

بررسی یوگا در کودکان ناشنوا

هدی درزی^۱، گیتا موللی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

^۲ دانشیار، روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

نام نویسنده مسئول:

هدی درزی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۰۳

چکیده

مقدمه: هدف اصلی از تهیه این مقاله کمک به کودکان ناشنوا است تا بتوانند با استفاده از برنامه های ذهن آگاهی مثل یوگا حضور فعال در جامعه داشته باشند و همچنین با تمریناتی که این برنامه در اختیار آنها قرار میدهد بتوانند بازپروری حرفه ای پیدا کنند و بسیاری از مشکلات درونی خود را با استفاده و به کارگیری از این تمرینات حل کنند. در این تحقیق سعی بر آن شده است تا با ارایه مفاهیم ضروری و اصلی و همچنین استناد به تحقیقات گذشته نشان داده شود که یوگا میتواند در حوزه کم شنوایی یا ناشنوایی چه فواید و پیشرفت هایی را برای این کودکان فراهم بیاورد. **روش بررسی:** این تحقیق با تکیه بر جست و جوی واژه های خاص مانند: یوگا، یوگا در گروه های استثنایی، یوگا در ناشنوایان، فواید یوگا در کودک استثنایی از طریق پایگاه Google Scholar تهیه شده است. **نتیجه گیری:** امروزه مردم و پژوهشگران علاقه مند به حوزه ناشنوایی به بررسی تاثیر ذهن و بدن میپردازند. یوگا یک روش مکمل تعامل ذهن و جسم است که امروزه به عنوان طب جایگزین مطرح شده است. یک نقطه عطف برای ناشنوایان یوگاست که میتواند رابطه جسم و ذهن را نزدیک کند. افراد ناشنوا به دلیل آموزش های ارتباطی و حرکتی که در یوگا وجود دارد قادر خواهند بود که روز به روز پیشرفت چشمگیری کنند به طوریکه بعد از چند جلسه اطرافیان از سطح تعادل روانی و ثبات هیجانی و تمرکز اینها شگفت زده خواهند شد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی آرامش مدار، انعطاف پذیری روان شناختی، تنظیم هیجانی، احساس خوشبختی و ازدواج سفید و رسمی.

مقدمه

هدف اصلی از تهیه این مقاله کمک به کودکان ناشنوا است تا بتوانند با استفاده از برنامه های ذهن آگاهی مثل یوگا حضور فعال در جامعه داشته باشند و همچنین با تمریناتی که این برنامه در اختیار آنها قرار میدهد بتوانند بازپروری حرفه ای پیدا کنند و بسیاری از مشکلات درونی خود را با استفاده و به کارگیری از این تمرینات حل کنند. در واقع یوگا حلقه ی گم شده ای در بین آموزش کودکان استثنایی میباشد که با به کارگیری آن کمک بزرگ و شایان توجهی به این کودکان خواهد شد. در حوزه ناشنوایان کارهای بسیار کمی در این مورد انجام شده است و اغلب تصور بر این است که یوگا مناسب صرفا بخش خاصی از کودکان استثنایی و یا فقط کودکان مبتلا به اوتیسم است. در این تحقیق سعی بر آن شده است تا با ارایه مفاهیم ضروری و اصلی و همچنین استناد به تحقیقات گذشته نشان داده شود که یوگا میتواند در حوزه کم شنوایی یا ناشنوایی چه فواید و پیشرفت هایی را برای این کودکان فراهم بیاورد.

یوگا چیست؟

واژه سلامتی از التیام و خود یعنی خود التیامی می آید همانطور که پزشکان سنتی گفته اند ما باید بدانیم که چه چیزی بدن و ذهنمان را تشکیل می دهد ما دارای خود اجتماعی و خود روحانی هستیم. انسان با تمرین یوگا می تواند بیشترین هماهنگی را با ذهن و بدن خود داشته باشد (کیشان، ۲۰۲۰).

روش های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، به جای هدف قرار دادن و تلاش برای تغییر محتوا و فراوانی شناختها و احساسات، مانند مدل های سنتی شناخت درمانی، این هدفها را بر تغییر رابطه با شناختها و احساسات می گذارند. در این روشهای درمانی، تمرکز بر روی شرافتمندی است، که به ظرفیت تغییر تجربه ی ذهنی شخص بر مشاهده آن تجربه، که به عنوان فرآیند مهمی برای سلامت روان مطرح می شود، اشاره دارد.

در ابتدا درمان ذهن آگاهی پیشگیری از عود اختلال افسردگی استفاده می گردید اما به تدریج در سایر زمینه ها از جمله اختلال اضطراب فراگیر اختلال خلقی آمیخته افسردگی مقاوم به درمان و بهبود سلامت روان بیماران سرطانی و همچنین مشکلات بی خوابی به کار گرفته شده است به نظر می رسد اثربخشی تکنیک های ذهن آگاهی مشکلات بیماران از جمله نسخه های ذهنی و نگرانی آنها را کاهش می دهد (فرح بخش و دهقانی، ۱۳۹۵).

ذهن آگاهی رویکردی است که با استفاده از آگاهی دادن به شکل ویژه فعالیت ها و سیستم عصبی ما را ادغام و تقویت می کند و تاثیر مثبت بر رفاه حال ما دارد. مدیتیشن به ذهن یاد می دهد تا بر روی آگاهی تمرکز کند؛ پاسخهای هدفمندتر را جایگزین واکنشهای مضر بگرداند و ذهن ما را بر روی روش های جدید فکر کردن و احساس کردن عادت دهد (جانز، ۲۰۱۷).

روش آگاهی به شیوه ذهن آگاهی باعث می شود بیماران به طور آشکارتری برانگیخته شده و واکنش های نشخواری و منفی را مشاهده کنند و بتوانند از چنین الگوهای فکری تمرکززدایی کنند و آن ها را رویدادهای ذهنی ای بدانند که بازنماهای واقعیت نیستند. همچنین، ذهن آگاهی می تواند در رهاسازی افراد از افکار خودکار، عادات و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و نقش مهمی در تنظیم رفتاری ایفا کند. در این شیوه درمانی می توان با تکنیک هایی همچون واریسی بدن، آگاهی از تنفس، حرکت و فعالیت های روزمره و فضا سازی در جلسه های هفتگی و گروهی، تمرین های ذهن آگاهی رسمی و غیررسمی را به مراجعان آموزش داد (رضوی زاده تبادکان و دیگران، ۱۳۹۷).

برنامه های یوگا و ذهن آگاهی مبتنی بر مدرسه رویکرد امیدوارکننده ای برای بهبود سلامتی و رفاه کودکان و نوجوانان است مطالعات نشان داده است که مداخله مبتنی بر یوگا در یک منطقه آموزشی می تواند به بهزیستی روانی و اجتماعی دانش آموزان و کاهش علائم اضطراب آنها منجر شود (بلک^۱ و همکاران، ۲۰۱۸).

جهانی شدن موقعیت جدیدی را برای کودکان و نوجوانان فراهم کرده است که علاوه بر دسترسی به منابع مختلف اما از طرف نهادهای مختلفی مانند خانواده و رسانه و مدرسه به طور مداوم تحریک می شوند. همچنین در معرض استرس های جدید

¹Black

قرار گرفتن می تواند زندگی جوانان و کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. استرس می تواند خطر جدی برای سلامتی داشته باشد و اگر عواقب آن کنترل نشود سطح استرس بالا می تواند تبدیل به یک بیماری مزمن شود. حتی می تواند به پیشرفت بیماری های بزرگ کمک کند مانند بیماری های قلبی، افسردگی، چاقی یا تشدید مسائل بهداشتی. هنگامی که بزرگسالان تنش های خود را به فرزندان خود منتقل می کنند وضعیت دو چندان نگران کننده میشود. آنها یاد می گیرند استرس ها را درونی کنند و این درونی سازی انتظارات خود ممکن است غیر قابل انعطاف باشد. مشاهده شده که کودکان کاملاً در پنهان کردن پریشانی و استرس درونی خود از والدینشان و انکار آن مهارت دارد آنها این کار را به دلیل اضافه نکردن به استرس های موجود در والدین انجام می دهند. یوگا می تواند عملکرد ناخوشایند کودکان و نوجوانان را در مواجهه با استرس و مقابله با آن ها از بین ببرد. یوگا توانمند ساختن آنها با قابلیت کار کردن در برابر چالش ها و مشکلات است و باعث بهبود سلامت جسمی کودکان میشود یوگا در کودکان می تواند مانند یک قایق در مقابل استرس و فشار ها عمل کند. (هاگن^۲ و همکاران، ۲۰۱۴)

یوگا نوید قسمت جدیدی از زندگی برای کودکان است و با وجود محبوبیت آن در فرهنگ عامه به بررسی دقیق این روش در هنگام تلفیق شده در محیط های سنتی توانبخشی کودکان ضروری است. یوگا در حوزه فیزیکی و روانی تاثیر می گذارد. در این تمرینات ضمن مواجهه با آسودگی ماهیچه ها، بدن نیز آرام خواهد بود. استرس حالت تنش فیزیکی و ذهنی را ایجاد می کند مطالعات نشان می دهد که حرکت فیزیکی یوگا و تمرینات تنفسی قدرت ماهیچه ها، انعطاف پذیری، گردش خون، جذب اکسیژن و عملکرد هورمون را بهبود می بخشد؛ علاوه بر این آرامش ناشی از مدیتیشن به تثبیت سیستم عصبی خود مختار و تسلط بر آن کمک می کند (گالانتینو^۳ و همکاران، ۲۰۰۸).

با یک روش ملایم برای افزایش آمادگی جسمانی و تقویت سلامتی و بهزیستی روانی امروزه در بسیاری از مدارس مدیران از یوگا برای درمان استرس و اضطراب کودکان و تاکید بر توانایی های فردی به جای رقابت استفاده می کنند. ریشه کلمه یوگا در واقع به معنای مهار کردن است و هدف یوگا خوشبختی و بهزیستی به نظر می رسد کلمه یوگا به معنای ادغام ذهن و روح و ارتباط بین خود و وجودی که منجر به تحقق خود می شود است یوگا به افراد کمک می کند تا توجه خود را متمرکز کنند و به انسان ها آگاهانه نگاه می کند یوگا شامل موارد متنوعی از جمله هماهنگی تنفس مراقبه تمرکز و ذهن آرامی است اولین ذکر یوگا در کتاب مقدس هندوان باستان ۵ هزار سال پیش و تحت تاثیر فلسفه بودا بوده است هدف از یوگا کمک به تغییر شکل یا از خود فراتر رفتن است. معلم در کلاس یوگا باید سبک یوگا و فلسفه خودش را سازگار با رشد کودک به کلاس درس بیاورند و نیازهای جسمی و وضعیت رشد ای وی را در نظر بگیرد (وایت^۴، ۲۰۰۸)

تاثیرات استرس می تواند اثر قابل توجهی در زندگی شخصی فرد رابطه با همکاران، رضایت شغلی و چشم انداز شغلی داشته باشد و به عنوان نسخه تجویز شده و داروی جایگزین مکمل برای درمان استرس اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار می گیرد. (هیپبرن^۵ و همکاران، ۲۰۱۷)

یکی از مهمترین کاربردهای یوگا یوگای پزشکی است که به عنوان استفاده از یوگا برای پیشگیری و درمان بیماری ها تعریف می شود یوگای پزشکی شامل تقویت بدن و تکنیک های تنفسی است. همچنین ذهن آگاهی و مراقبه به منظور دستیابی به حداکثر منافع یوگا از بسیاری جهات می تواند بر بدن تاثیر مثبت بگذارد از جمله کمک و تنظیم خون سطح گلوکز و بهبود بیماری های اسکلتی -عضلانی و هماهنگی سیستم قلبی -عروقی همچنین نشان داده شده است که مزایای مهم روانشناختی نیز دارد زیرا یوگا می تواند به افزایش انرژی ذهنی، احساسات مثبت، کاهش احساسات منفی، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی منجر شود. در طی دهه های گذشته یوگا نه تنها در فرهنگ غربی بلکه در طب غربی نیز نفوذ کرده است هر چه بیشتر در مورد یوگا می آموزیم بیشتر به فواید آن پی می بریم یوگا برای افزایش انعطاف پذیری تمرکز و همترازی بدنی و روحی استفاده میشود تعادل و تمرین یوگا شامل اقدامات مبتنی بر ذهن آگاهی نشان داده است که روش های مبتنی بر ذهن آگاهی و یوگا می تواند

² Hagen

³ Galantino

⁴ White

⁵ Hibren

تأثیرات مثبتی بر روان و بدن از بسیاری جهات بگذارد یک روش نسبتاً ارزان و به طور کلی بسیار ایمن است و همچنین پاسخگوی تقاضای رو به رشد بیماران برای رویکرد جایگزین طبی با تکنولوژی کمتر است. یوگا به عنوان روشی برای پیشگیری و درمان بالقوه تعریف می شود و شامل تکنیک های مراقبه و تعامل است و به منظور دستیابی به حداکثر منافع در پی حالت پویایی آسایش جسمی و روحی می باشد. یوگا نه تنها با درمان بیماری بلکه همراه با بهزیستی معنوی به فرد کمک می کند تا وضعیت سلامت مثبتی داشته باشد. یوگا رویکرد شخصی و جامع است در واقع هم فرد و بدن او و ذهن او و هم خانواده، شبکه پشتیبانی، وضعیت کار و فرهنگ او به عنوان بخشی از فرآیند در نظر گرفته می شود. برنامه های درمانی یوگا منحصر به فرد بوده مثلاً اگر فردی مبتلا به اضطراب تشخیص داده شود تکنیک های خاص تنفسی برای او در نظر گرفته می شود جنبه های ذهن آگاهی و مراقبه یوگا به گونه ای است که ذهن را آموزش می دهد تا گرفتار جریان فکری بی پایان نشود و به فرد دچار مشکل کمک می کند تا با استرس کنار بیاید و عوامل محرک احتمالی اضطراب را مدیریت کند. یوگا زمانی قدرتمند است که باعث تغییر دید عمومی سلامت فرد می شود و وی خودش را در پروسه درمان فعال ببیند. یوگا یک فرقه یا مذهب خاص نیست بلکه یک سلسله تمرینات قدیمی بر پایه بدن و روح برای دستیابی به آرامش و رهایی درونی می باشد. یوگا ابزاری است که هر کس با هر اعتقادی و مذهبی می تواند از آن سود ببرد و با اعتقادات شخصی منافاتی ندارد و به سادگی به فرد کمک می کند تا خود را ارتقا دهد و ارتباط آگاهانه خود با جهان را به بالاترین حد خود برساند یوگا به عنوان یک تمرین ذهن آگاهی نیاز به آگاهی کامل در لحظه حال دارد. روش های یوگا از آگاهی لحظه ای بدون قضاوت به عنوان پایه استفاده میکنند. (استفان^۶، ۲۰۱۷)

یوگا، مراقبه و استفاده از مکمل ها یکی از انواع روش های درمانی مکمل در خارج از جریان اصلی پزشکی غربی است. اگرچه رویکردهای درمانی مکمل به عنوان یک کل به طور گسترده در بین کودکان مورد استفاده قرار نمی گیرند، اما کار قبلی موجب افزایش استفاده از رویکردهای انتخاب شده در طول زمان شده است. (بلک^۷ و همکاران، ۲۰۱۱)

کودکان ناشنوا و مشکلات همراه

شنوایی حس ضروری هر فرد است که برای ارتباط کلامی و زندگی اجتماعی بسیار مهم می باشد با افزایش آلودگی صوتی گوشی های تلفن همراه میدان الکترومغناطیسی ناشی از بورس های تلفن مواد شیمیایی و غیره میزان بروز ناشنوایی در حال افزایش است تحویل داده میشود بالغ بر یک میلیون نفر در دنیا دارای شنوایی غیر فعال هستند فشار دهانه رحم فشار خون کم کاری تیروئید چاقی سینوزیت تعداد کم دارو و مواد شیمیایی می تواند این موارد را تشدید کند (تانجیا^۸، ۲۰۱۵).

از دست دادن شنوایی ممکن است توسط تعدادی از عوامل ایجاد شود که شامل: ژنتیک، سالمندی، مواجهه با سر و صدا، برخی عفونت ها، مشکلات تولد، ضربه به گوش، و داروهای خاص یا سموم. عفونت های گوش مزمن است. عفونت ویژه در دوران بارداری مانند، سیفیلیس و سرخجه ممکن است موجب از دست رفتن شنوایی در کودک شود. تشخیص شنوایی زمانی تشخیص داده می شود که تست شنوایی پیدا می کند که فرد قادر به شنیدن ۲۵ دسی بل در حداقل یک گوش نیست. تست شنوایی ضعیف برای تمام نوزادان توصیه می شود. اتلاف شنوایی می تواند به عنوان خفیف (۲۵ تا ۴۰ دسیبل)، متوسط (۴۱ تا ۵۵^۹ dB)، شدید (۵۶ تا ۷۰ دسیبل)، یا عمیق (بزرگ تر از ۹۰ دسی بل) طبقه بندی شود. برای کودکان میزان به ۵ دسیبل کاهش می یابد. کم شنوایی شایع ترین نقص حسی - عصبی در انسان است و تقریباً برای هر ۱۰۰۰ نفر یک مورد است. والدین این کودکان در مراقبت از این کودکان با مشکلات اساسی روبرو هستند. این به این دلیل است که در بعضی موارد، مشکل حسی با مشکلات رفتاری - عاطفی همراه است. دربرای تشخیص کودکان با نیازهای ویژه، ابتدا احساس غم و اندوه والدین برطرف می شود و سپس مشکلات روانشناختی و استرس زیاد آنها برطرف می شود. با این حال، پس از مدتی والدین قادر به تنظیم امور جاری خانواده و برنامه های مالی آنها هستند. خانواده های چنین کودکانی نیاز به دانستن اطلاعات مربوط به نیاز ویژه فرزندانشان دارند همچنین

⁶ stephan

⁷ Black

⁸ Tanzania

⁹ دسیبل

خانواده های کودکان ناشنوا، به ویژه والدین به شدت تحت تأثیر کم شنوایی کودک خود قرار میگیرند. پس از واکنش های اولیه در تشخیص ناشنوایی؛ آنها باید وارد روند سازگاری و انطباق با شرایط شوند زیرا ممکن است بسیاری از چالش های منحصر به فرد در مراقبت از کودکان با شنوایی ایجاد شود (موللی و همکاران، ۲۰۱۵).

رفتارهای خارجی در کودکان ناشنوا مشکلات روحی و روانی بسیاری را برای والدین آنها ایجاد می کند. پرخاشگری و رفتارهای زیر پا گذاشتن قانون در کودکانی که کم شنوایی شدید دارند ممکن است باعث ایجاد مشکلات روانی در والدین و در مدیریت رفتار کودکان شود (موللی و همکاران، ۲۰۱۷). کودکان کم شنوا به دلیل آسیب حسی که مانع رشد زبان گفتاری می شود اغلب از تأثیرات فرهنگ بزرگ تر جدا می شود به نظر می رسد ناشنوایی بر رشد شناختی عمیقاً تأثیر می گذارد. (کلارک^{۱۰} و همکاران ۱۹۹۶)

کودکان مبتلا به بیماری های مزمن و کودکان دارای سایر ناتوانی های رشدی، استرس بالایی دارند. تحقیقات قبلی از برنامه های آموزش والدین متمرکز بر والدین و کودک حمایت کرده است که در کاهش استرس والدین و تقویت تعامل والدین و کودک معنی دار است (فراولی^{۱۱} و دیگران ۲۰۱۳).

بیشتر تحقیقات در مورد اختلالات شنوایی در کودکان و توسعه گفتار و زبان آنها می شوند که است اما با این حال بسیاری از این کودکان در برابر اجتماع آسیب پذیر هستند و مشکلات اجتماعی و احساسی دارند و این یکی از عوامل اساسی افسردگی در این کودکان است مشکلات در حوزه تنظیم هیجان اغلب به عنوان افزایش دهنده علائم افسردگی شناخته می شود اختلال افسردگی کودکان با توجه به معیارهای دی اس ام با احساس عمیق و مداوم غم و ناامیدی مشخص می شود اگرچه خطر اختلال افسردگی در کودکی کم است اما با افزایش سن بیشتر می شود. (استیفان^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۱)

ناشنوایی یک بیماری با اثرات دراز مدت بر رشد اجتماعی، عاطفی و شناختی است. بسیاری خود را اعضای یک اقلیت فرهنگی می دانند که از زبان اشاره استفاده می کنند. آنها نباید در تحقیقات در مورد افسردگی نادیده گرفته شوند. ناتوانی بر فرد، خانواده و جامعه در بسیاری از جنبه ها تأثیر می گذارد و منجر به عواقب اجتماعی و اقتصادی بالایی در کل دنیا می شود. در واقع ناتوانی نتیجه محدودیت ها در کارکردهای فیزیکی، معنوی و ذهنی است و این محدودیت ها از اهمیت حیاتی در هر فرد برخوردار است. تأثیر ناتوانی بر اختلالات روان شناختی - روانی غیرقابل انکار است، زیرا ناتوانی جدای از محدودیت های آن اثرات روان شناختی بر فرد با نیاز ویژه دارد به طور سنتی، افراد ناشنوا از مطالعات عمومی محروم شده اند، به رغم افزایش خدمات بهداشت روانی، تحقیقات تجربی کمی در رابطه با شیوع و توزیع اختلالات روانی و اختلالات در جمعیت ناشنوا وجود داشته است. نتایج تحقیق نشان داد که مقالاتی در مورد ناشنوایی و سلامت روانی وجود دارد، اما بسیاری از آنها در مورد سلامت روانی و ناشنوایی از دیدگاه عملی بدون ارائه داده های جدید بحث می کنند. بسیاری از تحقیقات در زمینه نقص شنوایی در کودکان بر رشد گفتار و زبان تمرکز از سوی دیگر، شیوع مشکلات سلامت روانی در جامعه کودکان ناشنوا در حدود ۴۰ درصد است. اما تخمین زده می شود که تنها ۲ درصد از بزرگسالان ناشنویان تا به حال مراقبت های بهداشتی روانی دریافت می کنند. بنابراین به منظور به دست آوردن درک بهتر از تأثیر ناشنوایی بر سلامت روانی، مطالعات دقیق مورد نیاز است. یکی از مشکلات افراد ناشنوا افسردگی است همچنین باید در نظر داشت افسردگی یک بیماری ذهنی جدی است. افسردگی به عنوان "سرمایه خوردگی شایع" در میان مشکلات سلامت روانی توصیف شده است. تأخیر در توجه، تشخیص و افسردگی درمان مهم است. زیرا ممکن است منجر به ایجاد علائق و فعالیت ها و انزوا شود و در واقع یک غم درونی است که با احساس ناامیدی، ناامیدی، درماندگی، عزت نفس پایین و فقدان کنترل همراه است. افسردگی در نوجوانان ممکن است از طیف وسیعی از شرایط نشأت بگیرد که شامل تعاملات اجتماعی مانند شکست یک فرد، رد و غیره است، اما در برخی موارد افسردگی می تواند ناشی از افت شنوایی همراه باشد. سازمان بهداشت جهانی، افسردگی را به عنوان مهم ترین تشخیص های بالینی در جهان طبقه بندی کرده است که تخمین زده می شود در هر زمانی حدود ۹۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار دهد. میزان اختلالات رفتاری و رفتاری در کودکان ناشنوا و نوجوانان

¹⁰ Clarck

¹¹ Fraioli

¹² stephan

نسبت به همسالان شنوای هم بیشتر است. شیوع مشکلات بهداشت روانی در نمونه‌های کودکان ناشنوا تقریباً برابر با ۱/۷٪ می‌باشد. این امر شامل کودکان با مشکلات گذرا و خفیف نیز می‌شود. این افزایش شیوع، نشان‌دهنده افزایش شیوع مشکلات عاطفی و رفتاری است. علایم افسردگی در افراد ناشنوا از نشانه‌های تجربه‌شده توسط افراد شنوایی متفاوت نیست. گزارش‌ها حاکی از آن است که ویژگی‌های و دوره افسردگی در افراد ناشنوا و سخت، مشابه افراد شنوای می‌باشد. متأسفانه احساسات و تجربیات بزرگسالان ناشنوایان با موانع ارتباطی و جدا شدن از خانواده و همسالان شدت گرفته‌است. عضویت در فرهنگ ناشنوایان، حس تعلق و حمایت اجتماعی از همسالان را افزایش می‌دهد؛ این ممکن است در نهایت منبعی باشد که به فرد ناشنوایان از طریق علایم افسردگی خود کمک می‌کند. مشکلات ارتباطی این افراد ناشنوا علائم افسردگی را افزایش می‌دهد. عوامل خطر کلیدی، تاخیر در رشد همراه با محرومیت زودهنگام از ارتباط هستند. به نظر می‌رسد که مربوط به کیفیت زندگی و حس سلامت و شادی افراد ناشنوا با ارتباط و تعامل با جمعیت شنوایی و خصوصاً کوری در سن مدرسه و نوجوانی است. موانع ارتباطی و توانایی پایین برای بیان نیازها و نیازها، ممکن است منجر به ایجاد علائق و فعالیت‌ها شود و این باعث می‌شود که آن‌ها در معرض خطر مشکلات سلامتی ذهنی به ویژه افسردگی باشند. مطالعات نشان داده‌اند که افراد ناشنوا نسبت به کسانی که شنوایی دارند نرخ بالاتری از اختلالات روانی دارند در عین حال با مشکلاتی در دسترسی به خدمات بهداشت روانی مواجه می‌شوند. اگرچه هیچ مدرکی در این زمینه وجود ندارد که نشان دهد نوجوانان ناشنوا علائم افسردگی را تجربه نمی‌کنند، روش‌های معمول ارزیابی علایم افسردگی در میان مردم کافی نیستند. ابزار غربالگری افسردگی ممکن است برای افراد ناشنوا، غیرقابل اعتماد باشد، زیرا آن‌ها با یک جمعیت ناشنوا از نظر فرهنگی تایید نشده‌اند. افراد ناشنوا اغلب با ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی تشخیص داده نمی‌شوند چون روش‌های بیان و ارتباط به غلط تفسیر می‌شوند. بسیاری از نوجوانان ناشنوا تنظیمات مراقبت‌های بهداشتی را بدون در نظر گرفتن علائم افسردگی همراه درک نمی‌کنند. (مولی، ۲۰۱۱)

فواید یوگا در گروه‌های با نیازهای ویژه و ناشنوایان

امروزه هر کودکی چه با نیازهای ویژه و چه عادی می‌خواهد در حوزه‌های زندگی برتری داشته باشد و به قله‌های موفقیت جهان دست پیدا کند افراد ناتوان تلاش خود را در ابعاد مختلف زندگی متمرکز می‌سازند و بزرگترین نگرانی آنها این است که پتانسیل بالقوه خود را به طور کامل مورد استفاده و در جهت کشف و بالغ شدن و پیشرفت جامعه قرار ندهند. کودکان دارای ناتوانی به ویژه در معرض مشکلات جسمی اجتماعی روانی و عاطفی مختلفی هستند که به طور مستقیم با محدودیت‌هایی که از لذت بردن از زندگی دارند مرتبط است آنها به کمک و حمایت خانواده جامعه و مدرسه نیاز دارند که به آنها احساس امنیت پذیرش انسجام و اثرگذاری بدهد تا بتواند نگرش مثبتی در آنها نسبت به زندگی و محیط ایجاد کند برعکس عدم پذیرش این کودکان توسط این افراد می‌تواند بر عزت نفس، سلامت روان و سازگاری با گروه تاثیرگذار. امروز یوگا یک روش درمانی مهم برای توسعه عملکرد جسمی و روانی افراد دارای ناتوانی در نظر گرفته می‌شود یکی از موثرترین ابزارهای درمانی در دسترس کودکان دارای ناتوانی است تا برای غلبه بر مشکلات جسمی و روانی و اضطراب و ناامیدی و افسردگی از طریق حالت‌های مختلف مثل تکنیک تنفس و مدیتیشن به کار گرفته شود (گالوات^{۱۳}، ۲۰۱۸).

یوگا به افراد امکان می‌دهد تا از لحاظ جسمی و ذهنی سالم باشند و بتوانند به بالاترین پتانسیل خود برسند. دانش‌آموزانی که تمرین یوگا انجام می‌دهند مشکلات انضباطی کمتری دارند و نمرات بالاتری می‌گیرند و آمادگی جسمانی آنها نیز بیشتر است. آنها بالاتر از اعتماد به نفس و عزت نفس را دارند فواید تمرین یوگا به ویژه در کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی بسیار مهم است بسیاری از فیزیوتراپیست‌ها از اثرات تمرینات یوگا مطلعند و آنها را به کودکان و نوجوانان ناتوان توصیه می‌کنند. یوگا برای کودکان مبتلا به سندروم دان، فیبروکیستیک، کمبود توجه و اتیسم نیز مفید می‌باشد آنها با تمرین یوگا می‌توانند مهارت‌های حرکتی خودکشی فیزیکی آگاهی از گروه‌های عضلانی و حرکت مفصل بندی تماس چشمی مهارت‌های اجتماعی را بهبود بخشند. یوگا بر پیشرفت عادت‌های خوب و سالم در نوجوانان کمک می‌کند که بتواند این عادات را تا پایان زندگی خود حفظ

کند ژست خاص یوگا می تواند اصلاح شده یا سازگار شده با نیازهای دانش آموزان توان شود برای مثال اگر کودک از صندلی چرخدار استفاده می کند می تواند یوگا بر روی صندلی را اجرا کند تمرین یوگا بر کل فرد تاثیر می گذارد برای کاهش اضطراب ل استرس پس از سانحه و بیماری های مرتبط با آن پیشنهاد می شود از آنها برای تکمیل مراقبت های پزشکی برنامه های درمانی و رژیم ورزشی استفاده می شود. علاوه بر آن یوگا به موارد زیر نیز کمک می کند: سیستم گوارشی، اندام احشایی، درمان بیماری های قلبی عروقی، افزایش فعالیت ضربان قلب، افزایش فعالیت های هوازی، افزایش ظرفیت ریه و شش ها، سلامت سیستم اسکلتی و عضلانی، دستیابی به کشش پذیری، سرزندگی سیستم عضله ای، افزایش آگاهی و غلبه بر استرس و آرام سازی ذهن و بدن و توجه و تمرکز نیز ارتباط دارد. باید در نظر داشت که ^{۱۴} کودکان دارای ناتوانی نیز مانند کودکان دیگر نیاز به پذیرش، احترام، اطمینان، دوست یابی و بازی متمرکز شدن و... را دارند. کودکانی که ناتوانی بیشتری دارند تمرینات یوگای بیشتری نیز احتیاج دارند. هیچکدام از دو کودک ناتوان به هم شبیه نیستند در کلاس یوگا نیز باید این موضوع را مد نظر قرار گرفته شود که هر کودک به شیوه منحصر به فرد خود تمرین دریافت کند. لازم است به تمام نیازها و پتانسیل های کودک فکر شود والدین نیز می توانند مکمل حمایتی دیگری در کنار متخصصان باشد. (چیتور^{۱۴}، ۲۰۱۱).

بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی بالینی، مداخلات غیر معمول از جمله ورزش، مدیتیشن، تای چی و یوگا را دنبال می کنند. علاقه علمی به اثربخشی این مداخلات برای درمان اضطراب و افسردگی به ویژه برای سطوح متوسط تا متوسط شدت اختلال وجود دارد. این مداخلات جاذبه دارند چون استفاده از آنها بعید به نظر می رسد که اثرات نامطلوب شدیدی داشته باشند و به راحتی در دسترس هستند. از یوگا برای درمان انواع مشکلات سلامتی از جمله بهداشت روانی استفاده شده است. نتایج نشان داد که یوگا مداخله موثری در درمان افسردگی است. یافته ها براساس تعداد کمی از آزمایش ها، شامل طول مدت درمان، تعداد کم شرکت کنندگان و تغییر پذیری در مداخلات و شدت افسردگی بود. بیشتر شرکت کنندگان جوان بودند و نسبتاً مناسب بودند، پرسش هایی درباره تعمیم پذیری مطرح می کردند. گزارش اثرات نامطلوب محدود بود، اما هیچ مساله ایمنی یا اثرات نامطلوب شناسایی نشد. مقدار محدود ادبیات حاکی از آن است که تای چی و تای آنها در کاهش علائم افسردگی، حداقل در کوتاه مدت موثر هستند. با این حال، اثرات مثبت ممکن است تا حدی با حمایت اجتماعی تمرین در قالب گروهی مرتبط باشد این روش در کاهش استرس، افسردگی، خستگی، درد و پر خوری موثر است. (سایید^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۰)

یوگا در کودکان ناشنوا میتواند آرمیدگی را با پذیرش ترکیب کنند همچنین یک تمرین یوگا می تواند به فرد دچار ناشنوایی در مقابله با ناامیدی روزمره زندگی به دلیل از دست دادن شنوایی کمک کند همچنین می تواند علائم ناشنوایی را به حداقل برساند بسیاری از افراد ناشنوا نگرانی های سلامت روانی شامل سطوح بالای اضطراب و افسردگی را به خاطر احساس انزوا را تجربه می کنند تحقیقات تجربی حاکی از آن است که تمرینات یوگا می تواند به درمان افسردگی اضطراب استرس تومان و مشکلات خواب کمک کند اما این تمرین در دسترس ناشنویان نیست تمرین هایی که شامل کشش های بدنی تکنیک های تنفس آرام سازی مدیتیشن و آموزه های روانشناختی اخلاقی و معنوی است که برای افراد ناشنوا مفید می باشد (<https://chuffed.org/project/deaf-yoga>).

اثرات مثبت یوگا بر افراد با فقدان شنوایی این است که جریان خون را به گوش افزایش می دهد و به آزاد شدن بافت های ماهیچه ها کمک می کند تا جریان خون به گوش داخلی افزایش پیدا کند ی که استرس وجود دارد افزایش تولید آدرنالین^{۱۶} باعث کاهش جریان خون به گوش می شود که این موضوع^{۱۷} شنوایی را تحت تاثیر قرار می دهد وقتی جریان خون کاهش می یابد سلول های گوش آسیب می بیند بسیاری از افرادی که از این مسائل رنج می برند الان مانند داشتن گردن و فک سفر را تجربه کردند تمرینات یوگا می تواند به آرام سازی کامل عضلات گردن کمک کند که به آزاد کردن جریان خون ناحیه گوش منجر می شود و در نهایت از ریزش شنوایی و وزوز گوش جلوگیری می کند همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که سطح

14. Chittoor

15. Saeed

16 Adrenalin

17 Gamma-aminobutyric acid

گاما آمینوبوتیریک اسید کمی دارند برای وزوز گوش اضطراب استرس مستعدتر هستند باعث افزایش ترشح هورمون گابا نیز می شود (<https://bloomhearing.com>).

یوگا و روش انجام آن:

مربیان یوگا باید در نظر داشته باشد که کودکان دارای نیاز ویژه باید در ابتدا در دسته های فردی حضور داشته باشند و پس از آماده شدن به کلاس های گروهی بروند مراقب یا مربی یوگا برای آموزش به گواهی نیاز دارد و پس از اینکه یک دانش آموز داوطلب شرکت در کلاسهای یوگا شد باید از طرف پزشک توصیه نامه دریافت کنند که میزان سفتی عضلات، قدرت فعلی او اطلاع از ناتوانی، استقامت و چالش های جسمانی او را تعیین می کند مصاحبه با والدین یا سرپرست دانش آموزان در جمع آوری اطلاعات درباره داروهای که دانش آموز در حال حاضر استفاده می کند مفید است و این امر بر حالات جسمانی روانی و عاطفی دانش آموز تاثیرگذار است برخی داروها ممکن است باعث ناامنی شدن و یا اثر نامطلوب گذاشتن روی یوگا شود اطلاعات در مورد رژیم غذایی دانش آموز نیز در این حوزه می تواند اثر گذار باشد. طراحی جلسه تمرین شخصیت رفتار و دامنه توجه کودک باید در نظر گرفته شود. اگر کودک بیش فعال و حواس پرت و یا مشکلات شنوایی دارد باید مربی آنها را در نظر بگیرد مربی می تواند زمان کمتری را در هر تکرار صرف کند و زمان بیشتری را از طریق موسیقی انجام دهد. انجام یک بازی یا فعالیت داستان سربازی در حالتی که کودک آرامش است می تواند در جلسه یوگا کند مربی یوگا در هر جلسه خلاق باشد و به ساختار اصلی کلاس پایبند گردد انتظار می رود زمان یکسانی را به هر دانش آموز اختصاص دهد تمرین یوگا به تجهیزات خاصی نیاز ندارد و می تواند در هر جایی مثل خانه فضای باز یا کلاس درس و یا حتی محیط بیمارستان تمرین شود تنها ابزار لازم یک قالیچه و یا یک حصیر است. همچنین یک پتوی سبک می تواند در طول استراحت عمیق مورد استفاده قرار بگیرد بسته به نیاز دانش آموز دستمال کاغذی و یا چیزهایی که ممکن است در طول تمرین به آن نیاز پیدا کند نیز باید در دسترس قرار داشته باشد. یوگا مکملهای ایده آلی برای دیگر ورزش ها مثل دویدن دوچرخه سواری و تمرینات قدرتی که تمام گروههای اصلی ماهیچه ها مثل پا بازو کمر گردن و شانه را درگیر می کند و انعطاف پذیری فرد را افزایش می دهد اگرچه ممکن است این طور به نظر برسد که یوگا ورزش هوازی نیست اما در حقیقت اکسیژن را به سلولهای بدن به وسیله تنفس عمیق و هوشیار و انقباض های مختلف می فرستد عکس بزرگترین مربیان یوگا خود را دانشجو یوگا می دانند هیچ چیز به عنوان یوگای کامل وجود ندارد و هیچ پایانی برای این تمرینات نیست. در یوگا باید دو مفهوم اساسی را به دانش آموز یاد دهد: یک اینکه هرکس بدن زیبایی دارد که این همان مفهوم پذیرش است و این که هر دانش آموز با ریتم بدن و ذهن خود جلو می رود و این اصل دستیابی به برنامه شخصی است ممکن است یک تمرین برای یک نفر راحت باشد اما برای شخص دیگری چالش برانگیز باشد حتی اگر آن دو نفر به یک خانواده تعلق داشته باشند یا ناتوانی یکسان داشته باشد. هنگامی که مربی با کودک یوگا تمرین می کند باید تشویق کند تا بهترین فرد در محدوده احساسات خود باشد آنها باید کودکان را تشویق کنند تا به خود افتخار کنند مربی یوگا آسان و سرگرم کننده برای کودک و نوجوان دارای نیاز ویژه بکند باید به کودک اجازه دخالت خود را به گونه ای انجام دهد که برای بدنش درست است از کودک انتظار نمی رود که به راهنمایی یوگا نگاه کند خصوصا در حرکاتی مانند درخت یا حرکت نشستن روی قوزک پا بسیار چالش برانگیز است در این هنگام مربی می تواند وارد عمل شده و ژست لازم را به کودک بدهد در طول فعالیت ها مربی باید کودک خود را به تنفس عمیق هنگام نگر داشتن را تشویق کند می تواند کودک را از دیوار برای حفظ تعادل خود کمک کند فضای یوگا باید برای کودک فضایی تمیز و خوشایند باشد محرک ها و صداها تا حد امکان کم شود و محیط عاری از حواس پرتی باشد بهتر است چراغ ها خاموش باشد و مربی با لحن مهربان با کودک صحبت کند باید یوگا یک شروع و پایان مشخص داشته باشد برای مثال با بستن چشم ها و تمرین تنفس و آرامش به مدت ۱ دقیقه جلسه یوگا آغاز شود و سپس با آرام سازی و تشکر از کودک جلسه به پایان برسد. (چیتور^{۱۸}، ۲۰۱۱)

۱. قبل از اینکه شروع کنید استودیوی درست را پیدا کنید. از چند استودیوی یوگا در منطقه خود دیدن کنید تا احساس خاصی از کلاس‌ها داشته باشید. درباره از دست دادن شنوایی خود با مدیر صحبت کنید. ممکن است دانش آموزان دیگری هم در همان موقعیت باشند. از مدیر درباره کلاس‌ها با دانش آموزان در محدوده سنی مختلف سوال کنید، که ممکن است باعث رعب و وحشت کمتری شود. یک استودیو را امتحان کنید که بیش‌ترین انطباق را داشته باشد.
۲. در مورد ژست‌ها از قبل مطالعه کنید. بسیاری از استودیوهای از کارگاه‌های آموزشی جدید استقبال می‌کنند. این راهی خوب برای یادگیری ژست اصلی در یک محیط کوچک‌تر است که در آن شنوایی راحت‌تر می‌باشد. آشنایی با ژست به شما اعتماد به نفس قبل از رفتن به یک کلاس گروهی را می‌دهد.
- همچنین می‌توانید فیلم‌های برای مبتدیان یوگا در خانه تماشا کنید.
۳. در طول کلاس با یک دوست بروید. اگر دوستی دارید که یوگا انجام می‌دهد، سوال کنید که آیا می‌توانید با او به یک کلاس بروید یا نه. ممکن است دوست شما هم بتواند یک برنامه آموزشی قبل از زمان به شما بدهد تا شما بدانید چه انتظاری داشته باشید. در طول یک کلاس، شما می‌توانید با نگاه کردن به دوست خود، بدون احساس ناراحتی در مورد مشاهده یک نفر بیش از حد از نزدیک، دنبال کنید.
۴. قبل از شروع کلاس، به معلم یوگا خود در مورد از دست دادن شنوایی خود اطلاع دهید. این دانش به معلم اجازه می‌دهد که اگر به نظر می‌رسد چیزی را گم کرده اید به شما کمک کند.
۵. در مورد صحبت کردن با معلم درباره از دست دادن شنوایی تان احساس ناراحتی نکنید. این برای دانش آموزان معمول است که در مورد محدودیت‌های فیزیکی مانند آسیب و یا بیماری با معلم یوگا قبل از کلاس بحث و تبادل نظر کنند.
۶. یک نقطه مرکزی در اتاق پیدا کنید شما می‌توانید افرادی را در مقابل خود مشاهده کنید که دستور معلم را نشنیده اید و می‌توانید دیگران را پشت یا کنار خود ببینید. همچنین می‌توانید از معلم بخواهید جایی را پیشنهاد کند.
۷. لطفاً برای محافظت از وسایل خود از یک دستگاه استفاده کنید.
۹. اگر شما سمعک شنوایی دارید و یا در طول کلاس زیاد به اطراف حرکت می‌کنید، سعی کنید آن‌ها را در جای خود نگه دارید. این کار باعث می‌شود که عرق از گوش‌ها بیرون بیاید و از رطوبت اضافی محافظت کند.
۱۰. اولین کلاس ممکن است برای شما مناسب نباشد. یک کلاس دیگر، مربی، یا سبک یوگا را امتحان کنید (ایبرتر^{۱۹}، ۲۰۱۸).

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش مروری بر اثربخشی یوگا بر کودکان ناشنوا بود این بررسی نشان داد که یوگا موجب افزایش سلامت روان این افراد می‌شود همچنین مطالعات مختلف نشان داده است که یوگا در گروه‌های دیگر کودکان استثنایی نیز کاربرد دارد و می‌تواند به بهبود شرایط جسمانی و روحی آنها کمک بکند به نظر می‌رسد یوگا در کنار طب نوین و تغییر نگرش‌ها و باورها و انتظارات این کودکان می‌تواند منجر به کاهش افسردگی اضطراب و حضور فعال‌تر در جامعه شود همچنین چندین مطالعه نشان داد که میزان دردهای بدنی و انزوای اجتماعی نیز در اثر فعالیت‌های یوگا کاهش پیدا می‌کند باید توجه داشت که محتوای این پژوهش بیشتر متمرکز بر فواید یوگا بوده و مستقیماً به افسردگی و اضطراب و نشانه‌های آن نپرداخته است. تمرینات یوگا و افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی باعث کاهش نشانه‌های مرتبط بوده است پژوهش حاضر از محدودیت‌هایی نیز برخوردار است که در ادامه به آنها اشاره می‌گردد یکی از محدودیت‌های اساسی این پژوهش این است که این تحقیق بر روی کودکان ایرانی انجام نشده است و پژوهش‌هایی که امروزه در دنیا وجود دارد اکثراً بر روی نمونه‌های کودکان انگلیسی زبان است و ممکن است در ایران و با توجه به فرهنگ متفاوت ایرانی تغییراتی در نتایج پیش بینی شود نتایج به دست آمده بیانگر این است که به کارگیری یوگا در کودکان استثنایی و به‌طور خاص کودکان ناشنوا می‌تواند به کاهش مشکلات روانی این کودکان منجر به شود و تاثیر

ذهن آگاهی بر کاهش افسردگی و اضطراب و انزوا گزینی این کودکان مشاهده شده است و متخصصان پیشنهاد می‌شود از این روش در کنار روش های کار درمانی و طب نوین استفاده کنند همینطور در پژوهش های آتی امکان استفاده از سایر رویکرد های ذهن آگاهی در بهبود علائم روانشناختی توصیه می‌شود

مراکز یوگا برای کودکان با نیاز های ویژه در دنیا (جدول شماره ی ۱)

نام مرکز	مکان	آدرس اینترنتی	هدف
MahaDevi, Roberta Sumar Yoga Centre	انگلستان لندن	/https://mahadevicentre.com	آموزش یوگا مختص کودکان با نیاز های ویژه
specialyoga.	آمریکا فلوریدا	/https://www.specialyoga.com	آموزش یوگا از طریق تمرینات منظم و معلمان با تجربه به کودکان با نیازهای ویژه و ارتباط با خانواده این کودکان
childlightyoga	آمریکا واشنگتن	/https://www.childlightyoga.com	یوگا برای دانش آموزان مبتلا به اوتیسم، ASD، سندرم داون، فلج مغزی و همچنین بسیاری از تشخیص های دیگر
Integral youga institue	آمریکا نیویورک	/https://iyiny.org	آموزش یوگا برای همه افراد و اقشار جامعه
<u>The Center for Special Needs</u>	آمریکا نیوجرسی	/https://theschoolofroyalyoga.com	ارایه خدمات تن آرامی و یوگا برای همه طیف از افراد

جدول زیر مقالات سرچ شده ای است برخی مقالات در این تحقیق استفاده نشده است اما برای مطالعه بیشتر و یا پژوهش های آتی توصیه میشود (جدول شماره ی ۲)

عنوان مقاله	نویسنده	سال انتشار	خلاصه ای از روش ها و نتایج
The Development of a State-Wide Mental Health System for Deaf and Hard of Hearing Persons	Gore, T. A., & Critchfield, B. A	2019	در بسیاری از کشورها خدمات بهداشت روانی برای افراد دارای نقص شنوایی وجود ندارد. کارولینای جنوبی یک سیستم مدل برای ارائه خدمات بهداشت روانی در دسترس برای رسیدگی به افراد آسیب دیده به طور وسیع ایجاد کرده است. این مقاله تکامل این سیستم و اجزایی را توصیف می کند که به دنبال ارائه خدمات مشابه هستند.
Theory of Mind in Deaf Adults and the Organization of Verbs of Knowing	Clark, M. D., Schwanenflugel, P. J., Everhart, V. S., & Bartini, M. (1996). Theory of	1996	نظریه ذهن بزرگسالان ناشنوا، تمایز بین افعال ذهنی از لحاظ مولفه های پردازش اطلاعات و مولفه های قطعیت سازنده را آشکار کرد. در تمام آنالیزهای انجام شده، گروه ناشنوا یک سازمان بسیار مشابه را برای رسیدگی به بزرگسالان در تحقیقات قبلی نشان داد. ما نتیجه می گیریم که اگر چه بزرگسالان ناشنوا ممکن است انتظار داشته

			باشند که فرایندهای شناختی را متفاوت از شنیدن بزرگ‌ترها مشاهده کنند، با این حال یک نظریه ذهن را نشان می‌دهند که بسیار شبیه به شنوایی بزرگسالان است.
Plato in the Light of Yoga.	Gold, J	1996	در این مقاله پیشنهاد می‌شود که محاورات افلاطون از منظر فلسفه یوگا تفسیر شود. هیچ ادعای تاریخی مبنی بر انتقال عقاید از هند به یونان مطرح نیست. با این حال، ادعا می‌شود که دیدن تفکر افلاطون از میان مقوله‌های یوگا، هم رویکرد نادیده گرفته‌شده و هم یک مساله روشن‌کننده است.
Yoga for Children with Disabilities	Chittoor, J. S	2011	مشاهده شد که تغییرات مثبتی در رشد کودکان مشاهده شده است: هماهنگی حرکتی افزایش می‌یابد، آگاهی و جهت‌گیری بدن افزایش می‌یابد. تمرین یوگا تحصیل، خلاقیت و تخیل را بهبود می‌بخشد. بنابراین، یوگا بیشتر و بیشتر برای تکمیل مراقبت‌های پزشکی، برنامه درمانی و رژیم ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرد.
Effect of Yoga on Emotional Stability and Mental Health of Hearing Challenged Adolescents	Gahlawat, S	2018	نتایج حاکی از آن است که در کل سطح پایداری هیجانی و سلامت روان دانش‌آموزان پس از تمرین یوگا بهبود می‌یابد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که یوگا تاثیر مثبتی بر سلامت روان و بلوغ عاطفی افراد حرفه‌ای دارد. این مطالعه برای مدیران مدارس، سیاست‌گذاران، والدین، معلمان، جامعه و ... انجام شده است.
Yoga and Spirituality in Mental Health: Illness to Wellness	Kishan, P.	2020	یوگا و معنویت در سلامت روانی: بیماری سلامت "ریشه در تجربیات زندگی من دارد و تجربیات بیماران روانی در بیمارستان من را با داده‌های پی‌گیری برابر با (۶۹,۰۰۰ دلار) تجربه کرده است. این موضوع بسیاری از دیدگاه‌هایی را به من داده است که به درک موضوع امروز کمک کرده است. در طول ۱۵ سال گذشته، من به سراسر جهان سفر کرده‌ام، موسسات مختلف برای سلامت روانی را مشاهده کرده‌ام، و در چندین کنفرانس و جلسات سالانه انجمن روان‌پزشکی جهانی، انجمن روان‌پزشکی آمریکا، کالج سلطنتی، و انجمن روان‌پزشکی اروپا شرکت کرده‌ام. تجربه‌ای که من در طول این سال‌ها به دست آورده‌ام همراه با اجرای یک کلینیک سلامتی با التزام مداوم به توان‌بخشی و روان‌درمانی، باعث شده است که من موضوع "یوگا و معنویت در سلامت روانی را انتخاب کنم: از بیماری تا سلامتی"

Exercise, Yoga, and Meditation for Depressive and Anxiety Disorders	Saeed, S. A., Antonacci, D. J., & Bloch, R. M.	2010	اضطراب و افسردگی در میان شایع‌ترین شرایط ذکر شده توسط کسانی هستند که به دنبال درمان با روش‌های درمانی مکمل و جایگزین مانند ورزش، مدیتیشن، تای چی، و qigong یوگا هستند. استفاده از این درمان‌ها افزایش می‌یابد. چندین مطالعه از ورزش و یوگا، اثربخشی درمانی را نسبت به کنترل‌های بدون فعالیت نشان داده‌اند و قابل مقایسه با افسردگی تثبیت‌شده و درمان اضطراب هستند.
Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation	Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M.	2019	بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب، از جمله تمرینات، یوگا، مدیتیشن، تای چی، یا چی زنگ می‌زنند. فراتحلیل و مرور سیستماتیک نشان داده‌است که این مداخلات می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را بهبود بخشد. مواد و روش‌ها: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی دو سوکور انجام شد.
Yoga for children	White, L. S	2009	مدارس به طور فزاینده‌ای از این روش درمانی قدیمی، از جمله تنفس استفاده می‌کنند
Medical yoga therapy	Stephens, I.	۲۰	یوگا درمانی به عنوان استفاده از تمرینات یوگا برای پیش‌گیری و درمان شرایط پزشکی تعریف می‌شود. فراتر از عناصر فیزیکی یوگا، که برای تقویت بدن مهم و موثر هستند، یوگای پزشکی نیز از تنفس مناسب استفاده می‌کند...
Yoga, Mindfulness, and Meditation Interventions for Youth with ADHD: Systematic Review and Meta-Analysis	Chimiklis, A. L., Dahl, V., Spears, A. P., Goss, K., Fogarty, K., & Chacko, A.	۲۰۱۸	اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD) یک اختلال رشد مزمن است که ۳ تا ۷٪ از کودکان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. با توجه به کاربرد فزاینده یوگا، تمرکز حواس، و تمرکز در جمعیت‌ها و فواید بالقوه آن بر روی علائم اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی، نقص عملکرد اجرایی، و عملکرد اجتماعی، ما به دنبال ارزیابی این مداخلات برای جوانان با ADHD هستیم. هدف اولیه این مقاله، شناسایی تاثیر این برنامه‌ها برای درمان نوجوانان با ADHD از طریق مرور سیستماتیک و متا آنالیز است.
Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Children Aged 4–17 Years	Black, L. I., Barnes, P. M., Clarke, T. C., Stussman, B. J., & Nahin, R. L	۲۰۱۸	یوگا، مدیتیشن و استفاده از انواع رویکردهای مکمل سلامت هستند که خارج از جریان اصلی پزشکی غربی ایجاد شده‌اند (۱، ۲). اگرچه رویکردهای مکمل سلامت به عنوان یک کل به طور گسترده در میان کودکان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، کاره‌ای قبلی در استفاده از رویکردهای انتخاب‌شده در طول زمان (۳) افزایش یافته است. این گزارش آخرین برآوردهای ملی استفاده از سه

			رویکرد رایج در طی ۱۲ ماه گذشته را در میان کودکان ۴ تا ۱۷ سال در ایالات متحده نشان می‌دهد. د.
Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief	Hepburn, S. J., & McMahon, M.	۲۰۱۷	تاثیر استرس می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر زندگی شخصی فرد، رابطه با همکاران، رضایت شغلی و آینده شغلی داشته باشد. اگر مدیریت نشود، استرس می‌تواند محرک باشد که معلمان با استعداد را از کلاس‌ها خارج کرده و به حرفه‌های دیگر تبدیل کند. یوگا و مدیتیشن به عنوان دارویی مکمل برای درمان استرس، اضطراب و افسردگی تجویز می‌شوند.
Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga	Hagen, I., & Nayar, U. S.	۲۰۱۴	این مقاله در مورد یوگا به عنوان یک ابزار بالقوه برای کودکان برای مقابله با استرس و تنظیم خود بحث می‌کند. یوگا آموزش ذهن و بدن را برای ایجاد تعادل عاطفی فراهم می‌کند. ما استدلال می‌کنیم که کودکان و جوانان به چنین ابزارهایی نیاز دارند تا به درونی، احساسات، و عقاید خود گوش دهند. یوگا می‌تواند به آن‌ها در توسعه روش‌های صدا، تقویت خود و ایفای نقش اجتماعی کمک کند. اول اینکه، ما نشان می‌دهیم که چگونه کودکان و جوانان جهان امروز با انتظارات زیاد و تحریک دائمی از طریق اینترنت و دیگر تکنولوژی‌های ارتباطی و ارتباطی مواجه هستند.
The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis	Breedvelt, J. J., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L.,... & Ebert	۲۰۱۹	مدیتیشن، یوگا و آگاهی از مداخلات رایج در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی برای بهبود بهداشت روانی هستند. با این حال، اثرات افسردگی، اضطراب و استرس نامشخص هستند. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مدیتیشن، یوگا و آگاهی بر نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در دانش آموزان دوره سوم بود.
Creative RelaxationSM: a Yoga-based program for regular and exceptional student	Goldberg, L.	۲۰۰۴	مدرسه مکان پر تنش است، به ویژه برای آن‌هایی که نیازهای ویژه‌ای دارند. بی‌حرکت نشستن، توجه کردن، ماندن در تکلیف، مهارت‌هایی نیستند که به راحتی برای یادگیرندگان مضطرب بیابند، اما یادگیری کلاس بدون این محدودیت‌ها بسیار مشکل است. فرصت‌های کمی در اکثر برنامه‌های آموزشی برای آموزش دانش آموزان در مهارت‌های مورد نیاز برای کنترل و متمرکز کردن ذهن وجود دارد. هر معلم یوگا بداند که کنترل بدن و ذهن مهارت‌هایی هستند که فرد می‌تواند با آموزش و تمرین یاد بگیرد
Training issues in yoga therapy and mental health treatment. International journal of yoga	Forbes, B., Akhtar, F., & Douglass,	۲۰۱۱	زمینه درمان یوگا، در میان یک تغییر پارادایم است که بر آموزش و تمرین بالینی ما تاثیر خواهد گذاشت. برخی از روانپزشکان یوگا به دنبال آموزش حرفه‌ای اضافی برای کار

			با جمعیت‌های خاص هستند، در حالی که برخی دیگر ترجیح می‌دهند رفتار خود را به همان روشی که دهه‌ها است انجام دهند. برخی از روانپزشکان یوگا انتخاب کرده‌اند که با حرکت IAYT's به سمت امتیازنامه یا licensure بروند، در حالی که برخی دیگر سعی می‌کنند هویت خود را به عنوان "افراد نو مسلمان" یا آموزگاران یکپارچه کنند.
Training Issues in Yoga Therapy and Mental Health Treatment	Forbes, B., Akhtar, F., & Douglass, L.	۲۰۱۱	زمینه درمانی یوگا در میان یک تحول انگاره است که بر آموزش و عملکرد بالینی ما تاثیر خواهد گذاشت. برخی از متخصصان یوگا به دنبال آموزش حرفه‌ای بیشتر برای کار با جمعیت‌های خاص هستند، در حالی که دیگران ترجیح می‌دهند درمان را به روشی مشابه برای دهه‌ها انجام دهند. برخی از روان‌شناسان یوگا انتخاب کرده‌اند تا با حرکت به سمت اعتباربخشی همسو شوند، و شاید برای کاوش در مورد بازپرداخت به شخص ثالث و در حالی که دیگران انتخاب می‌کنند تا هویت خود را به عنوان "دست اندرکاران یا مربیان نو مسلمان" یکپارچه کنند.
Improving hearing performance through	Taneja, M. K.	۲۰۱۵	شنیدن یک حس ضروری فرد است که برای ارتباط کلامی و زندگی اجتماعی بسیار مهم است. با افزایش آلودگی صوتی، تلفن‌های همراه، مواد مخدر، Ototoxic مواد شیمیایی Ototoxic که وقوع ناشنوایی سنی قدیمی را می‌توان افزایش داد. سازمان بهداشت جهانی ۳۶۰ میلیون نفر را در جهان تخمین می‌زند که فقدان شنوایی را از بین برده‌است که ۹۱٪ از آن‌ها بزرگسال هستند. با افزایش طول عمر ما انتظار داریم که میزان شیوع کری در بالا به میزان ۴۸ درصد بالای ۷۵ سال افزایش یابد. ماهیچه‌های گردن (گردنی) و تمرینات تنفسی عمیق، ما می‌توانیم منبع خون و اکسیژن را به گوش داخلی افزایش دهیم. صدای فوق صوتی (فراصوت) می‌تواند گوش درونی را تحریک کند. یوگا یک روش شناخته‌شده در مدیریت سبک زندگی است و با تاکید بر محدودیت‌های تلفن همراه، اصلاح رژیم غذایی، حذف نقص D، ما می‌توانیم برخی از پیشرفت‌ها را در deafness sensorineural فراهم کنیم اگر نه حداقل ما می‌توانیم کیفیت زندگی را با تمرین‌های یوگا بهبود بخشیم.
Meditation and Tinnitus	Gans, J. J.	۲۰۱۷	پس مراقبه ذهن آگاهی چیست؟ ذهن آگاهی یک رویکرد در حال حاضر با استفاده از یک آگاهی ویژه برای

			<p>شکل دادن به فعالیت‌های سیستم عصبی و ارتقای انسجام و رفاه در زندگی است. تمرین مدیتیشن مغز را آموزش می‌دهد تا از توجه کانونی برای آگاهی آگاهانه از تجربه فوری خود در منطقه استفاده کند.</p>
--	--	--	--

منابع

- [1] Black, L. I., Barnes, P. M., Clarke, T. C., Stussman, B. J., & Nahin, R. L. (2018). Use of yoga, meditation, and chiropractors among US children aged 4-17 years. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics.
- [2] Chittoor, J. S. (2011). Yoga for children with disabilities. *International Scientific Yoga Journal. SENSE*, 374-380.
- [3] Clark, M. D., Schwanenflugel, P. J., Everhart, V. S., & Bartini, M. (1996). Theory of mind in deaf adults and the organization of verbs of knowing. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 1(3), 179-189.
- [4] Eberts, S. (2018). Yoga for People with Hearing Loss. *The Hearing Journal*, 71(6), 18.
- [5] Gahlawat, S. (2018). Effect of Yoga on Emotional Stability and Mental Health of Hearing Challenged Adolescents. *IJASSH*.
- [6] Galantino, M. L., Galbavy, R., & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66-80.
- [7] Gans, J. J. (2017). Meditation and Tinnitus..
- [8] Hepburn, S. J., & McMahon, M. (2017). Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief: Is It Beneficial for Teachers?. *Australian Journal of Teacher Education*, 42(9), 142-159.
- [9] Kishan, P. (2020). Yoga and Spirituality in Mental Health: Illness to Wellness. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 0253717620946995.
- [10] Movallali G., Amiri M., Yousefi-Afrashteh M., Morovatti Z. (2015) Parental Stress and Mental Health in Mothers of Children with Hearing Impairment: The Effectiveness of a Behavioral Training Program , *IOSR Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, Vol 20 , Issue 7, VerV, PP 89-95.
- [11] Movallali G., Dousti M., Abedi-Shapourabadi S. (2015) The effectiveness of Positive Parenting Program (Triple P) on Mental Health of Parents of Hearing Impaired Children, *J Appl Environ Biol Sci*, Vol 5 , Issue 5S, PP 286-290
- [12] Saeed, S. A., Antonacci, D. J., & Bloch, R. M. (2010). Exercise, yoga, and meditation for depressive and anxiety disorders. *American family physician*, 81(8), 981-986.
- [13] Stephens, I. (2017). Medical yoga therapy. *Children*, 4(2), 12.
- [14] Taneja, M. K. (2015). Improving hearing performance through yoga. *J yoga phys Ther*, 5(194), 2.
- [15] White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric nursing*, 35(5).
- [16] <https://bloomhearing.com/>
- [17] <https://chuffed.org/project/deaf-yoga>