

تأثیر خود، پیوستنیزم بر میزان فشار خون بیماران تحت درمان دارویی

مؤلف

ام‌الکین موسوی چمانی



انتشارات راز نهان

۱۳۹۵

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: مقدمه ۴
۱۸	چند اصطلاح مهم برای مطالعه کتاب
۲۱	فصل دوم: فشار خون
۲۲	فشار خون
۲۳	طبقه بندی فشار خون
۲۳	پر فشاری خون و خود تنظیمی
۲۵	فصل سوم: هیپوتنوزم و عوامل مرتبط با آن
۲۵	هیپوتنوزم و خود هیپوتنوزم
۲۹	تاریخچه هیپوتنوزم
۳۰	مسئله رسم
۳۰	هیپوتنوزم مدرن
۳۱	موضع فریاد
۳۲	نظریه پاولف در هیپوتنوزم
۳۲	تاریخچه هیپوتنوزم در ایران
۳۳	تعاریف

- اصطلاحات اولیه..... ۳۵
- هیپنوتیزم چیست؟..... ۳۶
- تاریخچه هیپنوتیزم..... ۳۹
- هیپنوتیزم در درمان بیماری ها..... ۴۳
- موارد استفاده از هیپنوتیزم..... ۴۴
- سوء تعبیرها در مورد هیپنوتیزم..... ۴۵
- فواید هیپنوتیزم..... ۴۶
- انواع هیپنوتیزم: انواع هیپنوتیزم، هیپنوتیزم بیدار..... ۴۸
- هیپنوتیزم معمولی، هیپنوتیزم منفک از زمان و مکان): هیپنوتیزم معمولی..... ۴۹
- هیپنوتیزم بیدار: انواع هیپنوتیزم، هیپنوتیزم بیدار..... ۵۰
- هیپنوتیزم خود بخود، هیپنوتیزم خود بخودی..... ۵۲
- هیپنوتیزم علمی را بیشتر ببینیم..... ۵۲
- هیپنوتیزم، خواب نیست..... ۵۳
- کاربرد هیپنوتیزم..... ۵۳
- ممنوعیت هیپنوتیزم..... ۵۴
- مراحل هیپنوتیزم..... ۵۵
- ترس از هیپنوتیزم..... ۵۶
- تجربه، اصل اساسی در درمان با هیپنوتیزم است..... ۵۶
- هیپنوتیزم و کلیدهای اصلی موفقیت آن..... ۵۷
- فصل چهارم: چند سوال در رابطه با هیپنوتیزم..... ۵۹**
- هیپنوتیزم بیدار چگونه است؟..... ۵۹
- هیپنوتیزم را چگونه تعریف می کنید؟..... ۶۱
- هیپنوتیزم غیر خودبه خود چیست؟..... ۶۲
- هیپنوتیزم را یک روش درمانی معرفی کردید، چه بیماری هایی را می توان از طریق هیپنوتیزم بهبود بخشید؟..... ۶۲
- چه شرایطی برای جلسات هیپنوتیزم درمانی باید وجود داشته باشد؟..... ۶۳
- هیپنوتیزم درمانی روی چه کسانی تاثیر دارد؟..... ۶۳
- درمانگر از کجا متوجه می شود که فرد هیپنوتیزم پذیر هست یا نه؟..... ۶۳
- آیا هیپنوتیزم شبیه یوگا، مدیتیشن یا ریلکسیشن است؟..... ۶۴

۶۴	خود هیپنوتیزم چیست؟
۶۴	آیا می‌توان از هیپنوتیزم به جای بیهوشی در جراحی‌ها استفاده کرد؟
۶۵	چرا پزشکان از این روش بی‌حسی برای کسانی که بیهوشی برایشان خطرناک است، کمتر استفاده می‌کنند؟
۶۵	سازین‌هایی که در ایران از طریق هیپنوتیزم انجام شده است، چیست؟
۶۵	هیپنوتیزم شاهکارش ایجاد آرامش است.
۶۶	برای رفع همه آثار اضطراب و افسردگی چه حربه‌ای داریم؟
۶۸	هیپنوتیزم درمانی یا هیپنوتراپی
۶۹	هیپنوتیزم درمانی
۷۰	علم هیپنوتیزم: چقدر در مراکز آموزشی و درمانی توسعه یافته است؟
۷۴	ارتباط ریلکس‌یشن و هیپنوتیزم
۷۵	برای هیپنوتیزم شدن باید دید؟
۸۱	فصل پنجم: خود هیپنوتیزم
۸۴	آموزش خود هیپنوتیزم
۸۴	ادامه ریلکس‌شدن
۸۹	شرایط لازم جهت هیپنوتیزم
۹۰	شرایط لازم آموزش خود هیپنوتیزم
۹۱	روش‌های خود هیپنوتیزم
۹۱	تعریف خود هیپنوتیزم و مراحل آن
۹۷	فصل ششم: سخن پایانی
۱۰۳	منابع
۱۰۳	منابع فارسی
۱۰۵	منابع لاتین



فشار خون یک مشکل عمومی سلامت است و بعنوان یک فاکتور خطر قابل اصلاح در بیماری قلبی عروقی بشمار می‌رود. فشار خون بالا، یک بیماری قلبی عروقی را در میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا افزایش می‌دهد و شواهدی وجود دارد که بهر اینکه این مشکل ممکن است وخیم تر نیز شود (کارترو، اوپاریل ۲۰۰۰).

فشار خون بندرت با نشانه‌هایی همراه است و شناسایی آن معمولاً از طریق غربالگری یا مواقع درمان مشکل غیر مرتبط دیگر رخ می‌دهد. بخشی از افراد دارای فشار خون بالا گزارشانی از سردرد (بویژه در پشت سر و در صبح) و همچنین گیجی، سرگیجه و زرد گوش (صدای وزوز یا سوت در گوش)، تاری دید یا از هوش رفتن ارائه داده‌اند (فیشر، ویلیامز ۲۰۰۵).

هفتمین گزارش کمیته ملی مشترک پیشگیری، تعیین، ارزیابی و درمان فشار خون بالا (JNC-۷) بیان می‌دارد که فشار خون بالایی که تشخیص داده نشده، درمان نشده و کنترل نشده است، به روشنی یک چالش اساسی در ارائه خدمات توسط نظام سلامتی جامعه است. اطلاعات معتبر و صحیح در ارتباط با شیوع بیماری فشار خون و عوامل خطر ساز آن پیش شرط لازم برای راهبردهای طراحی جهت کنترل و پیشگیری آن است (کلانی و همکاران، ۱۳۸۸).

فشار خون بالا یکی از مشکلات عمومی سلامت بشمار می‌رود. این مشکل با ارائه تشخیصی درست و با ایجاد درمان مناسب پزشکی و با استفاده از تکنیک‌های هیپنوتیزمی که بخوبی توسط بیمار پذیرفته شود، قابل بهبود است. بیماران هنگام استفاده از درمان پزشکی و هیپنوتیزمی باید در مورد اهمیت بهبود سبک زندگی شان مطلع باشند (هالدویسی و کراسیون، ۲۰۱۳).

بنابراین، خود هیپنوتیزم بعنوان یک تکنیک آرام سازی غیر دارویی مطمئن و ارزان بوده که یادگیری آن ساده بوده و بعنوان یک درمان بادوام در استرس درمانی مورد استفاده است (تالبوت هائیک، ۲۰۰۱).

بیماران مبتلا به فشارخون باید بیاموزند چگونه از لحاظ جسمی و روانی آرامش داشته باشند و سبک زندگی شان را اصلاح کنند تا زمانیکه فشار خون آنها تثبیت شود. مداخله هیپنوتیزم درمانی درمانی همچنین باعث از بین رفتن استرس، نشانه‌های اضطراب و افسردگی در بیماران مبتلا به فشار خون می‌شود.

همچنین با توجه به برنامه ریزی مندرجات تشخیص، کنترل و درمان این بیماری در جامعه، برآورد جدید شیوع، بررسی عوامل خطر ساز و بررسی وضعیت تشخیص و درمان بیماری می‌تواند علاوه بر ارائه یک شاخص مفید جهت نشان دادن شدت این مشکل سلامتی در جامعه، به منظور بررسی کارایی مداخلات انجام شده و تسهیل در برنامه‌ها، کنترل نظارت، مفید واقع گردد.

ام البنین موسوی چمانی