

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای

بیماران مبتلا به MS

www.ketab.ir

سیده صدیقه عبادی

سرشناسه: عبادی، سیده صدیقه، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای بیماران مبتلا به MS / سیده صدیقه عبادی.

مشخصات نشر: قائمشهر: مهرالنبی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ص.

شابک: ۳۰۰۰۰۰ ریال ۱-۴۴-۷۹۸۵-۶۰۰-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۹۳] - ۱۱۰.

موضوع: ام. اس. (بیماری) -- بیماران -- توانبخشی

موضوع: Multiple sclerosis -- Rehabilitation -- Patients

موضوع: ام. اس. (بیماری) -- درمان -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Multiple sclerosis -- Treatment -- Psychological aspects

موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

موضوع: Mindfulness-based cognitive therapy

رده بندی کنگره: RC۲۷۷

رده بندی دیویی: ۸۳۴/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۹۲۵۲۹

وضعیت رکورد: فیپا



عنوان کتاب: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای بیماران مبتلا به MS

نگارش: سیده صدیقه عبادی

طراح جلد: مهدی احمدی فر

صفحه آرای: مهدی احمدی فر

ناشر: مهرالنبی

نوبت چاپ: بهار ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۸۵-۴۴-۱

چاپ و صحافی: مازندگستر

نشانی انتشارات: قائمشهر، خیابان شهید چمران، کوچه ولیعصر (عج)، پلاک ۲۰ کدپستی ۴۷۶۵۹۸۶۷۹۶

تلفن ۰۹۱۱۲۲۶۸۵۵۷ آدرس الکترونیک: mehronnabi@yahoo.com

فصل اول

۱۳	بیان مساله
۱۶	اهمیت و ضرورت پژوهش
۱۹	سوال های پژوهش
۲۰	اهداف پژوهش
۲۱	فرضیه های پژوهش
۲۲	تعاریف متغیرها و اصطلاحات
۲۳	تعاریف عملیاتی متغیرها

فصل دوم

۲۹	مقدمه
۲۷	تاریخچه
۲۸	همه گیرشناسی مولتیپل اسکلروزیس
۲۹	علت شناسی
۳۳	آسیب شناسی
۳۶	تظاهرات بالینی
۳۹	سیر بیماری
۴۲	پیش آگهی
۴۳	درمان
۴۳	درمان هایی که سیر بیماری را تحت تاثیر قرار می دهند
۴۵	درمان های توان بخشی
۴۷	گفتار درمانی
۴۸	مشاوره روان پزشکی
۴۸	ورزش و فیزیوتراپی
۴۹	اختلال شناختی در MS
۵۱	تاثیر استرس بر بیماری
۵۲	سازگاری با بیماری
۵۴	مبانی نظری

۵۴	اضطراب
۵۵	تعریف اضطراب
۵۸	انواع اضطراب
۵۹	اختلال های اضطرابی
۵۹	هراس خاص
۵۹	هراس اجتماعی
۶۰	اختلال وحشت زدگی
۶۰	گذر هراسی
۶۱	اختلال اضطراب فراگیر
۶۱	علل اضطراب
۶۱	دیدگاه زیستی
۶۱	دیدگاه روان پویایی
۶۲	دیدگاه شناختی
۶۳	دیدگاه انسان گرا
۶۳	دیدگاه اجتماعی
۶۴	درمان اضطراب
۶۴	زیست شناختی
۶۴	دارو درمانی
۶۴	دیدگاه تحلیل روانی
۶۵	دیدگاه یادگیری
۶۵	دیدگاه شناختی
۶۶	دیدگاه انسان گرا
۶۶	دیدگاه وجودی
۶۷	اضطراب و بیماری
۶۷	مولتیپل اسکلروزیس
۶۹	نشخوار فکری
۶۹	تفاوت جنسیتی در نشخوار فکری
۷۲	تفاوت فردی در نشخوار فکری
۷۵	حضور ذهن

مقدمه

بیماری‌های مزمن شامل آن دسته از بیماری‌هایی هستند که با نشانه‌هایی مانند فراوانی و شدت بیش‌تر باگذشت زمان مشخص می‌شوند (آماتو^۱، ۲۰۰۱). مولتیپل اسکلروزیس^۲ (MS) شایع‌ترین بیماری عصبی مزمن سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع شوکی) است که با تخریب مناطق دمیئیلیزه^۳ شده و آسیب آکسون‌ها^۴ تحت تاثیر عفونت رخ می‌دهد که این آسیب مانع انتقال پیام‌های عصبی در مغز و طناب نخاعی می‌شود (بولانوس^۵، ۲۰۱۱). ام‌اس در ایران اگر چه شیوع و گستردگی بیماری‌های قلب، عروق و سرطان‌ها^۶ ندارد، اما از آن جایی که بیش‌تر جوانان را درگیر می‌کند، ناتوانی‌های شناخته شده تری را به جا می‌گذارد. شیوع ام‌اس در ایران از استانداردهای جهانی بالاتر است و اپیدمیولوژی آن نشان می‌دهد که استان‌های مرکزی ایران بیش‌ترین آمار مبتلایان به ام‌اس را در خود جای داده‌اند؛ از آنجایی که مولتیپل اسکلروزیس می‌تواند هر بخش از سیستم اعصاب مرکزی را تحت تاثیر قرار دهد علایم و نشانه‌هایی که در بیماری مولتیپل اسکلروزیس بروز می‌کند بسیار متنوع هستند، به همین دلیل گاهی به طور سمبولیک مولتیپل اسکلروزیس را بیماری هزار چهره می‌نامند (اعتمادی‌فر، اشتری، ۱۳۸۱). بیماری مولتیپل اسکلروزیس به عنوان یک بیماری مزمن و پیش رونده عوارض مختلفی را در طول زمان برای بیمار ایجاد می‌کند. نشانه‌های بیماری بسیار متغیر بوده و به طور کلی شامل دو دسته از اختلالات عاطفی و نابهنجاری‌های شناختی می‌باشد (آچIRON^۶، ۲۰۰۵).

^۱ Amato

^۲ Multiple sclerosis

^۳ Demyelination

^۴ Axon

^۵ Bolanos

^۶ Achiron

با توجه به عدم درمان قطعی با داروهای جدید و بالا بودن هزینه آن‌ها، روش‌های غیردارویی، می‌تواند موثرتر بوده و به راحتی توسط بیماران، مورد قبول واقع شود (رسولی، احمدی و نبوی، ۱۳۷۸). بنابراین، بیماران مبتلا به ام‌اس علاوه بر درمان‌هایی که علایم اولیه را هدف قرار می‌دهند نیاز به درمان‌هایی دارند که سایر مشکلات آن‌ها را هدف قرار می‌دهند، تا بتوانند با سلامت روان بالاتر به مقابله با این بیماری بپردازند. ما در این پژوهش با توجه به مشکلات روانی این بیماران درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT) را انتخاب نموده‌ایم.