

کاهش فشار خون بالا با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)

فنون درمانی MBCT برای کاهش استرس، افکار خود آیند منفی و بهبود کیفیت خواب
در بیماران مبتلا به فشار خون بالا

نویسنده:

پدیده سلطانی بیرق



انتشارات رازنهان

سرشناسه	سلطانی بیرق، پدیده، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	کاهش فشارخون بالا با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی : (MBCT) فنون درمانی MBCT برای کاهش استرس، افکار خودآیند منفی و بهبود کیفیت خواب در بیماران مبتلا به فشارخون بالا/نویسنده پدیده سلطانی بیرق.
مشخصات نشر	تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ص.
شابک	978-622-278-322-8
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	فنون درمانی MBCT برای کاهش استرس، افکار خودآیند منفی و بهبود کیفیت خواب در بیماران مبتلا به فشارخون بالا.
موضوع	فشار خون زیاد -- درمان جایگزین
موضوع	Hypertension -- Alternative treatment
موضوع	ذهن آگاهی (روانشناسی)
موضوع	Mindfulness (Psychology)
رده بندی کنگره	۶۸۵RC
رده بندی دیویی	۶۱۶.۰۶۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۷۹۵۷۴
اطلاعات رکورد	فیبا
کتابشناسی	

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۳۰۲۶۹
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com
آدرس سایت: www.raznahanbook.com



که عنوان کتاب کاهش فشارخون بالا با درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
که مؤلف پدیده سلطانی بیرق
که صفحه آرا مانده طومار
که طراح جلد حمیده یزدان پناه
که ناشر رازنهان
که شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ اول ۱۴۰۰
که قیمت ۴۸۰۰۰ تومان

ISBN:978-622-278-322-8

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول : بیماری پرفشاری خون	۱۱
۱-۱- مروری بر تاریخچه فشارخون	۱۲
۱-۲- آیا فشارخون برای بدن مفید و لازم است؟	۱۵
۱-۳- فشارخون بالا	۱۶
۱-۴- تفاوت بین فشار سیستولیک و دیاستولیک خون چیست؟	۱۷
۱-۵- بررسی انواع فشارخون بالا	۱۸
۱-۶- چگونه تغییرات فصلی و ریتم شبانه‌روزی بر فشارخون و ضربان قلب تأثیر می‌گذارند؟	۱۹
۱-۷- علائم پرفشاری خون	۲۰
۱-۸- علل ایجاد فشارخون بالا	۲۰
۱-۹- اندازه‌گیری صحیح فشارخون	۲۴
۱-۱۰- پیامدهای فشارخون بالا	۲۸
۱-۱۱- درمان پرفشاری خون	۳۱
فصل دوم : تأثیر استرس بر بیماری پرفشاری خون	۳۵
۲-۱- استرس : دیدگاه نظریه‌پردازان	۳۶
۲-۲- در زمان وقوع استرس چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟	۳۸
۲-۳- انواع استرس و تأثیرات آن‌ها	۴۳
۲-۴- عوامل موثر در تشدید فشار روانی و میزان شدت آن‌ها	۴۸
۲-۵- علائم استرس بد صورت فیزیکی، روانی و رفتاری	۵۲
۲-۶- استرس و دستگاه ایمنی	۵۴
۲-۷- استرس و بیماری‌های روان - تنی	۵۴
۲-۸- تأثیر استرس بر مغز چیست؟	۵۵

- ۹-۲- آیا استرس باعث مرگ می‌شود؟ ۵۶
- ۱۰-۲- چگونه می‌توان با استرس مقابله کرد؟ ۵۸
- ۱۱-۲- فنون درمانی برای مقابله با استرس ۶۶
- فصل سوم : تأثیر افکار خودآیند منفی بر بیماری پرفشاری خون** ۷۳
- ۱-۳- تفکر ۷۴
- ۲-۳- چرا افکار انسان اهمیت دارد؟ ۷۴
- ۳-۳- انواع افکار انسان ۷۵
- ۴-۳- آیا بین فکر بد، فکر غلط و فکر منفی تفاوتی وجود دارد؟ ۷۶
- ۵-۳- بررسی افکار هدفمند در برابر افکار بدون هدف ۷۹
- ۶-۳- افکار خودآیند - جایگاه و منشأ آن در سلسله مراتب تفکر ۸۰
- ۷-۳- تعریف افکار خودآیند منفی ۸۳
- ۸-۳- نظریه‌های مختلف درباره افکار خودآیند منفی ۸۵
- ۹-۳- چگونه افکار خودآیند منفی، رفتارهای آدمی را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟ ۸۸
- ۱۰-۳- هنگام هجوم افکار خودآیند منفی، چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟ ۸۹
- ۱۱-۳- فنون درمانی برای مقابله با افکار خودآیند منفی ۹۳
- فصل چهارم : تأثیر کیفیت خواب بر بیماری پرفشاری خون** ۹۹
- ۱-۴- تعریف خواب ۱۰۰
- ۲-۴- فیزیولوژی خواب ۱۰۱
- ۳-۴- الگوی خواب و بیداری ۱۰۳
- ۴-۴- چگونه خواب سنجیده می‌شود؟ ۱۰۴
- ۵-۴- آیا فعالیت ذهنی به هنگام خواب، همان رؤیا است؟ ۱۰۵
- ۶-۴- کارکرد خواب از دیدگاه نظریه پردازان ۱۰۸
- ۷-۴- ویژگی‌های خواب با کیفیت مطلوب ۱۱۱
- ۸-۴- چند ساعت خواب کافی است؟ ۱۱۲
- ۹-۴- خواب و سلامت انسان ۱۱۵
- ۱۰-۴- کدام عوامل باعث کاهش کیفیت و کمیت خواب می‌شوند؟ ۱۱۸

مقدمه

در عصر حاضر یرفشاری خون^۱ یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن و غیرواکیردار به‌خصوص در کشورهای در حال توسعه از جمله ایران است که با توجه به نرخ افزایش ابتلا به آن در جوامع مختلف و همین‌طور کشورمان، می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت انسان‌ها به‌شمار می‌رود؛ زیرا این بیماری سالانه، باعث از دست رفتن هزاران نیروی کار، هزینه‌های اقتصادی کلان و بهداشتی فراوان در این جوامع می‌گردد.

بر اساس تحقیقاتی که انجام شده، فشارخون بالا یکی از جدی‌ترین اختلالات روانی فیزیولوژیایی^۲ و از مهم‌ترین عوامل خطرزا و زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی است و همواره تا ظهور عوارضی همچون تصلب شرایین، نارسایی کلیه، حملات قلبی و سکنه بدون علامت باقی می‌ماند و باعث مرگ انسان‌ها می‌گردد. بر همین اساس در ادبیات پزشکی آن را قاتل خاموش می‌نامند. درحقیقت یکی از جنبه‌های خطرناک این بیماری نیز همین است که شاید فرد متوجه نباشد به فعالی خون مبتلا شده است.

مطالعات در این زمینه، نشان می‌دهند، عوامل زیادی هستند که می‌توانند باعث به وجود آمدن فشارخون بالا شوند، مثلاً: افزایش سن، جنسیت، نژاد، سابقه خانوادگی، حقی و اضافه‌وزن، عدم تحرک و فعالیت فیزیکی، استفاده از دخانیات، مصرف نمک بیش از حد، کمبود ویتامین D و حتی شرایط محیطی همچون تغییرات فصول، تغییرات شبانه‌روزی و غیره، اما امروزه به توجه به صنعتی شدن جوامع و تغییراتی که در سبک زندگی انسان‌ها رخ داده است، علاوه بر مواردی که ذکر شد، برخی از عوامل روانی اجتماعی نیز هستند که باعث به وجود آمدن فشارخون بالا و گاه پرفشاری خون زودرس در افراد می‌گردند. مثلاً: تجارب ناخوشایند در زندگی روزمره، مشاغل طاقت‌فرسا، روابط بین فردی نامطلوب، نگرانی درباره آینده، استرس^۳ (به‌خصوص استرس‌های طولانی‌مدت و مزمن) و هیجانات منفی، وجود نشخوار فکری و افکار خودآیند منفی^۴، نگرش ناکارآمد، تجربه خشم،

^۱. hypertension

^۲. psycho - physiological disorders

^۳. stress

^۴. Negative Automatic Thoughts (NATS)

احساس نفرت، پرخاشگری و عصبانیت و همین‌طور کیفیت نامطلوب خواب^۱ (ناشی از سروصدای محیط، شیوه زندگی و...) می‌توانند افزایش خطر بروز فشارخون بالا و کاهش کیفیت زندگی^۲ به همراه داشته باشند.

درمان‌های زیادی، از جمله درمان‌های دارویی و غیردارویی به جهت کاهش بیماری‌های مزمن از جمله فشارخون بالا به کار می‌روند؛ اما به تازگی یکی از روش‌های درمانی غیردارویی که در درمان بیماری‌های مزمن توجه زیادی را به خود جلب کرده، درمان ذهن آگاهی^۳ است.

سیگل^۴ (۲۰۱۰) می‌نویسد، ذهن آگاهی یک شیوه زندگی کردن در زمان حال است؛ یعنی زندگی کردن در اینجا و اکنون که می‌تواند نقش مؤثری در کاهش نگرانی‌ها و ایجاد راهبردهایی برای حل مؤثر مسائل زندگی داشته باشد. این واقعیت که عوامل روانی اجتماعی همچون استرس، فکرها، خودآیند منفی و کیفیت نامطلوب خواب و... با فشارخون بالا ارتباط دارند، تلویحا می‌رساند که آموزش در این زمینه‌ها و یادگیری برخی فنون و مهارت‌ها می‌تواند در ارتقای سلامت جسمی و روانی این بیماران مفید باشد.

از این رو سیگل (۲۰۱۰) معتقد است، درمان و آموزش ذهن آگاهی، سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا کاهش دردها و آلام^۵ ذهنی، غنی‌بخشی بیشتر زندگی و معناداری لذت‌بخش آن می‌شود.