

神經回饋訓練的臨床運用

實習心理師/曾昭源

神經回饋訓練是一種訓練我們控制大腦活動的方式，藉由放置在大腦的感應貼片來偵測腦部的特定活動(如：大腦 α 波或 θ 波的激發狀態)，即給予聲音或視覺訊號回饋，讓個體藉由習得回饋訊號出現與否，監控自己的腦電波狀態並影響某些行為表現。

神經回饋訓練在臨床上的運用非常廣泛，如：藉由神經回饋訓練提升大腦 α 波 (8-12Hz) 激發，有助於個體放鬆與降低憂鬱情緒；或是訓練感覺運動區的腦波頻率 (sensorimotor rhythm, SMR, 12-15 Hz) 可改善癲癇症狀的發作；或提升 SMR 與 β 波 (16-20 Hz) 的激發與抑制 θ 波 (4-7 Hz) 的訓練可以降低過動或注意力不集中的情形。

神經回饋訓練在臨床上具有那些優點呢？有學者指出神經回饋訓練比起傳統式的心理治療較簡單、也較容易被接受，因為傳統式的治療多以語言溝通為主，但是許多有情緒疾患的個案並不一定都能準備好能夠談論自己的心情與想法。此外，神經回饋訓練能夠整合心理與藥物治療的優點，在心理層面，個體可藉由神經回饋訓練中提昇自我效能，相較於藥物治療，神經回饋訓練同樣是以生理的機制為基礎去作改善，並且有較少的副作用。也有學者認為利用神經回饋訓練的方式可以讓個體更有自主性地去調整大腦的活動，並且個體可對於自己大腦的模式獲得即時性的回饋，個體會更有意願地去學習調控。