

**کاربرد تکنیک های رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)
بر مشکلات روان شناختی بیماران عروق کرونر قلب**

**مؤلفان و گردآورندگان : فاطمه توکلی و
حیدر عالمی زهرانی**



انتشارات آریا دانش

بهار ۱۳۹۷

سرشناسه	: توکلی، فاطمه، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کاربرد تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) بر مشکلات روان‌شناختی بیماران عروق کرونر قلب/مؤلف فاطمه توکلی و حمید کاظمی‌زهرانی.
مشخصات نشر	: تهران: آریا دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۱۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: بیماران قلبی -- بهداشت روانی
موضوع	: Mental health -- Heart -- Diseases -- Patients
موضوع	: رفتاردرمانی دیالکتیکی
موضوع	: Dialectical behavior therapy
شناسه اثر	: کاظمی‌زهرانی، حمید، ۱۳۵۶ -
رده‌بندی کُره	: ۱۳۹۷ ک ۸۶ ت / RC۶۱۸۲
رده‌بندی دیوید	: ۶۱۰/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۵۷۱

انتشارات آریا دانش
عنوان کتاب: کاربرد تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیک (DBT) بر مشکلات روان‌شناختی بیماران عروق کرونر قلب
نویسنده: فاطمه توکلی و حمید کاظمی‌زهرانی
صفحه‌آرا: اکرم ملک‌نژاد
چاپ اول: بهار ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۱۵-۴

مرکز پخش: تهران خیابان ولیعصر تقاطع خیابان طالقانی مجله ضرطه ۴ شماره تماس
۸۸۵۶۲۲۷۳:

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.ariyadanesh.ir

فهرست مطالب

فصل اول : شناخت بیماری های قلبی	۱۱
.....مقدمه	۱۱
.....قلب	۱۲
.....ساختمان قلب	۱۳
.....کلیاتی درباره دستگاه گردش خون	۱۳
.....شراین کرونر	۱۵
.....ساختمان شریان های کرونری	۱۷
.....بیماری شریان های کرونری	۱۷
.....انواع بیماری های عروق کرونر قلب	۱۹
.....آنژین پایدار	۱۹
.....آنژین ناپایدار	۱۹
.....انفارکتوس میوکارد	۲۰
.....شیوع و اپیدمیولوژی بیماری عروق کرونر قلب	۲۰
.....اپیدمیولوژی بیماری عروق کرونر در جهان	۲۱
.....اپیدمیولوژی بیماری عروق کرونر در ایران	۲۲
.....اتیولوژی بیماری عروق کرونر قلب	۲۲
.....عوامل خطر ساز بیماری عروق کرونر قلب	۲۴
.....۱-فشار روانی و استرس	۲۵
.....۲- تغذیه نا مناسب	۲۷
.....۳-مصرف دخانیات	۳۱
.....۴-فعالیت بدنی نا کافی	۳۲
.....۵-فشار خون بالا	۳۲
.....۶- دیابت قندی	۳۴
.....۷-چاقی	۳۵
.....۸- سابقه خانوادگی	۳۵
فصل دوم :پیشگیری ودرمان بیماری قلبی	۳۸
.....تشخیص بیماری عروق کرونر قلب	۳۸

۳۸	پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب
۳۹	مداخلات درمانی در بیماری عروق کرونر قلب
۳۹	۱- آگاهی دادن به بیمار
۴۰	۲- شناسایی و درمان عوامل تشدید کننده بیماری عروق کرونر قلب
۴۰	۳- اصلاح عوامل خطر ساز
۴۱	۴- دارو درمانی
۴۲	۵- درمان با سلول های بنیادین
۴۸	فصل سوم : تعارضات بین فردی در بیماران عروق کرونر قلب
۴۸	مقدمه
۴۸	تعریف تعارض
۴۹	مراحل بروز تعارض
۵۱	تاثیر و پیامد تعارض
۵۲	دیدگاه در مورد تعارض
۵۴	تکامل نگرش نسبت به تعارض
۵۴	نگرش مرسوم
۵۵	نگرش نوین
۵۶	سطوح تعارض
۵۷	انواع تعارض
۵۷	انواع تعارض های شخصی
۵۸	تعارض بین فردی
۵۹	عوامل تأثیر گذار در روابط بین فردی
۵۹	دوست یابی
۵۹	پایان دادن به دوستی های نامناسب
۶۰	علل تعارض بین فردی
۶۰	برداشت های نادرست رایج در مورد تعارض بین فردی
۶۱	شیوه های حل تعارض و کارآمدی بین فردی
۶۵	۲- شیوه های نا سالم حل تعارض و کارآمدی بین فردی
۶۸	فصل چهارم : تبعیت از درمان و خود مراقبتی در بیماران عروق کرونر قلب
۶۸	متابعت درمانی
۶۸	تعریف متابعت درمانی
۶۹	علت های عدم متابعت درمانی

۷۰	ابعاد شخصیتی و متابعت از درمان
۷۱	متابعت درمانی در بیماران کرونر قلبی
۷۲	رفتار خود مراقبتی
۷۴	عناصر خود مراقبتی
۷۴	خودمراقبتی جسمی
۷۵	خودمراقبتی روانی و عاطفی
۷۵	خودمراقبتی اجتماعی
۷۶	خودمراقبتی معنوی
۷۷	هدف نظام جامع حمایت از خود مراقبتی
۷۸	عاملیت خود مراقبتی
۷۹	ویژگی های رفتار خود مراقبتی
۸۰	تفاوت خودمراقبتی و غیر درمانی
۸۰	انواع خود مراقبتی
۸۳	نکته های کلیدی برای طراحی : ناه ، خودمراقبتی
۸۴	خود مراقبتی در بیماران کرونر قلبی
۸۵	روان دزمانی های موج سوم
۸۸	فصل پنجم : رفتار درمانی و تکنیک های رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)
۸۸	رفتار درمانی
۸۹	مفهوم دیالکتیک
۹۱	رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)
۹۲	اهداف درمانی درمانی دیالکتیک
۹۳	کاهش رفتارهای تهدید کننده ی زندگی (رفتارهای خودکشی - ایمنه)
۹۳	کاهش رفتارهای محل درمان
۹۴	کاهش رفتارهای محل کیفیت زندگی
۹۵	افزایش مهارت های رفتاری
۹۶	کاهش فشار روانی پس از سانحه
۹۶	افزایش احترام به خویشتن
۹۷	راهبرد های رفتار درمانی دیالکتیک
۹۷	راهبرد بخشی های اعتبار
۹۸	راهبرد های مسئله گشایی
۹۸	راهبرد های دیالکتیکی
۹۸	راهبرد های سبک شناختی

- ۹۹..... راهبرد های مدیریت بیمار
- ۹۹..... مهارت های رفتار درمانی دیالکتیک
- ۱۰۰..... مهارت ذهن آگاهی
- ۱۰۱..... مهارت کار آمدی بین فردی
- ۱۰۲..... مهارت تحمل پریشانی (رنج)
- ۱۰۲..... مهارت تنظیم هیجانی
- ۱۰۳..... اثر بخشی رفتار درمانی دیالکتیکی

فصل ششم : تاثیر کاربرد تکنیک های رفتار درمانی دیالکتیک بر مشکلات روان شناختی بیماران عروق

- ۱۰۵..... کرونر قلب در معالعات تجربی
- ۱۰۶..... رفتار درمانی دیالکتیک بر حل تعارض بین فردی
- ۱۱۱..... رفتار درمانی دیالکتیک بر تابعت درمانی
- ۱۱۶..... رفتار درمانی دیالکتیک و رفتار خود مراقبتی بیماران کرونر قلبی
- ۱۱۸..... رفتار درمانی دیالکتیک و ذهن آگاهی، حل مسئله بیماران کرونر قلبی
- ۱۲۰..... پیشنهاد های مولف
- ۱۲۳..... منابع انگلیسی
- ۱۳۶..... پیوست ها

پیشگفتار

توسعه زندگی شهری در جهان صنعتی، تغییر در ساختار سنتی جوامع به سوی پیر شدن و کنترل بیماری های واگیر، جهان را هر چه بیشتر با افزایش بروز و شیوع بیماری های غیر واگیر مانند بیماری های قلبی- عروقی، دیابت^۱ و سرطان ها رو به رو کرده است. بیماری قلبی- عروقی بر جسم روان و عملکرد فردی و اجتماعی اثر های گسترده می گذارد و درمان های پزشکی هرچند علام را کاهش می دهند ولی خود باعث اختلال در الگوی زندگی می شوند. بین این بیماری و شکل های روان شناختی ارتباط متقابلی وجود دارد؛ از طرفی بیماری های قلبی عروقی، یک تبعیض استرس برای افراد مبتلا به بیماری است. بیماری قلبی علاوه بر ناراحتی های جسمانی یکسری ناراحتی های رفتاری نیز برای بیمار بوجود می آورد که برای درمان کامل بیماری قلبی باید مشکلات روحی روانی نیز به همان اندازه مورد توجه و درمان قرار گیرند.

برای درمان مشکلات روحی همانند مشکلات جسمانی در ابتدا باید ارزیابی و تشخیص دقیق صورت گیرد که این امر مستلزم دادن تست های تخصصی جنسی از جمله افسردگی، اضطراب، ناتوانی جنسی می باشد بعد از تشخیص و تعیین شدت مشکلات، درمانهای لازم روانشناختی صورت می گیرد.

اضطراب و افسردگی در بیماران قلبی برابر بیشتر از افراد عادی است و باید بسیار جدی گرفته شود چرا که از مهمترین عوامل تشدید کننده و عود مجدد حملات قلبی است. رفتاردرمانی دیالکتیکی یک رویکرد شناختی- رفتاری است که بر جنبه های روانی-اجتماعی درمان تاکید می کند. این رویکرد، مداخلات مربوط به درمان های شناختی رفتاری را که

مبتنی بر اصل تغییر می باشند با آموزه ها و فنون فلسفه شرقی ذهن که مبتنی بر اصل پذیرش می باشند در آمیخته^۱ و علاوه بر تأثیرات مثبت بر بهزیستی ذهنی، موجب بهبودی سلامت جسمانی می شود. وجود تعارض در زندگی شخصی و اجتماعی، بخش اجتناب ناپذیر هستی انسان است. حل موثر تعارض بین فردی از طریق مهارت های حل مساله، تصمیم گیری صحیح، ارتباط و شیوه مقابله ای مناسب، امکان پذیر است بدین ترتیب داشتن شیوه های حل تعارض منطقی، می تواند مانع موثری در برابر تعارضات رفتاری باشد در این کتاب سعی بر آن است با شناخت کاملی از بیماری قلبی و تعارضات رفتاری ناشی از آن و تأثیر رفتار درمانی دیالکتیک بر حل تعارض بین فردی، متابعت درمانی و رفتار خود مراقبتی بیماران مبتلا به کرونر قلبی پرداخته خواهد شد.

زیرا با وجود پیشرفت درمان نام شده در زمینه کنترل بیماری کرونر قلب، اما همچنان خود کرونر قلب و درمان های طولانی مدت این بیماری با عوارض و ناراحتی های متعددی همراه است. همانطوری که گفته شد شاید رایج ترین این عارضه را بتوان اختلال های روحی و روانی معرفی کرد. این مشکل ها شامل افزایش افسردگی، اضطراب، خشم، عصبانیت، کاهش کیفیت زندگی و به دنبال آن باعث افزایش تعارض بین فردی، کاهش تبعیت از درمان و کاهش رفتار های خود مراقبتی می شود.

با توجه به این مسائل، آموزش برخی راهکار های مناسب به این بیماران برای مقابله با تجربه بد بیماری و پیشگیری از آسیب های بیشتر جسمی و روانی، ضروری به نظر می رسد.