

کاربرد تکنیک های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر مشکلات روان

شناختی بیماران دیابت نوع دو

مؤلفان: زهرا توکلی و

حمید انصاری جهرانی



انتشارات آریا دانش

بهار ۱۳۹۷

سرشناسه	: توکلی، زهرا، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کاربرد تکنیک‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (mbsr) بر مشکلات روان‌شناختی بیماران دیابت نوع دو/ مولف زهرا توکلی و حمید کاظمی زهرانی.
مشخصات نشر	: تهران: آریادانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۱۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: بیماران دیابتی -- توانبخشی
موضوع	: Diabetics -- Rehabilitation
موضوع	: دیابت -- درمان جایگزین
موضوع	: Diabetes -- Alternative treatment
موضوع	: فشار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
موضوع	: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) -- ایران
موضوع	: Mindfulness (Psychology) -- Iran
موضوع	: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
موضوع	: Mindfulness-based cognitive therapy
شناسه افزودن	: ک.م.ی. زهرانی، حمید، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۱۷ ک.م.ی.ت/RC۶۶۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۶۴۶۶

انتشارات آریا دانش

عنوان کتاب: کاربرد تکنیک‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) بر مشکلات روان‌شناختی بیماران دیابت نوع دو

نویسنده: زهرا توکلی و حمید کاظمی زهرانی

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۴-۱۳-۰

مرکز پخش: تهران خیابان ولیعصر تقاطع طالقانی مجتمع نورطبقه ۴ شماره تماس: ۸۸۵۶۲۲۷۳

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.

www.ariyadanesht.ir

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول: بیماری دیابت
۱۳	دیابت
۱۵	دیابت اینسپیدوس (بی مزه)
۱۶	دیابت ملیتوس (شیرین)
۱۶	دیابت نوع یک یا دیابت وابسته به انسولین (IDDM)
۱۷	دیابت نوع ۲ یا دیابت غیر وابسته به انسولین (NIDDM)
۱۷	دیابت نوع سه یا دیابت متفرقه
۱۸	دیابت نوع چهار یا دیابت ناشی از بارداری (GDM)
۱۸	شیوع و اپیدمیولوژی دیابت
۱۸	همه گیر شناسی دیابت نوع دو در ایران
۱۹	پاتوژنز (بیماری زایی) دیابت نوع دو
۲۱	علت شناسی دیابت نوع دو
۲۲	تشخیص کلینیکی دیابت
۲۴	ویژگی‌های بیماری‌های مزمن
۲۵	عوارض مزمن دیابت
۲۵	۱- نوروپاتی (آسیب رشته‌های عصبی بدن)
۲۶	۲- رتینوپاتی (آسیب چشم‌ها)
۲۷	۳- نفروپاتی (آسیب کلیه‌ها)
۲۷	۴- آسیب قلب و عروق
۲۸	۵- آسیب مغز
۲۸	درمان دیابت (تریاد درمانی)
۳۰	۱- تغذیه و رژیم غذایی
۳۰	۲- ورزش و فعالیت بدنی
۳۱	۳- دارو درمانی
۳۱	کنترل قند خون (کنترل گلیسمیک)، مشکل‌های کنترل قند خون و اختلال‌های روان شناختی
۳۴	فصل دوم: تنظیم هیجان در بیماران دیابتی
۳۴	تنظیم هیجان
۳۶	تعریف تنظیم هیجان

۳۸ مفهوم تنظیم هیجان
۳۹ انواع تنظیم هیجان
۴۰ تنظیم شناختی هیجان
۴۱ ابعاد تنظیم شناختی هیجان
۴۲ مدل های تنظیم هیجان
۴۴ فرایند تنظیم هیجان
۴۵ تنظیم شناختی هیجان و اختلال های روان شناختی
۴۶ مشکل های تنظیم هیجان
۴۸ تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو
۵۰ فصل سوم: خود تنظیمی در بیماری دیابت
۵۰ تاریخچه خود تنظیمی
۵۱ تعاریف خود تنظیمی
۵۱ خودنظم دهی
۵۲ عوامل مؤثر در اجرای خود تنظیمی
۵۳ کارکردهای اجرایی
۵۳ نظریه ی رشد خود - تنظیمی
۵۴ خود کنترلی و بازداری رفتاری
۵۴ رشد خود کنترلی
۵۵ رویکردهای انگیزش خود - تنظیمی
۵۶ فرایندهای خود تنظیمی
۵۶ راهبردهای خود - تنظیمی
۵۷ آموزش خود تنظیمی
۵۸ ماهیت چرخه خود تنظیمی
۵۹ خود تنظیمی و اراده
۶۰ خواستگاه اجتماعی و شخص شایستگی خود تنظیمی
۶۱ شناخت اجتماعی در مورد خود تنظیمی
۶۲ ابعاد خود تنظیمی
۶۴ انواع راهبردهای یادگیری خود تنظیمی
۶۴ خود تنظیمی و اختلال های روان شناختی
۶۵ مشکل های خود تنظیمی
۶۶ خود تنظیمی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو
۶۸ فصل چهارم: پریشانی در بیماران دیابتی

۶۸	پریشانی
۶۹	انواع پریشانی
۷۰	پریشانی و اختلال‌های روان‌شناختی
۷۰	مشکل‌های پریشانی
۷۱	تحمل پریشانی
۷۲	تعریف رفتاری تحمل پریشانی
۷۵	پیوندهای مفهومی بین تحمل پریشانی، مخاطره و انعطاف‌پذیری
۷۷	ابعاد تحمل پریشانی
۷۷	عدم تحمل بلا تکلیفی
۷۹	تحمل ناکامی
۸۰	عدم تحمل نا اختی
۸۰	پریشانی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو
۸۲	فصل پنجم: ذهن آگاهی در بیماران دیابتی
۸۲	ذهن آگاهی
۸۵	آموزش ذهن آگاهی
۸۶	ذهن آگاهی و بهزیستی روان‌شناختی
۸۷	انواع درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
۸۹	کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)
۹۱	رفتار درمانی دیالکتیک (DBT)
۹۲	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)
۹۲	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
۹۵	تغییر شناختی
۹۶	خودتنظیمی
۹۶	آرمیدگی
۹۷	پذیرش
۹۸	فصل ششم: ذهن آگاهی بیماران دیابتی و علائم روان‌شناختی در مطالعات تجربی
۱۰۰	ذهن آگاهی بیماران دیابتی و تنظیم هیجان
۱۰۳	ذهن آگاهی بیماران دیابتی و تحمل پریشانی
۱۰۵	ذهن آگاهی بیماران دیابتی و خودتنظیمی
۱۰۸	ذهن آگاهی بیماران دیابتی و کنترل قند خون

پیشگفتار

پزشکی ذهن-بدن^۱ حوزه‌ای است که بر تعامل بین مغز، ذهن، بدن، رفتار و روش‌های نیرومندی که از طریق آن‌ها عوامل هیجانی، روانی، اجتماعی، معنوی و رفتار، به طور مستقیم بر سلامت جسمی و روانی اثر می‌گذارند، تأکید می‌کند. فنون مورد استفاده در این دیدگاه عبارتند از تجسم هدایت شده، هیپنوتیزم بالینی، بیوفیدبک^۲، یوگا، ابراز هنری، تن آرامی پیش رونده عضلانی و مدیتیشن^۳ یا مراقبه. قابلیت اثربخشی مداخلات ذهن آگاهی در ارتقای سلامت و رفاه بیماران مبتلا به دیابت، علاقه بسیاری را به خود جلب کرده است.^۴ ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس^۵، یکی از فنون بر کاربرد دیدگاه ذهن-بدن به شمار می‌رود که آثار مثبت درمانی آن بر انواع بیماری‌های مزمن، چه بر بیماران^۶، و چه حتی بر مراقبان^۷، به تأیید رسیده است. دیابت^۸ یک اختلال پیچیده متابولیک^۹ است که از طریق هایپرگلیسمی^{۱۰} (سطوح قند خونی که بالاتر از حد طبیعی است) مشخص می‌شود. هایپرگلیسمی در نتیجه اختلال در ترشح یا عملکرد انسولین^{۱۱} یا هر دوی این عوامل به وجود می‌آید. دیابت مشکلی

۱ Mind-body medicine

۲ Biofeedback

۳ Meditation

۴ (زارع، زارع، خالقی دلاور، امیر آبادی و شهریار، ۱۳۹۲).

۵ Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

۶ Whitebird, Kreitzer & O'Connor, ۲۰۰۹

۷ Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke & Jones, ۲۰۰۷

۸ Diabetes

۹ Metabolic

۱۰ Hyperglycemia

۱۱ Insulin

ناتوان کننده و مزمن است. دیابت به علت بروز عوارض جسمانی مانند رتینوپاتی^۱، نوروپاتی^۲، نوروپاتی^۳، بیماری‌های قلبی عروقی و عوارض روانی به طور گسترده ای بر کیفیت زندگی بیماران اثر می‌گذارد^۴

عدم پذیرش بیماری، حساس شدن به نوسانات قند خون، نیاز به تزریق انسولین، محدودیت در رژیم غذایی و میزان فعالیت، نیاز برای مراقبت دقیق و مداوم از خود و احتمال بروز عوارض جسمانی جدی نظیر مشکلات کلیوی، چشمی و قلبی سبب بروز مشکلات روانشناختی در افراد دیابتی می‌گردند^۵

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، یک برنامه گروهی ساختار یافته است که با هدف کاهش استرس به منظور ارتقای سلامت روان و کاهش درد و رنج به کار برده می‌شود. تحقیق‌ها نشان داد که MBSR بر اختلال‌هایی هم چون فیبروما^۶، درد مزمن^۷، روماتیسم مفصلی^۸، دیابت، سندروم استگی مزمن^۹، سرطان^{۱۰}، فشار خون^{۱۱}، ایدز^{۱۲}، بیماری‌های پوستی^{۱۳}، حساسیت شیمیایی چندگانه^{۱۴} و بیماری‌های قلبی-عروقی هیچ عارضه جانبی و پیامد منفی خاصی به دنبال ندارد و نتایج مثبت درمانی و طولانی مدت در کاهش پریشانی

۱ Retinopathy

۲ Nephropathy

۳ Neuropathy

۴ Longo, Fauci, Kasper, Hauser, Jameson & Loscalzo, ۲۰۱۲

۵ White, ۱۳۹۰

۶ Fibroma

۷ Chronic pain

۸ Rheumatoid arthritis

۹ Chronic fatigue syndrome

۱۰ Cancer

۱۱ Blood pressure

۱۲ Acquired Immune Deficiency Syndrome

۱۳ Dermatitis

۱۴ Multiple Chemical Sensitivity

هیجانی در انواع بیماری‌های مزمن دارد^۱ شواهد نشان می‌دهد MBSR اثرات مثبتی بر روی علائم جسمی و روانی داشته است و می‌تواند درمان کمکی مؤثری برای بیماری‌های جسمانی باشد.

در این کتاب سعی بر آن است با شناختی از بیماری دیابت و چیستی و چگونگی مشکلات تنظیم هیجان، پریشانی، خود تنظیمی و کنترل قند خون در بیماران مبتلا به دیابت به بررسی اثر بخشی مداخلاتی در این زمینه که تاکنون انجام گرفته پرداخته شود. وبا آموزش برخی راهکارهای مناسب به این بیماران برای مقابله با تجربه بد بیماری و پیشگیری از آسیب‌های بیشتر جسمی و روانی کمک شود.

www.ketab.ir