

医学心理学第十节 生物反馈疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/493/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_493430.htm 此疗法利用生物反馈技术，训练人们按照体内某些生物学信息，与这些信息有关的某些器官或系统的病理性活动，达到治疗的目的。本世纪十年代克布森创立渐进性放松训练，要求病人反复体会身体各部分肌肉紧张和放松的感觉，训练学会使全身肌肉达到高度的松弛。后来雅克布森发现，用测量病人肌电活动的方法让病人从肌电活动的水平了解自己肌肉收缩和舒张的程度，并通过主观努力使肌电活动水平下降，就可以很快地使肌肉放松，从而大大缩短了训练的时间。这种把肌电测量和放松训练相结合的方法成为生物反馈的先驱性工作。至四十年代控制论的兴起，指出信息反馈机制在人体机能自动调节中的重要作用，为生物反馈奠定了理论基础。六十年代起，米勒（Miller）等在动物身上建立了内脏活动操作性条件反射，表明由植物性神经系统支配的内脏活动本来不可能受主观意念控制的，但现在通过学习也可以达到一定程度的随意控制。这样在行为疗法中把内部自我调整即身体内部各器官系统的功能活动也象外显异常行为矫正（见十九章第一节）那样通过生物反馈技术反映于客观，为病人和第三者皆能感受或察觉到，这样就形成了生物反馈疗法。生物反馈技术是借助仪器将人们体内各器官、各系统心理生理过程的许多不能察觉的信息如肌电、皮肤电、皮肤温度、血管容积、心率、血压、胃肠PH值和脑电等加以记录、放大并转换人们能理解的信息，用听觉或视觉的信号在仪表盘上不断地显示出来（

即信息反馈），训练人们这对通过对这些信号活动变化的认识和体验，学会有意识地控制自身的心理生理活动，以达到调整机体功能和防病治病的目的。由于仪器的灵敏度高，例如可以显示一个运动单位的电活动，这就可以帮助人们学习控制一个运动单位的骨骼肌运动，大大提高了骨骼肌运动随意调节的精确度。此外用变换仪灵敏度办法，在放松训练中塑造所要求的放松程度，从而加速放松训练的进程。所以生物反馈仪不仅起到“自我认识”的作用，而且也成为“自我改造”的工具。由于生物反馈是通过仪器发出的信号建立反馈联系，从而改善了原来因失控而导致某些疾病的控制能力。例如因血压升高导致的原发性高血压病，通过信号与血压建立的反馈联系，有意识地用意念把它控制在正常范围内。这样，高血压病所引起的症状就会缓解，能达到治疗目的。临床常用的生物反馈仪一般有肌电反馈仪、皮肤温度反馈仪、皮肤电反馈仪、脑电反馈仪等。目前生物反馈仪较多地用于个体由于过度紧张导致的心理功能障碍和各种心身疾病。前节已经提到，调整身体内部各器官系统功能活动的方法主要靠自我意识，使过度紧张以致达到异常水平的生理活动降低下来，也就是使它们“放松”下来。在生物反馈治疗中事先根据病人的疾病选定需放松训练的目标，例如常见的紧张性头痛（tension headache）是主要由于前额两侧或枕、颞部肌肉持续收缩所致，则选定前额肌电反馈放松训练效果较好。如为偏头痛（migraine）是由于发作性血管舒缩运动不稳定所致，则选定手温度反馈训练效果较好。现介绍紧张性头痛病人进行生物反馈治疗的具体步骤如下：（一）疗前准备 1. 治疗室湿度一般保持在摄氏18~25度，舒适而温暖，病人

不感到过冷或过热。特别是进行皮温和皮肤电反馈训练时，室温波动不应超过0.5摄氏度。室内光线偏暗，陈设整洁，空气流通。一个房内最好治疗1个病人，最多不宜超过3人，尽量保持房内安静，减少谈话和走动，以免受到干扰。

2. 病人的心理准备向病人讲解该病的医学心理学知识，使病人了解该病与认知、情绪和个性特征之间的关系，认识到通过主观努力使全身或局部放松是消除心身过度紧张的最好方法。同时使病人了解仪器安全可靠，是帮助自己学习并迅速达到放松目的的最佳工具。

3. 治疗前，在安静状态下对病人的心理、生理、生化和症状等四个方面作基线测定。心理方面，采用各种人格和情绪测定的量表，生理方面，可利用现有设备或生物反馈仪作呼吸、血压、脉搏、肌电、皮温等测定。生化方面，视现有条件而定，一般作血尿中儿茶酚胺、唾液PH值、电解质及溶菌酶含量等。症状等级评定，根据现有症状按病人主观感觉自行制定，如头痛一般分为10个等级，0级为无症状，最高级为最剧烈的头痛体验。

4. 获得病人基线数据后，再给病人应激刺激。例如要求病人作心算或想像可怕事件，以观察病人肌紧张反应，特别是头部肌肉反应的程度，并观察应激后恢复的时间。

(二) 治疗阶段

1. 病人按每日规定时间前来治疗，事先禁用咖啡或酒等刺激饮料以免影响自我感觉，排空大小便。先在房内静坐15~30分钟，然后斜靠在沙发上。沙发靠背宜长，使头部能舒适地靠在上面。电极放置按所要测定的肌肉而定，通常将两个记录电极分别放在双目平视瞳孔上方过眉1厘米处，一个参考电极放在两个记录电极之间。反馈仪放在病人前方小桌上。可以清楚地看到或听到所发出的肌肉放松的指示信号。第一次治疗时

，治疗者要亲自在旁指导，使病人学会体验头部肌肉放松程度与反馈信号变化的关系，了解到自己的意念活动可以影响体内生理信息的变化，从而能作到集中注意力，主动积极地参加到治疗中。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com