



ساخت «سپر صوتی» برای کاهش حواس پرتی در مبتلایان به «ADHD»

اختلال کم توجهی/بیش فعالی (ADHD) سالانه بیش از ۱۵۰ میلیارد دلار به اقتصاد ایالات متحده هزینه تحمیل می‌کند و بدیهی است ...

اختلال کم توجهی/بیش فعالی (ADHD) سالانه بیش از ۱۵۰ میلیارد دلار به اقتصاد ایالات متحده هزینه تحمیل می‌کند و بدیهی است که بخشی از این رقم به دارو و بستری های بیمارستانی مربوط می‌شود، اما برآورد می‌شود که ۷۴ تا ۸۶ درصد آن ناشی از بیکاری، کاهش بهره‌وری و فشاری است که بر مراقبان وارد می‌شود و هیچ کدام از این اعداد نمی‌توانند هزینه تکان دهنده عاطفه، روان، اضطراب و افسردگی را نشان دهند.

به گزارش اسپنا، دانشمندان یک روش ساده، بدون دارو و کاملاً غیر اعتیادآور برای کاهش اثر این اختلال توسعه داده‌اند. این راه حل، به ای اس ام آر (ASMR) شبیه است. ای اس ام آر یا واکنش ارادی اوج گیری حسی (ASMR) احساس خوشایندی است که بعضی افراد با شنیدن صداهای خاص تجربه می‌کنند و پژوهشگران دانشگاه استنفورد از آن استفاده کرده‌اند. به نقل از نیواپلس، با استفاده از هدفون هایی که به میکروفن های کوچک نصب شده روی دست متصل هستند، کاربران می‌توانند صداهای ظریف کارهای روزمره را بشنوند؛ صداهایی که به عنوان نشانه های توجه لحظه ای عمل می‌کنند و آن ها را در برابر هجوم بی وقفه حواس پرتی های دیجیتالی مرتبط با اختلال کم توجهی-بیش فعالی محافظت می‌کنند. در طول آزمایش ها، افرادی که از «سپر صوتی» استفاده می‌کردند، نه تنها زمان بیشتری را صرف انجام وظایف و آزمون و خطا می‌کردند، بلکه ذهن آگاهی بیشتری را نیز گزارش دادند.

شان فالمر، دانشیار مهندسی مکانیک و مدیر آزمایشگاه SHAPE در استنفورد، بازیابی توجه را یک ضرورت حیاتی می‌داند. او می‌گوید: لحظات زیادی را در زندگی مثل درست کردن قهوه یا ایستادن در صف داریم که بی وقفه در گوشی هایمان می‌چرخیم. همکار پژوهشی او، یوجی تائو، می‌گوید با افزایش «توجه به کارهای روزمره ای که معمولاً پیش پا افتاده تلقی می‌شوند»، ذهن

آگاهی اعمال روتین را به تمرکز هدفمندتر و درگیری بیشتر در زندگی روزمره ما تبدیل می‌کند. در آزمایشگاه تائو و فالمر، ۶۰ شرکت کننده که نیمی از آن ها از سپر صوتی استفاده می‌کردند، با اشیای مختلف تعامل داشتند. با استفاده از پرسش نامه «مقیاس آگاهی از توجه ذهن آگاهانه» و ردیابی دقیق رفتار کاربران، تائو به این نتیجه رسید که افرادی که از سپر صوتی استفاده می‌کردند، «سطح ذهن آگاهی به طور آماری بالاتری» را گزارش کردند و زمان بیشتری را صرف تعامل با اشیاء و کاوش مبتنی بر آزمون و خطا کردند. مطالعه کیفی تکمیلی با حضور دو مربی ذهن آگاهی نیز نتایج تائو را تأیید کرد. یکی از شرکت کنندگان که هنگام استفاده از سپر صوتی احساس «صمیمیت» و «امنیت» داشت، گفت: احساس می‌کردم می‌توانم فقط مثل یک کودک باشم و وارد حالت بازی کودکانه شوم.

دیگری گفت سپر صوتی می‌تواند «راهی برای کمک به مردم باشد تا دوباره عاشق جهان شوند»؛ تا چیزهایی را که از دست رفته‌اند، بازیابی کنند. پژوهش تائو درباره حضور ذهن آگاهانه در دنیای واقعی، هم زمان با تحقیقات او در زمینه واقعیت افزوده و واقعیت مجازی پیش می‌رود. اما به جای استفاده از واقعیت افزوده و واقعیت مجازی برای فرار از جهان، به این فکر کرد که چگونه این فناوری ها می‌توانند به مردم کمک کنند دوباره با جهان پیوند برقرار کنند. سپر صوتی که او توسعه داده است، فقط صداهای عادی را تقویت می‌کند؛ صداهایی که در هیاهوی روزمره گم می‌شوند.

فالمر می‌گوید: با پخش این صداهای دنیای واقعی به صورت هم زمان، دستگاه ما دیدگاهی تازه نسبت به تعاملات معمولی ایجاد می‌کند و آگاهی بیشتری از لحظه حال را پرورش می‌دهد. تائو و گروهش قصد دارند مزایای بلندمدت سپر صوتی، کاربرد آن در برنامه های موجود آموزش ذهن آگاهی و استفاده از آن به عنوان بخشی از درمان اضطراب و اختلال بیش فعالی- کم توجهی را بررسی کنند. همان طور که او توضیح می‌دهد: ما باور داریم این دستگاه این توانایی را دارد که به همه ما کمک کند دوباره به دنیایمان معنا ببخشیم.