

اثر بخشی ذهن آگاهی بر سالمندان

مونا مصلحی



سرشناسه	: مصلحی، مونا، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: اثر بخشی ذهن آگاهی بر سالمندان / مونا مصلحی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهوش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵-۲۲۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	: Mindfulness (Psychology)
موضوع	: سالمندان
موضوع	: Older people
موضوع	: یادگیری شناختی
موضوع	: Cognitive learning
موضوع	: سالمندان -- روان شناسی
موضوع	: Older people -- Psychology
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ م/۵۹/۳۷ BF۶۳۷
رده بندی دیسی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناس ملی	: ۵۰۳۶۹۰۰



اثر بخشی ذهن آگاهی بر سالمندان

مونا مصلحی

ناظر فنی: حدیث السادات براتی

صفحه آرا: رضا کاوه

طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۰،۰۰۰ ریال

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، ساختمان مترجمان، پلاک ۱۷، طبقه ۱ و طبقه ۲
 نمایشگاه و فروشگاه مرکز، میدان انقلاب، روبه روی درب اصلی دانشگاه تهران، ساختمان پارسا، پلاک ۲۶ طبقه - ۱
 شماره تماس: ۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷ و ۰۶۶۹۳۱۶۶۹، ۰۶۶۴۶۰۹۳۶: دور نگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

وب سایت: www.farhooshpub.com

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	تاریخچه
۹	الف: پژوهش های انجام شده در داخل کشور
۱۲	ب: پژوهش های انجام شده در خارج از کشور
۱۹	مقدمه
۲۴	رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۲۵	اضطراب
۲۶	تاریخچه اضطراب
۲۸	تعریف اضطراب
۳۰	نشانه های اضطراب در سطوح مختلف
۳۰	شکل گیری اضطراب در جریان تحول
۳۳	مؤلفه های اضطراب
۳۴	انواع اضطراب
۳۵	نظریات اضطراب
۳۵	نظریه های روانکاوی
۳۷	نظریه های رفتاری
۳۷	نظریه های وجودی
۳۸	نظریه های شناختی
۳۸	نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی
۳۹	نظریه های زیست شناختی
۴۰	وسواس

اختلال وسواس فکری - عملی	۴۱
خصوصیات مشترک بین افکار و اعمال وسواسی	۴۵
سیر و پیش آگهی	۴۵
انواع وسواس	۴۶
اندیشه درباره بدن	۴۶
ریشه‌های خانوادگی وسواس	۵۱
سیر پیدایش درمانهای شناختی	۵۴
رشد رفتار درمانی	۵۴
پیدایش شناخت درمانی	۵۵
رفتار درمانی شناختی	۵۷
توسعه‌ی بُعد نگهدارنده درمان شناختی	۵۷
حضور ذهن	۶۰
مزایای مراقبه	۶۳
اهداف درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	۶۷
موضوعات اصلی رویکرد حضور ذهن	۶۹
پیام اصلی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی	۷۱
دستورالعمل جلسات درمان مبتنی بر ذهن آگاهی	۷۳
منابع و مآخذ	۷۷

پیشگفتار

زمانه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم، عصر اضطراب نامیده می‌شود. مشکلات و پیچیدگی‌های زندگی کنونی، سیل اطلاعات و سرعت تغییر آنها، بی‌توجهی به تعلیم دینی و ارزش‌های خانوادگی و ملی، زیر پا گذاشتن سنت‌ها و غرق شدن انسان در فناوری غول‌آسای قرن حاضر برای افراد اجتماع اضطراب‌های فراوانی را به وجود آورده است.^۱ طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، ۴۰۰ میلیون نفر در جهان به اضطراب مبتلا هستند.^۲ این پدیده، علت اولیه ۶ تا ۲۵ درصد از تمام مشکلات روانی محسوب می‌شود.^۳

افراد مضطرب همانطور که قابل پیش بینی است بحران و وقایع منفی و مبهم احتمالی را غیر قابل قبول می‌دانند و وقتی با چنین موقعیت‌هایی رو به رو می‌شوند از نگرانی به عنوان راهبرد اصلی برای مقابله استفاده می‌کنند.^۴ نگرانی یکی از اجزای مهم اضطراب است و تقریباً در تمام اختلالات اضطرابی نقش دارد.^۵ نگرانی با زندگی روزمره درآمیخته است و یک پاسخ رایج به وقایع تنیدگی‌زا و در بین گروه‌های مختلف اجتماعی حاکی از

۱. آتش‌پور، ۱۳۷۴

۲. پارسا، ۱۳۸۹

۳. نزور، ۱۳۸۸

۴. دوبای و لاداسر، ۲۰۰۸

۵. بروسکات، ۲۰۰۶

تهدیدهای پنهان روان‌شناختی است و این فشارها می‌تواند در طبقات خاصی از جامعه افزون‌تر باشند است.^۱

بسیاری از مبتلایان به اختلال وسواس فکری-عملی به علت ترس از انگ اختلال روانی، مشکلاتشان را دهها سال از خانواده مخفی می‌کنند یا در برابر اعتراض‌های دیگران مشکل خود را نمی‌پذیرند و همین موضوع باعث شدیدتر شدن مشکل‌شان می‌شود. در حالی که این افراد به نوعی اختلال اضطرابی دچارند که زندگی‌شان را تحت‌الشعاع قرار داده است. این مشکل روان‌شناختی که زمانی، فقط در متون تخصصی شناخته شده بود، اکنون بخشی از فرهنگ عامه شده است. این مشکل گاهی آنقدر شدید می‌شود که باعث مشکلات زیادی از نظر اقتصادی، جسمی و ارتباطات اجتماعی می‌شود. مثلاً افرادی که دارای نوعی وسواس به نام وسواس شستشو هستند و تقریباً همه‌ی ما در یکی از اقوام، اطرافیان یا دوستان‌مان موردی از آن را سراغ داریم، بر سر شستشوی‌های بسیار، دچار مشکلات جسمی زیادی مانند کمردرد و آگزمای شدید پوست می‌شوند. چنین افراد، بابت هزینه‌ی آب پرداخت می‌کنند و به خاطر وسواسی که دارند ارتباط خود را با بسیاری از دوستان و اقوام خود که حساسیت آنها را در نظر نمی‌گیرند، قطع می‌کنند.^۲

پژوهش‌ها نشان می‌دهد میزان شیوع اختلال وسواس فکری-عملی در بسیاری از فرهنگ‌های گوناگون دنیا شبیه یکدیگر است. آمارها نشان می‌دهد که در هر صد نفر، دو یا سه نفر در طول زندگی خود این علائم را بروز دهند. اگرچه اختلال وسواس فکری-عملی معمولاً در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود، ممکن است در دوران کودکی نیز آغاز شود و البته احتمال بروز آن در زن و مرد یکسان است. با توجه به عوارض ناشی از اضطراب و وسواس در سالمندان و تاثیر مستقیم آن در عملکرد، انجام این مطالعه از آن جهت مورد اهمیت است؛ که می‌توان گفت شناخت و درمان اضطراب و وسواس اولین قدم در شناسایی و میزان درگیری سالمندان با آن است و از طریق بررسی بهزیستی روان‌شناختی می‌توان گروه-

۱. کوپراسکی، ۲۰۰۰

۲. هالجین و ویتبورن، ۲، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۱

های در معرض خطر را بهتر شناسایی کرد و تدابیر لازم برای پیشگیری از نزول سلامتی در آنها به کار بست. باتوجه به اینکه در جستجویی که محققان در متون مرتبط انجام دادند درمان اضطراب و وسواس در جامعه سالمندان با روش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین، در این مطالعه به بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر وسواس و اضطراب افراد سالمند پرداخته‌ایم. امید است نتایج این مطالعه در شناخت هر چه بیشتر این موضوع در بین سالمندان مؤثر باشد.

فاز پنجم

الف: پژوهش‌های انجام شده در داخل کشور

درمان مبتنی بر ذهن آگاهی در ایران برای نخستین بار در یک پروژه پژوهشی مشترک بین دانشگاه علوم بهزیستی و تاببخش و دانشگاه کلگیری کانادا در سال ۱۳۸۲ معرفی گردید. در این پروژه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در مقایسه با درمان رفتاری - شناختی نوین مبتنی بر پیشگیری از عود افردگی و درمان متداول برای بیماران مبتلا به افسردگی و اضطراب در فاز بهبودی نسبی مورد آزمون قرار داده شد که یافته‌ها نشان دهنده این بود که دو درماند درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت معناداری در کاهش علائم باقی مانده افسردگی و همچنین سایر علائم روان پزشکی در بیماران مؤثر بودند.^۱

اسلامی، بریمانی و دوست محمد (۱۳۹۴)، با هدف اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و عدم تحمل بلا تکلیفی بیماران مبتلا به فزاینده بالا انجام شد. از این میان ۳۲ بیمار با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی، انتخاب و به طور تصادفی در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. نتایج آزمون کوواریانس نشان داد پیش آزمون تاثیر معنی داری بر نتایج پس آزمون نداشته و همچنین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب و کاهش عدم تحمل بلا تکلیفی در گروه آزمایش شده است. یافته های پژوهش نشان داد که استفاده از درمان های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند