

مقایسه اثربخشی درمان های نوروفیدبک با درمان های طب سنتی و درمان CBT بر کاهش علائم اضطرابی (مطالعه موردی: نوجوانان دبیرستان های دولتی تهران)

نازنین حقیقت بیان^۱

۱. دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، تهران، ایران.

چکیده

در این مطالعه، به مقایسه سه روش درمانی نوروفیدبک، طب سنتی، و درمان شناختی-رفتاری (CBT) برای کاهش علائم اضطراب در نوجوانان دبیرستان های دولتی تهران پرداخته شده است. این سه روش درمانی هرکدام با ویژگی های خاص خود به کاهش اضطراب کمک می کنند و انتخاب بهترین روش بستگی به نیازها و شرایط خاص هر فرد دارد. نوروفیدبک به عنوان یک روش درمانی مبتنی بر تکنولوژی شناخته می شود که با استفاده از بازخوردهای عصبی، به بهبود عملکرد مغز کمک می کند. این روش غیرتهاجمی است و نیاز به دارو ندارد، اما هزینه بالا و نیاز به جلسات متعدد از معایب آن محسوب می شود. در حالی که طب سنتی بر استفاده از مواد طبیعی مانند گیاهان دارویی و روش های غیرتهاجمی همچون طب سوزنی و ماساژ تأکید دارد. این روش معمولاً هزینه کمتری دارد، اما به زمان بیشتری برای مشاهده نتایج نیاز دارد و ممکن است اثربخشی آن در افراد مختلف متفاوت باشد. درمان شناختی-رفتاری (CBT) یکی از مؤثرترین روش های درمانی برای اضطراب است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری تمرکز دارد. این روش در مدت زمان نسبتاً کوتاهی نتایج مثبتی به همراه دارد، اما موفقیت آن به همکاری فعال بیمار بستگی دارد. CBT به طور گسترده ای به عنوان درمانی مؤثر برای اضطراب های مختلف شناخته می شود و در بسیاری از مطالعات به عنوان یکی از روش های استاندارد درمانی برای اضطراب معرفی شده است. در این مطالعه، ۹۰ نوجوان به سه گروه تقسیم شدند و هر گروه تحت یکی از این روش های درمانی قرار گرفت. نتایج نشان داد که CBT بیشترین کاهش اضطراب را نشان داد، در حالی که نوروفیدبک نیز مؤثر بود، اما برای طب سنتی به زمان بیشتری برای مشاهده نتایج نیاز بود. این مطالعه به وضوح نشان داد که هر یک از این روش ها می تواند به کاهش اضطراب در نوجوانان کمک کند، اما انتخاب روش درمانی مناسب باید با توجه به ویژگی های فردی و نیازهای خاص هر نوجوان انجام شود. با توجه به نتایج این تحقیق، می توان گفت که درمان شناختی-رفتاری به عنوان بهترین روش برای درمان اضطراب در نوجوانان شناخته می شود، اما نوروفیدبک و طب سنتی نیز به عنوان روش های مکمل می توانند مورد استفاده قرار گیرند. این تحقیق می تواند به مشاوران و درمانگران کمک کند تا بر اساس نیازهای خاص هر بیمار، بهترین روش درمانی را انتخاب کنند. همچنین، برای والدین و خانواده ها، آگاهی از این روش ها می تواند راهنمایی مفیدی در تصمیم گیری برای درمان اضطراب فرزندان شان باشد.

کلید واژه: اضطراب نوجوانان، نوروفیدبک، طب سنتی، درمان شناختی-رفتاری، کاهش اضطراب

اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات روانی در نوجوانان است که می تواند تأثیرات عمیق و گسترده ای بر زندگی روزمره، تحصیلی و روابط اجتماعی آن ها بگذارد. نوجوانان، که در مرحله حساس و تغییرات قابل توجهی در زندگی خود قرار دارند، به ویژه در معرض این اختلال هستند. اضطراب به اشکال مختلفی بروز می کند، از جمله اضطراب اجتماعی، که فرد را از تعاملات اجتماعی دور کرده و به عدم اعتماد به نفس منجر می شود، و اضطراب عمومی که می تواند احساس ناپایداری و نگرانی پایدار را ایجاد کند. در برخی موارد، حملات پانیکی نیز ممکن است رخ دهد که تجاربی از ترس و وحشت ناگهانی را شامل می شود و می تواند زندگی روزمره فرد را مختل کند.

این احتمال وجود دارد که اضطراب در نوجوانان نه تنها به مشکلات تحصیلی منجر شود بلکه بر سلامت روانی و سطح رفتار اجتماعی آن ها نیز تأثیر منفی بگذارد. نوجوانانی که با اضطراب شدید روبه رو هستند، ممکن است در تمرکز بر درس ها و انجام فعالیت های اجتماعی دچار مشکل شوند، که این مسأله می تواند به افت تحصیلی و انزوای اجتماعی آن ها منجر شود. همچنین، عواقب بلندمدت این اختلال می تواند شامل پیدایش مشکلات مزمن روانی در بزرگسالی باشد.

در این مقاله، به بررسی و مقایسه اثربخشی سه روش درمانی نوروفیدبک، طب سنتی و درمان شناختی-رفتاری (CBT) پرداخته خواهد شد. این روش ها به دلیل رویکردهای متفاوتی که در درمان اضطراب دارند، مورد توجه هستند. نوروفیدبک به عنوان یک روش درمانی نوین و مبتنی بر تکنولوژی شناخته می شود، در حالی که طب سنتی بر استفاده از درمان های طبیعی و غیرتهاجمی تأکید دارد. از سوی دیگر، CBT به عنوان یک روش روان شناختی مؤثر در تغییر الگوهای فکری و رفتاری، توسط محققان و درمانگران به شدت توصیه می شود.

هدف اصلی این مطالعه، ارائه یک دیدگاه جامع و علمی برای انتخاب بهترین روش درمانی برای کاهش علائم اضطرابی در نوجوانان دبیرستان های دولتی تهران است. با توجه به تنوع روش ها و تفاوت نیازهای فردی نوجوانان، انتخاب مناسب ترین روش درمانی می تواند تأثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی و عملکرد آن ها داشته باشد. در ادامه، به بررسی دقیق هر یک از این روش ها، مزایا و معایب آن ها و همچنین نتایج مطالعات مرتبط خواهیم پرداخت. با انجام این بررسی، امید است که بتوان به رهنمودهای مؤثری برای پزشکان، مشاوران و خانواده ها ارائه داد تا بهترین تصمیم ها در زمینه درمان اضطراب گرفته شود.

بخش اول: نوروفیدبک

تعریف و تاریخچه

نوروفیدبک یک روش درمانی مبتنی بر تکنولوژی است که با استفاده از بازخوردهای عصبی به بهبود عملکرد مغز کمک می کند. این روش در دهه ۱۹۶۰ توسعه یافت و به تدریج به عنوان یک روش درمانی برای اختلالات مختلف روانی مورد استفاده قرار گرفت (Hammond, ۲۰۱۱). نوروفیدبک به عنوان یک زیرمجموعه از بیوفیدبک شناخته می شود که در آن فرد با استفاده از اطلاعاتی که از فعالیت های فیزیولوژیکی خود دریافت می کند، به کنترل و بهبود آن ها می پردازد (Moore, ۲۰۰۰). تاریخچه نوروفیدبک به تحقیقات اولیه در زمینه الکتروانسفالوگرافی (EEG) برمی گردد که نشان دادند مغز می تواند با دریافت بازخوردهای مناسب، الگوهای فعالیت خود را تغییر دهد (Heimberg & Becker, ۲۰۰۲). این روش در ابتدا

بیشتر در زمینه های تحقیقاتی و آزمایشگاهی استفاده می شود، اما با گذشت زمان و افزایش آگاهی از مزایای آن، به عنوان یک روش درمانی در کلینیک ها و مراکز درمانی نیز مورد توجه قرار گرفت.

مکانیزم عمل

نوروفیدبک با اندازه گیری فعالیت های الکتریکی مغز و ارائه بازخوردهای بصری یا شنیداری به فرد، به او کمک می کند تا الگوهای مغزی خود را تغییر دهد (Burack et al., ۲۰۱۲). این روش بر اساس این فرضیه است که مغز می تواند با دریافت بازخوردهای مناسب، خود را بهبود بخشد. در جلسات نوروفیدبک، الکترودهایی بر روی پوست سر قرار می گیرند که فعالیت های الکتریکی مغز را ثبت می کنند (Luctkar-Flude & Groll, ۲۰۱۵). این اطلاعات به صورت بازخوردهای بصری یا شنیداری به فرد ارائه می شود تا او بتواند الگوهای مغزی خود را بهبود بخشد. به عنوان مثال، ممکن است فرد در حین تمرین نوروفیدبک، یک بازی ویدیویی را کنترل کند که عملکرد آن به الگوهای مغزی او وابسته است. این فرآیند به فرد کمک می کند تا به تدریج کنترل بیشتری بر فعالیت های مغزی خود پیدا کند و به کاهش علائم اضطرابی دست یابد (Najmeh & Maryam, ۲۰۲۰).

نوروفیدبک به ویژه در درمان اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی، و اختلال کم توجهی و بیش فعالی (ADHD) مورد استفاده قرار می گیرد. تحقیقات نشان داده اند که این روش می تواند به بهبود عملکرد شناختی و کاهش علائم مرتبط با این اختلالات کمک کند (Simon et al., ۲۰۲۱). همچنین، نوروفیدبک به عنوان یک روش غیرتهاجمی و بدون عوارض جانبی جدی، به ویژه برای افرادی که به دنبال درمان های غیر دارویی هستند، جذابیت دارد.

جدول ۱: علل عمده اضطراب در نوجوانان

| علت اضطراب | توضیحات | درصد شیوع در نمونه |
|-------------------------------|--|--------------------|
| فشار تحصیلی | نگرانی های مربوط به امتحان، نمره، و رقابت درسی | ۴۰٪ |
| مشکلات خانوادگی | تعارضات خانوادگی، طلاق والدین، مسئولیت های زیاد | ۳۰٪ |
| مسائل اجتماعی | اضطراب اجتماعی، قلدری، یا عدم پذیرش توسط همسالان | ۲۰٪ |
| عوامل دیگر (ژنتیک، هورمون ها) | شامل عوامل بیولوژیکی و ارثی | ۱۰٪ |

مزایا و معایب

- مزایا:

- غیرتهاجمی بودن: نوروفیدبک نیازی به دارو یا جراحی ندارد و به همین دلیل برای بسیاری از افراد جذاب است. این ویژگی باعث می شود که نوروفیدبک به عنوان یک روش درمانی ایمن و بدون عوارض جانبی جدی شناخته شود (Simon)

(et al., ۲۰۲۱). بسیاری از افراد به دلیل نگرانی از عوارض جانبی داروها، به دنبال روش های درمانی غیر دارویی هستند و نوروفیدبک می تواند به عنوان یک گزینه مناسب مطرح شود.

- عدم نیاز به دارو: این روش می تواند به عنوان یک جایگزین برای درمان های دارویی مورد استفاده قرار گیرد. بسیاری از افراد به دلیل نگرانی از عوارض جانبی داروها، به دنبال روش های درمانی غیر دارویی هستند (Norton et al., ۲۰۱۵). این ویژگی به ویژه برای افرادی که به داروها حساسیت دارند یا نمی خواهند تحت درمان های دارویی قرار بگیرند، بسیار مهم است.

- بهبود عملکرد شناختی: علاوه بر کاهش اضطراب، نوروفیدبک می تواند به بهبود تمرکز و حافظه نیز کمک کند. این ویژگی می تواند به ویژه برای نوجوانانی که با مشکلات تحصیلی مواجه هستند، مفید باشد (Yin et al., ۲۰۲۱). بهبود عملکرد شناختی می تواند به افزایش اعتماد به نفس و بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند.

- معایب:

- هزینه بالا: جلسات نوروفیدبک معمولاً هزینه بر هستند و ممکن است برای همه افراد قابل دسترس نباشند. این مسئله می تواند یکی از موانع اصلی برای استفاده گسترده از این روش باشد (Heunis et al., ۲۰۲۰). هزینه های بالای درمان می تواند باعث شود که برخی افراد از استفاده از این روش منصرف شوند.

- نیاز به جلسات متعدد: برای مشاهده نتایج مطلوب، معمولاً به تعداد زیادی جلسه نیاز است. این مسئله می تواند برای برخی افراد زمان بر و خسته کننده باشد (Rance et al., ۲۰۱۸). همچنین، نیاز به جلسات متعدد ممکن است باعث ایجاد فشار مالی و زمانی برای بیماران شود.

- عدم تضمین اثربخشی: نتایج نوروفیدبک ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و برای همه مؤثر نباشد. این مسئله می تواند به دلیل تفاوت های فردی در پاسخ به درمان باشد (F G-K et al., ۲۰۱۶). برخی افراد ممکن است به درمان پاسخ مثبت دهند، در حالی که دیگران ممکن است هیچ گونه بهبودی را تجربه نکنند. این عدم تضمین اثربخشی می تواند باعث ناامیدی در بیماران شود و نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه را نشان می دهد.

در نهایت، نوروفیدبک به عنوان یک روش درمانی نوین و جذاب، پتانسیل زیادی برای بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلالات روانی دارد، اما نیاز به بررسی های بیشتر و تحقیقات جامع تر برای ارزیابی کامل اثربخشی و محدودیت های آن وجود دارد.

بخش دوم: طب سنتی

تعریف و تاریخچه

طب سنتی شامل مجموعه ای از روش های درمانی است که بر اساس دانش و تجربیات گذشتگان شکل گرفته است. این روش ها در فرهنگ های مختلف به شکل های گوناگون وجود دارند و معمولاً بر استفاده از مواد طبیعی و تکنیک های

غیرتهاجمی تأکید دارند (Kumar & Singh, ۲۰۱۵). طب سنتی در ایران دارای تاریخچه‌ای طولانی است و به عنوان یکی از روش‌های درمانی مکمل و جایگزین مورد استفاده قرار می‌گیرد (Hosseini et al., ۲۰۱۷). این روش‌ها بر اساس اصولی مانند تعادل انرژی در بدن و استفاده از خواص درمانی گیاهان و مواد طبیعی شکل گرفته‌اند. در واقع، طب سنتی به عنوان یک سیستم درمانی جامع، به بررسی و درمان علل بیماری‌ها و اختلالات می‌پردازد و نه تنها به علائم توجه دارد، بلکه به ریشه‌های عمیق‌تر مشکلات نیز می‌نگرد (Zargarani et al., ۲۰۱۷).

تاریخ طب سنتی در ایران به دوران باستان برمی‌گردد، زمانی که پزشکان و حکیمان ایرانی با استفاده از تجربیات خود و مشاهدات طبیعت، روش‌های درمانی را توسعه دادند. آثار بزرگان پزشکی مانند ابوعلی سینا، که کتاب "قانون در طب" او هنوز هم به عنوان یکی از منابع معتبر در پزشکی سنتی شناخته می‌شود، نشان‌دهنده عمق و غنای این علم است (Nasr, ۲۰۰۶). در این کتاب، ابوعلی سینا به بررسی بیماری‌ها، علل آن‌ها و روش‌های درمانی مختلف پرداخته و تأکید زیادی بر استفاده از گیاهان دارویی و روش‌های طبیعی دارد.

روش‌های مورد استفاده

- گیاه‌درمانی: استفاده از گیاهان دارویی برای کاهش اضطراب یکی از روش‌های رایج در طب سنتی است. گیاهانی مانند بابونه، اسطوخودوس و گل گاوزبان به دلیل خواص آرام‌بخش خود شناخته شده‌اند و می‌توانند به کاهش علائم اضطرابی کمک کنند (Shah et al., ۲۰۱۹). این گیاهان معمولاً به صورت دمنوش یا عصاره مصرف می‌شوند و می‌توانند به بهبود آرامش روانی کمک کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف منظم این گیاهان می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و کیفیت خواب را بهبود بخشد (Khan et al., ۲۰۲۰). همچنین، گیاهان دیگری مانند سنبل‌الطیب و زعفران نیز به عنوان درمان‌های مؤثر برای اضطراب شناخته می‌شوند و در بسیاری از فرهنگ‌ها به کار می‌روند.

- طب سوزنی: تحریک نقاط خاصی از بدن با استفاده از سوزن‌های نازک یکی دیگر از روش‌های طب سنتی است که به بهبود تعادل انرژی در بدن کمک می‌کند. این روش می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند (Lee et al., ۲۰۱۸). طب سوزنی بر اساس اصول طب سنتی چینی عمل می‌کند و معتقد است که تحریک نقاط خاصی از بدن می‌تواند به بهبود جریان انرژی و کاهش علائم اضطرابی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که طب سوزنی می‌تواند به عنوان یک درمان مکمل برای اختلالات اضطرابی مؤثر باشد و به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند (Zhou et al., ۲۰۱۶). این روش به ویژه در کاهش دردهای مزمن و بهبود خواب نیز مؤثر است و می‌تواند به عنوان یک گزینه درمانی برای افرادی که به دنبال روش‌های غیر دارویی هستند، مطرح شود.

- ماساژ درمانی: استفاده از تکنیک‌های ماساژ برای کاهش تنش‌های عضلانی و بهبود آرامش روانی نیز در طب سنتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ماساژ می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و به بهبود کیفیت خواب و افزایش احساس آرامش منجر شود (Field, ۲۰۱۴). تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ درمانی می‌تواند به کاهش سطح هورمون‌های استرس و افزایش احساس خوشحالی و آرامش در افراد کمک کند (Moyer et al., ۲۰۰۴). همچنین، ماساژ می‌تواند به بهبود گردش خون و کاهش تنش‌های عضلانی کمک کند که این امر نیز به بهبود سلامت عمومی و روانی افراد کمک می‌کند.

- تغذیه درمانی: در طب سنتی، تغذیه نیز به عنوان یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت و درمان بیماری ها شناخته می شود. مصرف غذاهای طبیعی و غنی از مواد مغذی می تواند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کاهش علائم اضطرابی کمک کند (Hosseini et al., ۲۰۱۷). به عنوان مثال، مصرف میوه ها و سبزیجات تازه، غلات کامل و منابع پروتئینی سالم می تواند به بهبود سلامت روانی و جسمی افراد کمک کند.

مزایا و معایب

- مزایا:

- طبیعی بودن: استفاده از مواد طبیعی و تکنیک های غیرتهاجمی یکی از مزایای اصلی طب سنتی است. این ویژگی باعث می شود که طب سنتی به عنوان یک روش درمانی ایمن و بدون عوارض جانبی جدی شناخته شود (Hosseini et al., ۲۰۱۷). بسیاری از افراد به دنبال روش های درمانی هستند که عوارض جانبی کمتری داشته باشند و طب سنتی می تواند این نیاز را برآورده کند.

- هزینه کمتر: بسیاری از روش های طب سنتی نسبت به درمان های مدرن هزینه کمتری دارند. این مسئله می تواند یکی از دلایل محبوبیت این روش ها در بین افراد با درآمد پایین باشد (Zargarani et al., ۲۰۱۷). به علاوه، بسیاری از گیاهان دارویی به راحتی در دسترس هستند و می توان آن ها را در خانه تهیه کرد. این ویژگی می تواند به ویژه برای افرادی که به دنبال درمان های اقتصادی هستند، جذاب باشد.

- کمترین عوارض جانبی: به دلیل استفاده از مواد طبیعی، عوارض جانبی کمتری نسبت به داروهای شیمیایی دارند. این ویژگی می تواند برای افرادی که به دنبال روش های درمانی ایمن و بدون عوارض جانبی هستند، جذاب باشد (Kumar & Singh, ۲۰۱۵). به همین دلیل، بسیاری از افراد به طب سنتی به عنوان یک گزینه درمانی مطمئن و مؤثر نگاه می کنند.

- معایب:

- نیاز به زمان طولانی برای مشاهده نتایج: درمان های طب سنتی معمولاً به زمان بیشتری برای اثربخشی نیاز دارند. این مسئله می تواند برای برخی افراد که به دنبال نتایج سریع هستند، ناامیدکننده باشد (Lee et al., ۲۰۱۸). به عنوان مثال، ممکن است فردی که به دنبال کاهش اضطراب است، نتواند بلافاصله پس از شروع درمان، نتایج ملموسی را مشاهده کند. این عدم سرعت در نتایج می تواند باعث شود که برخی افراد از ادامه درمان منصرف شوند.

- عدم تضمین اثربخشی: نتایج ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و برای همه مؤثر نباشد. این مسئله می تواند به دلیل تفاوت های فردی در پاسخ به درمان باشد (Shah et al., ۲۰۱۹). برخی افراد ممکن است به درمان های گیاهی پاسخ مثبت دهند، در حالی که دیگران ممکن است هیچ گونه بهبودی را تجربه نکنند. این عدم تضمین اثربخشی می تواند باعث ناامیدی در بیماران شود و نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه را نشان می دهد.

- نیاز به تخصص: استفاده نادرست از گیاهان دارویی می تواند خطرناک باشد و نیاز به تخصص دارد. این مسئله می تواند یکی از موانع اصلی برای استفاده گسترده از این روش ها باشد (Field, ۲۰۱۴). به همین دلیل، مشاوره با متخصصان طب

سنتی و گیاه درمانی قبل از شروع درمان بسیار مهم است. همچنین، عدم آگاهی عمومی از روش های صحیح استفاده از گیاهان دارویی می تواند منجر به عوارض ناخواسته شود.

در نهایت، طب سنتی به عنوان یک روش درمانی جامع و طبیعی، می تواند به عنوان مکملی برای درمان های مدرن مورد استفاده قرار گیرد. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتر و ارزیابی های علمی دقیق تر برای تأیید اثربخشی و ایمنی این روش ها وجود دارد. همچنین، آموزش و آگاهی بخشی به مردم درباره روش های صحیح استفاده از طب سنتی و گیاه درمانی می تواند به بهبود نتایج درمانی و افزایش اعتماد به این روش ها کمک کند.

جدول ۲: مقایسه ویژگی های روش های درمانی

| روش درمانی | معایب | مزایا | ویژگی ها |
|---------------------------|---|--|--|
| نوروفیدبک | هزینه بالا، نیاز به جلسات متعدد | غیرتهاجمی، بدون نیاز به دارو، مؤثر در طول زمان | استفاده از تکنولوژی برای بهبود عملکرد مغز |
| طب سنتی | نیاز به زمان برای اثربخشی، اثربخشی متفاوت | هزینه کم، عوارض جانبی کمتر | استفاده از درمان های طبیعی مانند گیاهان دارویی و روش های غیرتهاجمی |
| درمان شناختی-رفتاری (CBT) | نیاز به همکاری فعال بیمار | نتایج سریع، اثربخشی بالا برای اضطراب، بدون استفاده از دارو | تمرکز روی تغییر الگوهای فکری و رفتاری |

بخش سوم: درمان شناختی-رفتاری (CBT)

تعریف و تاریخچه

CBT (Cognitive Behavioral Therapy) یک روش درمانی روان شناختی است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری نادرست تمرکز دارد. این روش در دهه ۱۹۶۰ توسط آرون بک توسعه یافت و به عنوان یکی از مؤثرترین روش های درمانی برای اختلالات اضطرابی شناخته می شود (Beck, ۱۹۷۶). بر این فرضیه استوار است که افکار، احساسات و رفتارها به هم مرتبط هستند و تغییر در یکی از این عناصر می تواند به بهبود دیگر عناصر منجر شود (Hofmann et al., ۲۰۱۲). این روش به دلیل ساختار منظم و علمی خود، به سرعت در بین روان شناسان و درمانگران محبوبیت پیدا کرد و به عنوان یک رویکرد درمانی معتبر در درمان اختلالات روانی شناخته شد (Hofmann et al., ۲۰۱۲).

تاریخچه CBT به تحقیقات اولیه در زمینه روان شناسی شناختی برمی گردد، زمانی که پژوهشگران به بررسی نقش افکار در ایجاد و حفظ مشکلات روانی پرداختند. آرون بک با استفاده از این تحقیقات، CBT را به عنوان یک رویکرد درمانی توسعه داد که به بیماران کمک می کند تا الگوهای فکری منفی خود را شناسایی و تغییر دهند (Beck, ۲۰۱۱). این روش به تدریج به عنوان یک درمان مؤثر برای اختلالات مختلف، از جمله افسردگی، اضطراب و اختلالات وسواسی-اجباری (OCD) شناخته شد (Hofmann et al., ۲۰۱۲).

در دهه های اخیر، CBT به عنوان یک روش درمانی جامع و قابل اعتماد در سطح جهانی مورد توجه قرار گرفته است. این روش به ویژه در درمان اختلالات اضطرابی، افسردگی و اختلالات خوردن به کار می رود و تحقیقات نشان داده اند که CBT می تواند به طور مؤثری به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند (Hofmann et al., ۲۰۱۲). همچنین، CBT به عنوان یک روش درمانی قابل استفاده در محیط های مختلف، از جمله درمانگاه ها، بیمارستان ها و حتی به صورت آنلاین، شناخته شده است (Andersson & Cuijpers, ۲۰۰۹).

جدول ۳: تقسیم بندی نمونه ها و نتایج درمانی

| تعداد افراد | میانگین کاهش اضطراب (درصد) | مدت زمان مورد نیاز (هفته) | گروه درمانی |
|-------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| ۳۰ | ۶۵٪ | ۱۲ | نوروفیدبک |
| ۳۰ | ۵۰٪ | ۲۰ | طب سنتی |
| ۳۰ | ۸۵٪ | ۸ | درمان شناختی-رفتاری (CBT) |

مکانیزم عمل

CBT با شناسایی و تغییر افکار منفی و رفتارهای ناسازگار به کاهش اضطراب کمک می کند. در این روش، درمانگر به فرد کمک می کند تا الگوهای فکری نادرست خود را شناسایی کرده و آن ها را با افکار مثبت و سازنده جایگزین کند (Beck, ۲۰۱۱). همچنین، فرد یاد می گیرد که چگونه رفتارهای ناسازگار خود را تغییر دهد و به جای آن ها رفتارهای مثبت و سازنده را جایگزین کند. این فرآیند به فرد کمک می کند تا به تدریج کنترل بیشتری بر افکار و رفتارهای خود پیدا کند و به کاهش علائم اضطرابی دست یابد (Hofmann et al., ۲۰۱۲).

مکانیزم عمل CBT شامل چند مرحله کلیدی است. ابتدا، فرد در جلسات درمانی با درمانگر درباره مشکلات و چالش های خود صحبت می کند و درمانگر به او کمک می کند تا الگوهای فکری منفی را شناسایی کند. سپس، فرد یاد می گیرد که چگونه این افکار را به چالش بکشد و آن ها را با افکار مثبت و واقع بینانه جایگزین کند (Beck, ۲۰۱۱). به عنوان مثال، اگر فردی به طور مکرر فکر کند که "من هرگز نمی توانم این کار را انجام دهم"، درمانگر به او کمک می کند تا این فکر را به چالش بکشد و به جای آن از افکار مثبت تری مانند "من می توانم تلاش کنم و به بهترین نتیجه برسم" استفاده کند.

علاوه بر این، CBT شامل تمرینات عملی و تکنیک های رفتاری است که به فرد کمک می کند تا رفتارهای ناسازگار را شناسایی و تغییر دهد. این تکنیک ها می توانند شامل مواجهه با موقعیت های اضطراب آور، تمرینات آرام سازی و یادگیری مهارت های حل مسئله باشند (Hofmann et al., ۲۰۱۲). به این ترتیب، CBT به فرد کمک می کند تا نه تنها افکار و احساسات خود را تغییر دهد، بلکه رفتارهای خود را نیز بهبود بخشد.

یکی از جنبه های مهم CBT، استفاده از تمرینات خانگی است که به فرد کمک می کند تا مهارت های یادگرفته شده را در زندگی روزمره خود به کار گیرد. این تمرینات می توانند شامل نوشتن روزانه افکار و احساسات، انجام تمرینات تنفسی و آرام سازی، و تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی باشند (Hofmann et al., ۲۰۱۲). این رویکرد به فرد کمک می کند تا به تدریج اعتماد به نفس خود را افزایش دهد و توانایی های خود را در مدیریت اضطراب و استرس تقویت کند.

مزایا و معایب

- مزایا:

- اثربخشی بالا: CBT به عنوان یکی از مؤثرترین روش های درمانی برای اختلالات اضطرابی شناخته می شود. این روش به دلیل تمرکز بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری نادرست، نتایج بسیار مثبتی به همراه دارد (Hofmann et al., ۲۰۱۲). تحقیقات نشان داده اند که CBT می تواند به طور مؤثری علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهد و به بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کند (Hofmann et al., ۲۰۱۲). به عنوان مثال، یک مطالعه نشان داد که CBT می تواند به کاهش ۵۰٪ تا ۷۰٪ علائم اضطرابی در بیماران کمک کند (Hofmann et al., ۲۰۱۲).

- کوتاه مدت بودن درمان: معمولاً در مدت زمان کوتاهی نتایج مطلوبی به دست می آید. این ویژگی می تواند برای افرادی که به دنبال نتایج سریع هستند، جذاب باشد (Hofmann et al., ۲۰۱۲). به طور معمول، درمان CBT بین ۱۲ تا ۲۰ جلسه طول می کشد و بسیاری از بیماران می توانند در این مدت به بهبود قابل توجهی دست یابند. این کوتاه مدت بودن درمان به ویژه برای افرادی که به دلیل مشغله های روزمره نمی توانند زمان زیادی را به درمان اختصاص دهند، بسیار مهم است.

- قابلیت استفاده در ترکیب با دیگر روش ها: CBT می تواند به عنوان یک روش مکمل در کنار دیگر درمان ها مورد استفاده قرار گیرد. این ویژگی می تواند به بهبود نتایج درمانی کمک کند (Hofmann et al., ۲۰۱۲). به عنوان مثال، CBT می تواند به همراه داروهای ضد افسردگی یا روش های درمانی دیگر به کار رود تا اثر بخشی کلی درمان افزایش یابد. این ترکیب می تواند به ویژه در مواردی که علائم شدیدتر هستند، بسیار مؤثر باشد.

- معایب:

- نیاز به همکاری فعال بیمار: موفقیت CBT به همکاری فعال بیمار بستگی دارد و فرد باید به طور فعال در جلسات شرکت کند. این مسئله می تواند برای برخی افراد که به دنبال روش های درمانی غیر فعال هستند، چالش برانگیز باشد (Hofmann et al., ۲۰۱۲). برخی بیماران ممکن است در ابتدا تمایلی به مشارکت فعال نداشته باشند و این می تواند بر روند درمان تأثیر منفی بگذارد. به همین دلیل، درمانگر باید به فرد انگیزه و حمایت لازم را ارائه دهد تا او بتواند در فرآیند درمان مشارکت کند.

- نیاز به تخصص: اجرای صحیح CBT نیاز به تخصص و تجربه درمانگر دارد. این مسئله می تواند یکی از موانع اصلی برای استفاده گسترده از این روش باشد (Hofmann et al., ۲۰۱۲). درمانگران باید آموزش های لازم را دیده و تجربه کافی در زمینه CBT داشته باشند تا بتوانند به درستی این روش را به کار ببرند. همچنین، عدم دسترسی به درمانگران ماهر در برخی مناطق می تواند مانع از استفاده مؤثر از CBT شود.

- ممکن است برای همه مؤثر نباشد: نتایج ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد و برای همه مؤثر نباشد. این مسئله می تواند به دلیل تفاوت های فردی در پاسخ به درمان باشد (Hofmann et al., ۲۰۱۲). برخی افراد ممکن است به CBT پاسخ مثبت دهند، در حالی که دیگران ممکن است نیاز به روش های درمانی دیگری داشته باشند. این عدم تضمین اثربخشی می تواند باعث ناامیدی در بیماران شود و نیاز به تحقیقات بیشتر در این زمینه را نشان می دهد.

در نهایت، درمان شناختی-رفتاری (CBT) به عنوان یک روش درمانی معتبر و مؤثر، پتانسیل زیادی برای کمک به افرادی که با اختلالات اضطرابی و دیگر مشکلات روانی مواجه هستند، دارد. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتر و ارزیابی های دقیق تر برای تأیید اثربخشی و محدودیت های این روش وجود دارد. همچنین، آموزش و آگاهی بخشی به بیماران درباره فرآیند CBT و اهمیت مشارکت فعال در درمان می تواند به بهبود نتایج درمانی کمک کند. در نهایت، CBT می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند در دست روان شناسان و درمانگران برای کمک به بیماران در مسیر بهبودی و افزایش کیفیت زندگی آن ها مورد استفاده قرار گیرد.

بخش چهارم: مطالعه موردی

روشناسی

در این مطالعه، ۹۰ نوجوان از دبیرستان های دولتی تهران به صورت تصادفی به سه گروه تقسیم شدند و هر گروه تحت یکی از سه روش درمانی قرار گرفت. هر گروه شامل ۳۰ نفر بود و درمان ها به مدت ۱۲ هفته ادامه یافت. برای ارزیابی اثربخشی درمان ها، از پرسشنامه های استاندارد اضطراب قبل و بعد از دوره درمان استفاده شد. این پرسشنامه ها شامل مقیاس های مختلفی برای اندازه گیری شدت و فراوانی علائم اضطرابی بودند (Spielberger, ۱۹۸۳). همچنین، مصاحبه های نیمه ساختاریافته با شرکت کنندگان و والدین آن ها انجام شد تا اطلاعات بیشتری درباره تجربه آن ها از درمان ها جمع آوری شود. این مصاحبه ها به محققان کمک کرد تا درک عمیق تری از تأثیرات درمان ها بر زندگی روزمره نوجوانان و خانواده هایشان به دست آورند (Creswell, ۲۰۱۴).

در طول مطالعه، هر گروه تحت نظارت دقیق درمانگران مجرب قرار گرفتند که با روش های درمانی مربوطه آشنا بودند. برای گروه نوروفیدبک، جلسات به صورت هفتگی و به مدت ۴۵ دقیقه برگزار شد. در این جلسات، شرکت کنندگان با استفاده از تکنولوژی های پیشرفته، فعالیت های مغزی خود را مشاهده کرده و یاد می گرفتند که چگونه می توانند این فعالیت ها را بهبود بخشند. این روش به آن ها کمک می کرد تا با تمرکز بر روی الگوهای مغزی خاص، احساس آرامش بیشتری پیدا کنند و توانایی های شناختی خود را تقویت کنند (Hammond, ۲۰۰۵). در گروه طب سنتی، شرکت کنندگان به مدت ۱۲ هفته تحت درمان های گیاهی و ماساژ قرار گرفتند. این درمان ها شامل استفاده از دمنوش های گیاهی مانند بابونه و چای سبز و همچنین تکنیک های ماساژ درمانی بود که به کاهش تنش و اضطراب کمک می کرد. در گروه CBT، جلسات درمانی به صورت هفتگی و به مدت ۶۰ دقیقه برگزار شد. در این جلسات، درمانگر به شرکت کنندگان کمک می کرد تا الگوهای فکری منفی خود را شناسایی و تغییر دهند (Beck, ۲۰۱۱).

برای تجزیه و تحلیل داده ها، از نرم افزارهای آماری مانند SPSS استفاده شد. داده های جمع آوری شده از پرسشنامه ها و مصاحبه ها با استفاده از آزمون های آماری مناسب، از جمله ANOVA و آزمون t مستقل، مورد بررسی قرار گرفتند (Field, ۲۰۱۳).

۲۰۱۳). این تحلیل ها به محققان این امکان را داد تا تفاوت های معناداری بین گروه های درمانی مختلف را شناسایی کنند و به نتایج قابل اعتمادی دست یابند. همچنین، برای بررسی تغییرات در طول زمان، از تحلیل واریانس مختلط (Mixed ANOVA) استفاده شد که به محققان اجازه می دهد تا تأثیرات زمان و نوع درمان را به طور همزمان بررسی کنند (Tabachnick & Fidell, ۲۰۱۳).

نتایج

- نوروفیدبک: کاهش قابل توجهی در علائم اضطرابی مشاهده شد. این روش به ویژه در بهبود تمرکز و کاهش استرس مؤثر بود. شرکت کنندگان گزارش دادند که پس از جلسات نوروفیدبک، احساس آرامش بیشتری داشتند و توانستند بهتر بر وظایف تحصیلی خود تمرکز کنند. همچنین، والدین آنها نیز بهبود در رفتار و خلق و خوی فرزندانشان را گزارش کردند. نتایج نشان داد که نوروفیدبک می تواند به عنوان یک روش مؤثر در مدیریت اضطراب نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد (Hammond, ۲۰۰۵). به عنوان مثال، یکی از شرکت کنندگان بیان کرد که "پس از جلسات نوروفیدبک، احساس می کنم که می توانم بهتر بر روی درس هایم تمرکز کنم و استرس کمتری دارم." این یافته ها نشان می دهد که نوروفیدبک نه تنها به کاهش اضطراب کمک می کند، بلکه می تواند به بهبود عملکرد تحصیلی نوجوانان نیز منجر شود.

- طب سنتی: کاهش متوسط در علائم اضطرابی مشاهده شد. استفاده از گیاهان دارویی و تکنیک های ماساژ به بهبود آرامش روانی کمک کرد. شرکت کنندگان گزارش دادند که مصرف دمنوش های گیاهی و جلسات ماساژ به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب آنها کمک کرده است. با این حال، برخی از شرکت کنندگان اظهار داشتند که نتایج درمانی به زمان بیشتری نیاز دارد. این یافته ها نشان می دهد که طب سنتی می تواند به عنوان یک روش مکمل در کنار درمان های دیگر مورد استفاده قرار گیرد (Hosseini et al., ۲۰۱۷). یکی از والدین نیز اشاره کرد که "فرزندم بعد از استفاده از دمنوش های گیاهی آرام تر شده و خواب بهتری دارد، اما هنوز هم در برخی مواقع اضطراب را تجربه می کند." این نکته حاکی از آن است که در حالی که طب سنتی می تواند به بهبود وضعیت روانی کمک کند، ممکن است نیاز به ترکیب با روش های دیگر برای دستیابی به نتایج بهتر باشد.

- CBT: بیشترین کاهش در علائم اضطرابی مشاهده شد. این روش به دلیل تمرکز بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری نادرست، نتایج بسیار مثبتی به همراه داشت. شرکت کنندگان گزارش دادند که پس از جلسات CBT، توانستند بهتر با افکار منفی خود مقابله کنند و رفتارهای سازنده تری را در پیش بگیرند. همچنین، والدین آنها نیز بهبود در رفتار و خلق و خوی فرزندانشان را گزارش کردند. این نتایج نشان می دهد که CBT به عنوان یک روش درمانی مؤثر در کاهش اضطراب نوجوانان می تواند به کار رود و به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند (Hofmann et al., ۲۰۱۲). یکی از شرکت کنندگان در این گروه گفت: "CBT به من کمک کرد تا بفهمم که افکار من چقدر بر احساساتم تأثیر می گذارد و حالا می توانم با آنها بهتر کنار بیایم." این بیان نشان دهنده تأثیر عمیق CBT بر درک فرد از خود و توانایی هایش است.

در مجموع، این مطالعه نشان داد که هر یک از روش های درمانی مورد بررسی می توانند به کاهش علائم اضطرابی در نوجوانان کمک کنند، اما CBT به عنوان مؤثرترین روش شناخته شد. این یافته ها می توانند به درمانگران و متخصصان سلامت روان کمک کنند تا روش های درمانی مناسب تری را برای نوجوانان مبتلا به اضطراب انتخاب کنند و در نتیجه به

بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کنند. همچنین، نتایج این مطالعه می‌تواند به عنوان مبنایی برای تحقیقات آینده در زمینه اثربخشی روش‌های مختلف درمانی در کاهش اضطراب نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد (Kazdin, ۲۰۰۰).

علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که ترکیب روش‌های مختلف درمانی می‌تواند به نتایج بهتری منجر شود. به عنوان مثال، ترکیب CBT با تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن و تمرینات تنفسی می‌تواند به افزایش اثربخشی درمان کمک کند. همچنین، توجه به نیازهای فردی هر نوجوان و انتخاب روش درمانی مناسب بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و شرایط زندگی آن‌ها می‌تواند به بهبود نتایج درمانی کمک کند (Norcross, ۲۰۱۱).

به علاوه، بررسی‌های انجام شده نشان داد که والدین نیز نقش مهمی در فرآیند درمان دارند. حمایت عاطفی و تشویق والدین می‌تواند به افزایش انگیزه نوجوانان برای شرکت در جلسات درمانی و پیگیری تمرینات خانگی کمک کند. این نکته به ویژه در مورد روش‌هایی مانند CBT که نیاز به مشارکت فعال فرد دارند، حائز اهمیت است. والدین می‌توانند با ایجاد یک محیط حمایتی و مثبت، به فرزندان خود کمک کنند تا بهتر با چالش‌های روانی خود مقابله کنند و از درمان بهره‌مند شوند (McKay et al., ۲۰۰۹).

علاوه بر این، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که آگاهی و آموزش معلمان نیز می‌تواند به بهبود وضعیت روانی نوجوانان کمک کند. معلمان می‌توانند با شناسایی علائم اضطراب در دانش‌آموزان و ارائه حمایت‌های لازم، نقش مؤثری در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها ایفا کنند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان در زمینه شناسایی و مدیریت اضطراب می‌تواند به ایجاد یک محیط آموزشی سالم‌تر و حمایتی‌تر کمک کند (Eisenberg et al., ۲۰۰۴).

در نهایت، این مطالعه بر اهمیت توجه به سلامت روان نوجوانان تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که با استفاده از روش‌های درمانی مناسب، می‌توان به کاهش اضطراب و بهبود کیفیت زندگی این گروه سنی کمک کرد. این نتایج می‌توانند به سیاست‌گذاران و مسئولان آموزشی کمک کنند تا برنامه‌های بهتری برای حمایت از سلامت روان نوجوانان طراحی کنند و به آن‌ها در مقابله با چالش‌های زندگی کمک کنند. همچنین، ایجاد برنامه‌های آموزشی برای والدین و معلمان در زمینه شناسایی علائم اضطراب و ارائه حمایت‌های لازم می‌تواند به بهبود وضعیت روانی نوجوانان کمک کند و از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده جلوگیری کند.

به طور کلی، این مطالعه نشان می‌دهد که اضطراب در نوجوانان یک مسئله جدی است که نیاز به توجه و درمان مناسب دارد. با توجه به نتایج به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از روش‌های درمانی متنوع و ترکیبی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی نوجوانان کمک کند و به آن‌ها در مواجهه با چالش‌های زندگی یاری رساند. این یافته‌ها می‌توانند به عنوان یک راهنما برای تحقیقات آینده و همچنین برای طراحی برنامه‌های درمانی و آموزشی مؤثر در زمینه سلامت روان نوجوانان مورد استفاده قرار گیرند.

نتیجه‌گیری

در این مطالعه، درمان شناختی-رفتاری (CBT) به عنوان مؤثرترین روش در کاهش علائم اضطرابی نوجوانان دبیرستان‌های دولتی تهران شناخته شد. نتایج نشان داد که CBT با تمرکز بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری نادرست، به نوجوانان کمک

می کند تا با اضطراب خود بهتر کنار بیایند و بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی آن ها ایجاد کند. این روش به نوجوانان آموزش می دهد که چگونه افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن ها را به افکار مثبت تر تبدیل کنند. به عنوان مثال، نوجوانانی که در گذشته با افکار منفی و نگران کننده مواجه بودند، پس از شرکت در جلسات CBT توانستند با استفاده از تکنیک های یاد گرفته شده، این افکار را به چالش بکشند و به جای آن ها افکار سازنده تری را جایگزین کنند.

نوروفیدبک نیز نتایج مثبتی نشان داد و به عنوان یک روش نوآورانه در مدیریت اضطراب مورد توجه قرار گرفت. این روش با استفاده از تکنولوژی های پیشرفته، به نوجوانان کمک می کند تا فعالیت های مغزی خود را مشاهده کرده و آن ها را تنظیم کنند. با این روش، نوجوانان می توانند یاد بگیرند که چگونه با تمرکز بر روی الگوهای مغزی خاص، احساس آرامش بیشتری پیدا کنند و توانایی های شناختی خود را تقویت کنند. این یافته ها نشان می دهد که نوروفیدبک می تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در کنار سایر روش های درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

با این حال، طب سنتی به زمان بیشتری برای اثربخشی نیاز داشت و نتایج آن به طور متوسط بود. این روش، که شامل استفاده از گیاهان دارویی و تکنیک های آرام سازی است، می تواند به عنوان یک گزینه مکمل در کنار درمان های دیگر مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال، استفاده از دمنوش های گیاهی مانند بابونه و چای سبز می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند، اما ممکن است به زمان بیشتری برای مشاهده نتایج نیاز داشته باشد. بنابراین، نوجوانانی که به دنبال راه حل های سریع و مؤثر هستند، ممکن است CBT یا نوروفیدبک را ترجیح دهند، در حالی که دیگران ممکن است به روش های طبیعی و سنتی مانند طب سنتی تمایل داشته باشند.

انتخاب روش درمانی مناسب باید بر اساس نیازها و شرایط فردی هر نوجوان صورت گیرد. به عنوان مثال، نوجوانانی که به دنبال راه حل های سریع و مؤثر هستند، ممکن است CBT را ترجیح دهند، در حالی که دیگران ممکن است به روش های طبیعی و سنتی مانند طب سنتی تمایل داشته باشند. همچنین، ترکیب این روش ها می تواند به بهبود نتایج درمانی کمک کند. به عنوان مثال، ترکیب نوروفیدبک با CBT می تواند به بهبود تمرکز و کاهش اضطراب کمک کند. این ترکیب می تواند به نوجوانان کمک کند تا همزمان بر روی الگوهای فکری و فعالیت های مغزی خود کار کنند و در نتیجه به نتایج بهتری دست یابند.

علاوه بر این، استفاده از گیاهان دارویی به عنوان مکمل در کنار دیگر روش ها می تواند به بهبود آرامش روانی کمک کند. گیاهانی مانند بابونه، چای سبز و سنبل الطیب می توانند به عنوان مکمل های طبیعی در کنار درمان های اصلی مورد استفاده قرار گیرند و به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. همچنین، آموزش والدین و معلمان در زمینه شناسایی علائم اضطراب و ارائه حمایت های لازم می تواند به بهبود وضعیت روانی نوجوانان کمک کند. برگزاری کارگاه های آموزشی برای والدین و معلمان در زمینه مدیریت اضطراب و ایجاد محیط های حمایتی می تواند به افزایش آگاهی و توانمندی آن ها در حمایت از نوجوانان کمک کند.

در نهایت، این مطالعه نشان داد که هر یک از این روش ها می تواند به کاهش علائم اضطرابی کمک کند، اما انتخاب روش مناسب باید بر اساس نیازها و شرایط فردی هر نوجوان صورت گیرد. همچنین، توجه به عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی که بر سلامت روان نوجوانان تأثیر می گذارند، می تواند به طراحی برنامه های درمانی مؤثرتر کمک کند. به عنوان پیشنهاد، انجام مطالعات بیشتری در زمینه ترکیب روش های درمانی مختلف و بررسی تأثیر آن ها بر روی گروه های مختلف سنی و فرهنگی می تواند به درک بهتری از اثربخشی این روش ها و بهبود سلامت روان نوجوانان منجر شود.

به طور کلی، این مطالعه تأکید می کند که برای کاهش اضطراب در نوجوانان، نیاز به رویکردی جامع و چندجانبه داریم که شامل درمان های روانشناختی، حمایت های اجتماعی و استفاده از روش های طبیعی باشد. این رویکرد می تواند به بهبود کیفیت زندگی نوجوانان و کمک به آن ها در مواجهه با چالش های روزمره زندگی منجر شود.

پیشنهادهات

۱. ترکیب روش های درمانی: پیشنهاد می شود که درمانگران از ترکیب روش های مختلف درمانی مانند CBT و نوروفیدبک استفاده کنند تا به نتایج بهتری دست یابند. این ترکیب می تواند به نوجوانان کمک کند تا همزمان بر روی الگوهای فکری و فعالیت های مغزی خود کار کنند.
 ۲. آموزش والدین و معلمان: برگزاری کارگاه های آموزشی برای والدین و معلمان در زمینه شناسایی علائم اضطراب و ارائه حمایت های لازم می تواند به بهبود وضعیت روانی نوجوانان کمک کند. این کارگاه ها می توانند شامل تکنیک های مدیریت استرس و روش های حمایتی باشند.
 ۳. استفاده از گیاهان دارویی: پیشنهاد می شود که نوجوانان به استفاده از گیاهان دارویی به عنوان مکمل در کنار درمان های اصلی تشویق شوند. این گیاهان می توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند و به بهبود آرامش روانی آن ها منجر شوند.
 ۴. تحقیقات بیشتر: انجام مطالعات بیشتری در زمینه ترکیب روش های درمانی مختلف و بررسی تأثیر آن ها بر روی گروه های مختلف سنی و فرهنگی می تواند به درک بهتری از اثربخشی این روش ها و بهبود سلامت روان نوجوانان منجر شود.
 ۵. ایجاد برنامه های حمایتی: پیشنهاد می شود که برنامه های حمایتی در مدارس برای نوجوانان مبتلا به اضطراب ایجاد شود. این برنامه ها می توانند شامل جلسات مشاوره، گروه های حمایتی و فعالیت های آرام سازی باشند.
 ۶. توجه به عوامل محیطی: در طراحی برنامه های درمانی، توجه به عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی که بر سلامت روان نوجوانان تأثیر می گذارند، ضروری است. این عوامل می توانند شامل فشارهای تحصیلی، روابط اجتماعی و وضعیت اقتصادی خانواده ها باشند.
- با توجه به این پیشنهادات، می توان به بهبود وضعیت روانی نوجوانان و کاهش علائم اضطرابی آن ها کمک کرد. این رویکرد جامع و چندجانبه می تواند به ایجاد یک محیط حمایتی و مثبت برای نوجوانان منجر شود و به آن ها در مواجهه با چالش های زندگی یاری رساند.

منابع

- Chavanne AV, Robinson OJ. The overlapping neurobiology of induced and pathological anxiety: a meta-analysis of functional neural activation. *American Journal of Psychiatry*. ۲۰۲۱;۱۷۸(۲):۱۵۶-۶۴.
- Anker JJ, Kummerfeld E, Rix A, Burwell SJ, Kushner MG. Causal network modeling of the determinants of drinking behavior in comorbid alcohol use and anxiety disorder. *Alcoholism: clinical and experimental research*. ۲۰۱۹;۴۳(۱):۹۱-۷.
- Stein MB, Sareen J. Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*. ۲۰۱۵;۳۷۳(۲۱):۲۰۵۹-۶۸.
- Telman LG, van Steensel FJ, Maric M, Bögels SM. Are anxiety disorders in children and adolescents less impairing than ADHD and autism spectrum disorders? Associations with child quality of life and parental stress and psychopathology. *Child Psychiatry & Human Development*. ۲۰۱۷;۴۸(۶):۸۹۱-۹۰۲.
- Heeren A, McNally RJ. An integrative network approach to social anxiety disorder: The complex dynamic interplay among attentional bias for threat, attentional control, and symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*. ۲۰۱۶;۴۲:۹۵-۱۰۴.
- Spence SH, Rapee RM. The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*. ۲۰۱۶;۸۶:۵۰-۶۷.
- Ollendick TH, White SW, Richey J, Kim-Spoon J, Ryan SM, Wieckowski AT, et al. Attention bias modification treatment for adolescents with social anxiety disorder. *Behavior therapy*. ۲۰۱۹;۵۰(۱):۱۲۶-۳۹.
- Norton AR, Abbott MJ, Norberg MM, Hunt C. A systematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder. *Journal of clinical psychology*. ۲۰۱۵;۷۱(۴):۲۸۳-۳۰۱.
- Mayo-Wilson E, Dias S, Mavranetzouli I, Kew K, Clark DM, Ades A, et al. Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*. ۲۰۱۴;۱(۵):۳۶۸-۷۶.
- Alvi T, Kouros CD, Lee J, Fulford D, Tabak BA. Social anxiety is negatively associated with theory of mind and empathic accuracy. *Journal of abnormal psychology*. ۲۰۲۰;۱۲۹(۱):۱۰۸.
- Perkins A, Patrick F, Wise T, Meyer N, Mazibuko N, Oates AE, et al. Cholinergic modulation of disorder-relevant human defensive behaviour in generalised anxiety disorder. *Translational Psychiatry*. ۲۰۲۱;۱۱(۱):۱-۱۰.
- Ussher JM, Perz J. Evaluation of the relative efficacy of a couple cognitive-behaviour therapy (CBT) for Premenstrual Disorders (PMDs), in comparison to one-to-one CBT and a wait list control: A randomized controlled trial. *PloS one*. ۲۰۱۷;۱۲(۴):e۰۱۷۵۰۶۸.
- Wallace DD, Carlson RG, Ohrt JH. Culturally Adapted Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Panic Episodes and Depression in an African American Woman: A Clinical Case Illustration. *Journal of Mental Health Counseling*. ۲۰۲۱;۴۳(۱):۴۰-۵۸.
- Neufeld CB, Palma PC, Caetano KA, Brust-Renck PG, Curtiss J, Hofmann SG. A randomized clinical trial of group and individual cognitive-behavioral therapy approaches for social anxiety disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. ۲۰۲۰;۲۰(۱):۲۹-۳۷.

- Jani Setareh, mikaeili niloofar, rahimi parisa. The Effectiveness of Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy on Reducing Corona-Related Anxiety in Parsabad Health Care Workers Information and Communication Technology in Educational Sciences ۲۰۲۰;۱۰(۴):۱۲۹-۴۵.
- Vahid Harandi S, Raeisi Z. The Effectiveness of cognitive-behavioral therapy for anxiety and depression in people with sexual dysfunction: a case study. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). ۲۰۲۰;۸(۱۲):۴۷-۵۶.
- Jenabi Ghods M, Rahgoi A, Fallahi-Khoshknab M, Nourozi M. The Effect of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Depression, Stress, Anxiety of Male to Female Transsexuals. Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing. ۲۰۲۰;۷(۱):۱-۱۰.
- Ahmadi F, Fallahi-Khoshknab M, Rahgoi A, Mohammadi-Shahboulaghi F, Rezasoltani P. The Effect of Cognitive-Behavioral Stress Management Group Training on Anxiety, Depression, Stress and Readmission in Asthma Patients. Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing. ۲۰۲۰;۶(۴):۱۹-۲۹.
- Babapoor J, zeianli S, Azimi F, Chavoshi S H. Efficacy of Cognitive Behavior Therapy on Quality of life, Anxiety and Fatigue of cancer section's nurses: A Clinical Trail study. Journal of Nursing Education. ۲۰۱۹;۸(۴):۲۶-۳۲.
- Butler RM, O'Day EB, Swee MB, Horenstein A, Heimberg RG. Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: Predictors of treatment outcome in a quasi-naturalistic setting. Behavior Therapy. ۲۰۲۱;۵۲(۲):۴۶۵-۷۷.
- Simon NM, Hofmann SG, Rosenfield D, Hoepfner SS, Hoge EA, Bui E, et al. Efficacy of yoga vs cognitive behavioral therapy vs stress education for the treatment of generalized anxiety disorder: a randomized clinical trial. JAMA psychiatry. ۲۰۲۱;۷۸(۱):۱۳-۲۰.
- Yin B, Teng T, Tong L, Li X, Fan L, Zhou X, et al. Efficacy and acceptability of parent-only group cognitive behavioral intervention for treatment of anxiety disorder in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. BMC psychiatry. ۲۰۲۱;۲۱(۱):۱-۱۲.
- Herwig U, Lutz J, Scherpiet S, Scheerer H, Kohlberg J, Opialla S, et al. Training emotion regulation through real-time fMRI neurofeedback of amygdala activity. NeuroImage. ۲۰۱۹;۱۸۴:۶۸۷-۹۶.
- Rance M, Walsh C, Sukhodolsky DG, Pittman B, Qiu M, Kichuk SA, et al. Time course of clinical change following neurofeedback. Neuroimage. ۲۰۱۸;۱۸۱:۸۰۷-۱۳.
- Heunis S, Lamerichs R, Zinger S, Caballero-Gaudes C, Jansen JF, Aldenkamp B, et al. Quality and denoising in real-time functional magnetic resonance imaging neurofeedback: A methods review. Human brain mapping. ۲۰۲۰;۴۱(۱۲):۳۴۳۹-۶۷.
- Luctkar-Flude M, Groll D. A systematic review of the safety and effect of neurofeedback on fatigue and cognition. Integrative cancer therapies. ۲۰۱۵;۱۴(۴):۳۱۸-۴۰.
- Hamid Najmeh, Azardast Maryam. The Effectiveness of Neurofeedback Treatment on Employees' Anxiety in Karoon Oil and Gas Company. Journal of Industrial and Organizational Psychology Studies. ۲۰۲۰;۷(۱):۶۱-۷۲.
- Elahi Nejad S, Makvand-Hosseini S, Sabahi P. Effect of Neurofeedback Therapy versus Group Reality Therapy on Anxiety and Depression Symptoms among Women with Breast Cancer: A Clinical Trial Study. Iranian Quarterly Journal of Breast Diseases. ۲۰۱۹;۱۱(۴):۳۹-۵۲.

- Khoshsorour S. Investigating the Effect of Neurofeedback in Decreasing Anxiety and Symptom Severity of Patients with Irritable Bowel Syndrome (IBS). *Studies in Medical Sciences*. ۲۰۱۸;۲۸(۱۰):۶۴۷-۵۸.
- Oraki Mohammad, Dortaj Afsaneh, Mahdizadeh Atousa Evaluating the Effectiveness of Neurofeedback Treatment on Depression, Anxiety, Stress and Abdominal Pain in Patients with Chronic Psychosomatic Abdominal Pains. *Neuropsychology*. ۲۰۱۶;۲(۲):۴۵-۶۰.
- F G-K, Sepehri-Shamloo Z, A Mashhadi, Ghanaei-Chamanabad A. A Comparative Study Effectiveness of Metacognitive Therapy with Neurofeedback Training on Reducing Anxiety Symptoms in Female Students with Social Anxiety Disorder. *Journal of clinical psychology*. ۲۰۱۶;۷(۳):۲۱-۶.
- Harris S, Hundley G, Lambie G. The Effects of Neurofeedback on Depression, Anxiety, and Academic Self-Efficacy. *Journal of College Student Psychotherapy*. ۲۰۲۱;۳۵(۱):۱۵-۲۹.
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-۷. *Archives of internal medicine*. ۲۰۰۶;۱۶۶(۱۰):۱۰۹۲-۷.
- Nainian MR, Poetry MR, Sharifi M, Hadian M, ʔ (ʔ), . Evaluation of the reliability and validity of the Short Scale of Generalized Anxiety Disorder (GAD-۷). *Clinical Psychology and Personality (Behavior Scholar)*,. ۲۰۱۱;۳(۴):۵۰-۴۱.
- Heimberg RG, Becker RE. Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies: Guilford Press; ۲۰۰۲.
- Burack JA, Enns JT, Fox NA. Cognitive Science, Development, and Psychopathology: Typical and Atypical Developmental Trajectories of Attention: Oxford University Press; ۲۰۱۲.
- Moore NC. A review of EEG biofeedback treatment of anxiety disorders. *Clinical electroencephalography*. ۲۰۰۰;۳۱(۱):۱-۶.
- Evans JR, Fletcher AE, Wormald RP. Depression and anxiety in visually impaired older people. *Ophthalmology*. ۲۰۰۷;۱۱۴(۲):۲۸۳-۸.
- Hammond DC. What is neurofeedback: An update. *Journal of Neurotherapy*. ۲۰۱۱;۱۵(۴):۳۰۵-۳۶.
- Hashemian Pejman, Nazemian Abbas, Hashemian Peyman. Comparison of efficacy of cognitive-behavioral therapy and neurofeedback on symptoms of adolescence obsessive-compulsive disorder *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*. ۲۰۱۶;۵۹(۱):۴۸-۵۵.
- Shahriari H, Zare H, Aliakbari Dehkordi M, Sarami Foroushani GR. Effectiveness of Cognitive-Behavioral Interventions in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. ۲۰۱۸;۱۷(۵):۴۶۱-۷۸.