کنیم؟
در این مرحله این فعالیت‌ها شناسایی می‌شوند و درمانگر تلاش می‌کند درمانجو را به کشف و انجام آن‌ها تشویق کند.

شاید درمانگر از شما بخواهد لیستی از فعالیت‌هایی که برایتان خوشایند است، فعالیت‌هایی که چندان خوشایند نیست و فرایندهای خنثی تهیه کنید و سعی کنید بین آن‌ها در زندگی‌تان توازن و تعادل ایجاد کنید.

• رویه‌های شناختی

در این مرحله روش‌هایی برای افزایش فکرهای مثبت و کم کردن از تفکرات منفی را یاد می‌گیرید و از این یادگیری برای شناسایی افکار نامعقول و غلطی که دارید استفاده می‌کنید.

به زبان خودمانی در این مرحله هر فرد قلق خودش را یاد می‌گیرد و می‌بیند که در زمان اتفاقات مختلف، چه رویه‌ای را برای واکنش نشان دادن انتخاب می‌کند.

• آموزش جرات ورزی

حالا که تا اینجای مسیر آمدیم و خودمان را شناختیم و با رویه‌های شناختیمان بیشتر آشنا شدیم، نوبت به تعیین موقعیت‌هایی می‌رسد که در آن‌ها نمی‌توانیم به اندازه کافی جرات به خرج بدهیم. این موقعیت‌ها اغلب مواقع باعث افسردگی ما می‌شوند. در این مرحله پس از شناسایی آن‌ها مهارت جرات ورزی و حل و فصل تعاملات اجتماعی را یاد می‌گیریم.

درمانگر ممکن است در این مرحله تمریناتی به ما بدهد که در آن‌ها از ما خواسته شده نقشی را بازی کنیم یا از الگویی سرمشق بگیریم.

• افزایش تعاملات اجتماعی

آخرین مرحله در برنامه درمان افسردگی با روش سی بی تی ، افزایش ارتباطات اجتماعی ماست. در این مرحله درمانجو با کمک درمانگر به بررسی نارسایی‌های و مشکلات ارتباطات اجتماعی می‌پردازد (مانند عادت کردن به تنها کار کردن، احساس ناراحتی به خاطر کمبود مهارت‌های اجتماعی) سپس کارهایی که افزایش آن‌ها تعاملات ما را بیشتر می‌کنند مشخص می‌شوند (مانند شرکت در گروه‌های کتابخوانی و دور همی‌ها) و از درمانجو خواسته می‌شود بیشتر به این مهارت‌ها بپردازد و از فعالیت‌هایی که احساس انزوا را در او تقویت می‌کنند، دوری کند.

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and Commitment Therapy

ACT

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد نوعی از روان درمانی است که کاملاً با سازگاری و انعطاف پذیری روانشناختی در ارتباط است. نام ACT خود به یاد آورنده وجود دو معنای ضروری و متقابل از آن است:

- پذیرش بدبختی‌ها، شکست‌ها و بیماری‌ها
- تعهد به تغییر کردن برای بهتر شدن و پیروی از زنجیره مناسبی از اقدامات

شش فرآیند اصلی روانشناختی ACT

به شرح زیر هستند:

- پذیرش
- گسلش
- ذهن آگاهی
- بررسی خود سه بعدی
- ارزشها
- اقدام متعهدانه

• پذیرش

پذیرش در اکت در مقابل اجتناب قرار می‌گیرد و شامل شناخت کامل و آگاهی از احساساتمان است، بدون اینکه سعی کنیم آن‌ها را تغییر دهیم. برای مثال شخصی که دچار افکار وسواس گونه است، یاد می‌گیرد که آن‌ها را به عنوان چیزی که در ذهنش وجود دارند، با وجود اینکه غیر منطقی و دردناک‌اند، بپذیرد. اکت به ما اجازه می‌دهد به جای اینکه افکارمان را کنترل کنیم یا به اجبار تغییرشان دهیم، آن‌ها را بپذیریم و آگاهانه احساسات دردناک را با احساسات مثبت و رو به تعالی جایگزین کنیم.

• جداسازی

جداسازی یعنی تغییر دادن روشی که افکارمان بر روی ما تاثیر می‌گذارند. روانشناسی ACT با استفاده از این مولفه، تاثیر نامطلوب و محدودکننده اعتقاداتی که باعث استرس می‌شوند را کم می‌کند. برای مثال ممکن است تسهیل‌کننده‌های (ACT اکت)، افراد را تشویق کنند تا افکارشان را بلند بگویند یا برای افکارشان اسم بگذارند و به آن‌ها برچسب بزنند تا زمانی که به نظر برسد که افکار آن‌ها بی‌اثر شده‌اند.

• ذهن آگاهی

مفهوم پذیرش ، اساس روانشناسی اکت است و به معنی در زمان حال بودن و آگاه بودن از چیزی است که در همین لحظه در حال وقوع است. هدف (ACT اکت) این است که با منطقی کردن افکار و رفتار افراد مطابق با زمان حال، بیداری ذهنی آنها را ارتقا بخشد.

• بررسی خود سه بعدی

روانشناسی اکت ، خود را از سه بعد می بیند:

(الف) خود به عنوان زمینه، در چهارچوب رابطه‌ای «من» در مقابل «تو»، «اکنون» در مقابل «بعدا».

(ب) خود به عنوان یک مفهوم، که یک چهارچوب وجودی و ریشه عمیق اعتقادی دارد. «من چه کسی هستم؟»، «به چه چیزی فکر می‌کنم؟» و «چه احساسی دارم؟»

(ج) خود به عنوان یک فرآیند که یک چهارچوب زمانی دارد و شامل طرز فکر ما درباره حال، گذشته و آینده است.

نظریه پردازان درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد پیشنهاد می‌کنند که تعادلی بین همه جنبه‌های «خود» بسازیم تا بتواند به سرعت، بسیاری از موضوعات سلامت ذهن مثل افسردگی و فوبیا را درمان کند. زمانی که ما از تجربیاتمان آگاه هستیم و می‌توانیم به آن‌ها از دیدگاهی عینی نگاه کنیم، با تاثیر بیشتری می‌توانیم به جریان احساساتمان رسیدگی کنیم.

• ارزش‌ها

یکی از مهمترین اجزای روانشناسی اکت ، ارزش‌ها و عقیده‌های شخصی است. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ، اعمال مختلف و ابزارهای خودیاری را ترکیب می‌کند تا به افراد اجازه دهد که اهداف زندگی خود را در حالی انتخاب کنند که نظام ارزشی اصولی را درک کرده‌اند.

- اقدام متعهدانه

ACT مانند رفتار درمانی سنتی، بر رفتار مداوم و هدفمند تاکید می‌کند. روش‌ها و تمرینات روانشناسی اکت به تغییر الگوهای رفتاری ناهنجار که موانع روانشناختی را ایجاد می‌کنند، کمک می‌کند.

روش‌ها و مهارت‌هایی که معمولاً در روانشناسی اکت استفاده می‌شوند:

- استعاره‌ها و پارادوکس‌ها
- فعالیت‌های گروهی
- تمرینات گروهی
- فعالیت‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
- ارزیابی ارزش‌ها

استعاره ها

• برگ ها روی رودخانه:

در این استعاره افراد تصور می کنند که در کنار رودخانه ای نشسته اند و اجازه می دهند افکارشان با برگ های روی رودخانه شناور شود. با استفاده از هدایت کردن خیال و راهنمایی تدریجی، درمانگر به افراد می گوید که افکار منفی خود را تصور کنند که از زندگی شان محو می شوند. این روش احساس آرامش و تسلط بر خود در افراد به وجود می آورد و به آنها کمک می کند به طور موثر موانع شناختی شان را از بین ببرند.

قطار خیالی:

یکی از استعاره های اکت استعاره قطاری خیالی است که در این استعاره فرد قطاری را تصور می کند که در حرکت است و هر واگن از قطار بر چسبی از افکار منفی یا نگرانی هایی دارد که فرد در حال حاضر با آنها روبرو است. در این حالت به فرد کمک می شود تا درک کند که باید به مشکلات به صورت عینی نگاه کند. همان طور که یک قطار در حال حرکت را از فاصله دور می بیند.

• توپ ساحلی:

توپ ساحلی برای ایجاد پذیرش و قبول واقعیت بسیار کاربردی است. در این استعاره، افراد افکار پر استرس‌شان را مثل یک توپ ساحلی در نظر می‌گیرند و تلاش می‌کنند که توپ را به زیر آب فرو ببرند. موضوع این نیست که چقدر سخت تلاش می‌کنند. به محض اینکه هل دادن توپ را متوقف کنند، توپ دوباره به سطح آب بر می‌گردد. به همین ترتیب ما با گریختن از چیزهایی که آزارمان می‌دهند، فقط می‌توانیم احساساتمان را به طور موقت سرکوب کنیم. ما نمی‌توانیم آرامش ذهنی را که به دنبالش هستیم بدست بیاوریم مگر اینکه وجود احساسات و افکارمان را بپذیریم و برای اینکه آن‌ها را از ریشه از بین ببریم، تلاش کنیم.

ACT

در گروه درمانی

- برای بسیاری از مردم گروه درمانی بهتر از جلسه فرد درمانی است. جلسه‌های گروهی مقرون به صرفه هستند و وقت کمتری می‌گیرند همچنین برای سرپرست گروه هم راحت‌تر هستند. این جلسه‌ها می‌توانند با هر کدام از موقعیت‌های حرفه‌ای و شخصی ادغام شوند. تمرینات اکت با یکسان اهمیت دادن به ذهن آگاهی، خودآگاهی، زمینه عاطفی و پیشرفت ارزش‌ها، به عنوان یک اصل گروهی برای ارتقا سلامت ذهنی و بهبود همه سطوح، به محبوبیت گسترده‌ای دست یافت. اصول (ACT اکت) در تمرینات گروهی، مسئولیت‌پذیری را در میان اعضاء پرورش می‌دهد و به آن‌ها اجازه می‌دهد که مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرند.

تمرین‌ها، فعالیت‌ها و اصول کمک کننده ACT :

- ایجاد خودآگاهی
- ساختن خود کنترلی و خود پذیرشی
- افزایش حساسیت به احساسات خود و دیگران
- یادگیری مهارت‌های ذهن آگاهی

تمرین ذهن آگاهی

- کف پاهایش زمین را لمس کند
- چشمانش درمانگر را که بر روی صندلی در مقابلش نشسته، ببیند
- نفس عمیق بکشد
- افکاری را که در همان لحظه در ذهنش هستند، مرور کند
- بویی را که در اتاق به مشامش می‌رسد، حس کند
- رها سازی افکار

تعیین ارزشها

- برای تعیین ارزشها قدم اول این است که ارزشها را در هر 10 بخش زندگی (رشد شخصی، والدین، اوقات فراغت، رفاه، سلامتی، کار، معنویت، زندگی خانوادگی، زندگی حرفه‌ای، زندگی اجتماعی) فهرست‌بندی کنیم.
- سپس بر اساس اینکه هر ارزش برای ما در چه درجه اهمیتی قرار دارد الویت‌بندی کنیم و به آنها امتیاز دهیم.
- بر اساس اینکه هر ارزش را تا چه اندازه در شیوه زندگی کنونی‌مان به کار می‌گیریم، درجه بندی کنیم.
- مرحله آخر تمرین، درمانگر، مراجعه کننده را تشویق می‌کند تا از خودش سوالاتی را بپرسد که درباره اینکه چه امتیازی به خودش داده است؟ و چگونه نظام ارزشی خود را بازتاب می‌دهد؟

در اکت موضوع این نیست که چه مشکلی پیش روی ما قرار دارد، در واقع با در نظر گرفتن سه اصل زیر، نتیجه‌ی مطلوب حاصل می‌گردد.

1. دیدن افکار و احساسات به همان صورت که هستند.
2. پرهیز از پافشاری بر کنترل افکار و رفتارمان.
3. همواره بر اساس ارزش‌ها عمل کردن و در زمان حال بودن.

• الکترو شوک درمانی (ECT)

الکترو شوک درمانی که در سانتر بیمارستانی انجام می شود و با بیهوشی همراه است، یکی از کارآمدترین درمان های غیر دارویی بیماری های اعصاب و روان به شمار می رود.

• نوروفیدبک چیست و چگونه انجام می‌شود؟

نوروفیدبک آموزش دادن مغز با استفاده از خود مغز. این روش نوعی بازتوانی مغزی است که با استفاده از ثبت امواج (EEG) و دادن بازخورد عصبی به فرد انجام می‌گیرد. در این روش درمانی غیردارویی، مغز با بازخوردهایی که از محیط پیرامون و بدن دریافت می‌کند، آموزش می‌بیند که چطور امواج خودش را تنظیم کند. در واقع شاهد نوعی خودتنظیمی در مغز خواهیم بود و از خود مغز، برای آموزش دادن به آن استفاده می‌کنیم.

• تحریک الکتریکی مغز از روی حجمه (TDCS) چیست و چگونه انجام می‌شود؟

تحریک الکتریکی مغز از روی حجمه نوعی درمان غیردارویی است که به عنوان راهکار درمانی مکمل و کمکی، در کنار سایر روش‌های درمانی از آن استفاده می‌شود. در این روش با استفاده از یک جریان الکتریکی ضعیف نواحی خاصی از مغز تحریک می‌شوند.

برای انجام آن دو الکترود که قطب‌های منفی و مثبت هستند بر روی سر قرار می‌گیرند. یکی از الکترودها تحریکی و دیگری مهارکننده است. با استفاده از این دو الکترود جریان الکتریکی خفیفی، در حد ۱ تا ۲ میلی‌آمپر، به سر وارد می‌شود که پس از عبور از نواحی مختلف مغز، شامل پوست سر و حجمه، به سطح قشر مغز می‌رسد. جریان الکتریکی وارد شده به سر، نورون‌ها و سلول‌های مغزی را باردار می‌کند (با ایجاد دو قطب مثبت و منفی در آنها) و از این طریق باعث فعالیت در آن ناحیه از مغز می‌شود و سوخت‌وساز (متابولیسم) مغزی را افزایش می‌دهد.

• تحریک مغناطیسی مغز (RTMS) چیست و چگونه انجام می‌شود؟

در این روش درمانی غیردارویی که شباهت زیادی با تحریک الکتریکی مغز دارد، تحت تأثیر میدان مغناطیسی در نواحی خاصی از مغز فعالیت الکتریکی ایجاد می‌شود.

برای انجام آن بیمار پس از تحویل دادن اشیاء حساس به میدان الکترومغناطیسی (موبایل، ساعت، جواهرات و ...) روی صندلی مخصوص می‌نشیند و متخصص، پس از اندازه‌گیری‌های دقیق بر روی سر بیمار، وسیله‌ای به نام کویل یا سیم‌پیچ را به سر او متصل می‌کند (در نقطه و ناحیه‌ای از سر که در ایجاد علائم روان‌شناختی نقش دارد). با کمک سیم‌پیچ جریانی الکترومغناطیسی به سر وارد می‌شود که پس از عبور از پوست و جمجمه به سلول‌ها و نورون‌های عصبی می‌رسد.

بسته به نیاز و تشخیص متخصص و با استفاده از این جریان الکترومغناطیسی وارد شده می‌توان فعالیت و سوخت‌وساز در سلول‌ها و نورون‌های عصبی را بیشتر یا کمتر کرد (تحریک یا مهار). به این صورت برای درمان و بهبود علائم اختلال‌های روان‌شناختی مختلف از آن استفاده می‌شود.

تحریک مغناطیسی مغز دارای تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) در بهبود علائم افسردگی اساسی و مقاوم به درمان است و بیشتر از هر اختلال دیگری به بهبود این اختلال روان‌شناختی کمک می‌کند.

منابع

- Gotlib . I. & Hammen . C.(2014). Handbook of depression. NewYork: Guilford press
- Hofmann. S. (2014) .The wiley handbook of cognitive behavioral therapy. New York:John wiley & sons inc
- Odonohue .W.&Fisher.J.(2012). Cognitive behavior therapy.New York: John wiley & sons inc
- آسیب شناسی روانی ، DSM5، ریچارد پی هالچین، سوزان کراس ویتپورن، ترجمه یحیی سید محمدی
- راهنمای درمان افسردگی و اضطراب (مبتنی بر پذیرش و تعهد)، تالیف حسین هادی طرقي و زینب السادات امیری هاشمی

سیاس از توجه شما بزرگواران

