

۲۰۳۷/۷۹۵

اسلامی و لایحه

بیماریهای روان تنی، راه های اختلال و درمان آن

مؤلف :

معصومه مروج نیا



جمهوری اسلامی ایران

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

نخستین انتشارات

سرشناسه	:	مروج‌نیا، معصومه، ۱۳۴۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	بیماریهای روان‌تنی، راه‌های کنترل و درمان آن / مولف معصومه مروج‌نیا.
مشخصات نشر	:	تهران: گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۱۴۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	حیبا
موضوع	:	پزشکی روان‌تنی
موضوع	:	Medicine, Psychosomatic
موضوع	:	درزش‌دانی
موضوع	:	Exercis the by
موضوع	:	بیماری‌های روان
موضوع	:	Mental illness
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۸۴۹RC ب ۴۹۶
رده بندی دیویی	:	۰۸/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۴۳۵۹۷

عنوان: بیماریهای روان‌تنی، راه‌های کنترل و درمان آن

مولف: معصومه مروج‌نیا

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرایشی: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرين خانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۳۰۰۰۰۰ ریال

پای و نشر: تهران: ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷
روشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶، وب سایت: www.rezomephd.ir پست الکترونیک: phdiran@iran.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
فصل اول	۳
بیماریهای روان تنی (سایکوسوماتیک)	۳
مفهوم بیماریهای روان تنی	۴
انواع بیماریهای سایکوسوماتیک (روان تنی)	۴
دستگاه گوارش	۵
بخش های دستگاه گوارش	۵
دندان	۶
حلق و مری	۶
معده	۷
روده کوچک	۷
آپاندیس، نوزالمعده و کبد	۸
فشار خون	۲۲
فشار خون عصبی	۲۳
بیماری های تنفسی	۲۵
تغییر حرکات	۲۸
التهاب استرس	۲۸
تنش عضلانی	۲۹
چگونگی مقابله با درد مفاصل مرتبط با استرس	۲۹
بیماری های ناشی از غدد مترشحه داخلی و تغذیه	۳۲

۳۲	بیماری های زنان، آمنوره با فقدان دوران قاعدگی:
۳۳	نشانه ها
۳۳	آمنوره ثانویه
۳۴	بیماری های پوستی:
۳۵	استرس با چه مکانیسمی بر پوست اثر می کند؟
۳۸	سرطان پوست
۳۸	چگونه با بیماریهای پوستی ناشی از استرس برخورد کنیم؟
۳۹	میگرن: سردردهای مزمن یا سردردهای تنشی:
۳۹	علائم و نشانه های میگرن
۴۰	میگرن همراه با تشنج نور
۴۰	علائم و نشانه های خطرناک میگرن
۴۰	عامل بروز میگرن
۴۰	بیماری های قلبی و عروقی
۴۳	پانیک
۴۳	درمان پانیک چیست؟
۴۴	در زمان حمله باید چه کرد؟
۴۵	اختلالات در تغذیه
۴۵	ابتلا به اختلال تغذیه
۴۶	انواع اختلالات تغذیه
۴۷	زمان درخواست کمک
۴۸	فصل دوم
۴۸	ارتباط جسم و روان

۴۹	تأثیرات بدن بر روان
۵۱	تأثیرات روان بر بدن
۵۱	برخی از تأثیرات حالات روانی بر بدن
۵۳	دیدگاه های عمده درباره تعامل روان و بدن
۵۳	نظریه عمل متقابل
۵۵	نظریه فراسودگرایی
۵۶	نظریه جنبه ساعت
۵۷	نظریه توانایی گرایی
۵۸	موضع گیری متفاوت، در رابطه با تعامل روان و بدن
۵۹	مخالقان معایت روان و بدن
۶۰	موافقان معایت روان و بدن
۶۵	فصل سوم
۶۵	راههای کنترل و درمان بیماریهای روان تنی
۶۹	نگاهی نو به « تن و جسم »
۷۰	نگاه لیکن و دلوز به بیماری روان تنی
۷۳	مدیریت استرس
۷۵	مراحل ایجاد استرس و چگونگی تأثیر آن
۷۵	استرس چیست؟
۷۸	آسیب پذیری در مقابل استرس
۷۹	نقش برخی عوامل بر میزان استرس
۸۱	استرس زندگی
۸۱	عوامل استرس زا

۸۳	کار زیاد یا فشار کار
۸۴	تعارض و ابهام نقش
۸۴	حمایت اجتماعی
۸۵	امنیت
۸۵	بیکاری و بیکاری دوره ای
۸۶	راه‌های مقابله با استرس
۸۶	تغذیه مناسب
۸۷	خواب مناسب
۸۷	روش تنفسی
۸۸	تمدد اعصاب به طریق متوالی
۸۸	ورزش
۸۹	اهمیت ورزش
۸۹	اثرات فعالیت بدنی
۹۶	ورزش درمانی
۹۷	اساس ورزش درمانی
۹۹	هماهنگی احساسات
۱۰۲	فواید یوگا برای سلامتی
۱۰۲	کاهش فشار خون بالا با تمرینات یوگا
۱۰۳	بهبود دیابت در اثر ورزش یوگا
۱۰۳	استحکام و انعطاف پذیری با انجام ورزش یوگا
۱۰۴	کاهش علائم آسم با یوگا
۱۰۷	منابع

مقدمه

مبحث تعاملات نفس و بدن با یکدیگر سابقه ای طولانی دارد، به گونه ای که پزشکان و فیلسوفان نامدار قدیمی همواره بر آن پافشاری می نموده اند. افلاطون معتقد بود همان گونه که چشم را بدون سر و سر را بدون بدن نمی توان درمان نمود، بدن را نیز نمی توان بدون در نظر گرفتن روان درمان کرد.

به عقیده ارسطو احساسات آدمی بر بدن، و ویژگی های بدنی بر روح او تأثیر می گذارند. این سینا نیز کمک گرفتن از تجارب پزشکی خویش نمونه هایی از ارتباط و تأثیر متقابل نفس و بدن را بیان کرده است.

دانشمندان علوم انسانی و پزشکی در دوران معاصر نیز با پژوهش های متمرکز بر تأثیر حالات روانی بر بدن و اثرگذاری شرایط جسمانی بر نفس و روان، مجموعه وسیعی از اطلاعات ارزشمند را در اختیار محققان قرار داده اند. به گونه ای که حتی گروهی از ایشان، انسان را موجودی زیستی - شیمیایی - روانی - اجتماعی معرفی کرده اند.

در واقع بیماری های روان تنی در خاطرات گذشته، اساسات نهفته و روان ناآگاه فرد ریشه دارد و می توان گفت این اختلال ناشی از احساسات و خاطراتی است که روان آگاه به علل و دلایل گوناگون از جمله احساس گناه آن ها را سرکوب کرده و در ظاهر به فراموشی سپرده است. در حالی که این گونه بیماری ها یا بیماری هایی که بخشی از آن ها روان تنی است همگی از معادله ساده «آمادگی قبلی همراه با فشار روحی» پیروی می کنند.

از شایع ترین بیماری های روان تنی می توان به انواع حمله های ترس، تابسامانی ها و اختلالات اضطرابی، افسردگی، وسواس، بیماری های محیطی و مانند آن اشاره کرد. همچنین در اغلب این بیماری ها ریشه های مشترک «گناهان سرکوب شده» و «خصوصیت» به عنوان عامل اصلی بروز بیماری حضور دارند.

در بیماری‌های روان‌تنی فشارهای روانی شدید از راه سیستم عصبی خودکار سبب ایجاد اختلال در بافت‌ها و ارگان‌های مختلف بدن می‌شود و پزشکان معتقدند روان‌تنی می‌تواند در طیف وسیعی از انواع سردردها، سرگیجه، مشکلات مربوط به معده و دستگاه گوارش، فشار خون بالا، بی‌نظمی‌های ضربان قلب و سایر علایم بروز کند. این در حالی است که اختلال مذکور بر اثر استرس کوتاه‌مدت معمولی یا اضطراب‌های دوره‌ای ایجاد نمی‌شود بلکه با استرس‌های طولانی‌مدت احتمال شکل‌گیری آن در فرد و اطرافیانش قوت می‌گیرد.

این بیماری با این شرایط در وهله اول نیازمند دریافت مشاوره‌های مستمر روان‌شناسی هستند و در واقع افرادی که با علائم اختلال‌های روان‌تنی مواجه‌اند باید به‌صورت توأم درمان‌های پزشکی و مشاوره‌ای را دریافت کنند.