
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نگاه روانشناختی بر درد و
بیماری روان تنی

تألیف و گردآوری:
مریم عابدینی

سرشناسه : عابدینی، مریم

عنوان و نام پدیدآور : نگاه روانشناختی بر درد و بیماری روان تنی /مolf: عابدینی، مریم.

مشخصات نشر : تهران: سنجش ساز و کار آرامیس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۲۱-۸-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

عنوان دیگر : نگاه روانشناختی بر درد و بیماری روان تنی.

موضوع : روانشناسی

موضوع : روان تنی و درد

رده بندی کنگره :

رده بندی دیویی :

شماره کتابشناسی :

عنوان کتاب : نگاه روانشناختی بر درد و بیماری روان تنی /مolf:

عابدینی، مریم

ناشر: تهران: سنجش ساز و کار آرامیس، ۱۴۰۰.

شمارگان: ۵۰۰ جلد

توبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۲۱-۸-۴

قیمت: ۵۶۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، امیرآباد، خیابان گردآفرید، نبش خیابان هیئت، پلاک ۱۵،

طبقه سوم، واحد ۳۰۶ : تلفن: ۰۹۱۰۹۱۷۷۷۰۱

پست الکترونیک: email@saramis.com :سایت: https://saramis.com

فهرست مطالب

.....	مقدمه	۵
-------	-------	---

فصل اول

.....	استرس و بیماری روان تنی	۶
.....	فیزیولوژی تنیدگی	۹

فصل دوم

.....	تاریخچه درد	۱۱
.....	تئوریهای درد	۱۳
.....	مکانیزمهای نوروفیزیولوژیک شدت درد	۱۶
.....	تصویر سازی	۲۶
.....	هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی	۳۱
.....	بررسی و شناخت درد	۳۳
.....	منابع خودکارآمدی درد	۳۶
.....	موقعیت های فیزیو لوژیکی و عاطفی	۳۹
.....	خودکارآمدی و اضطراب درد	۴۱

فصل سوم

.....	تنظیم هیجان و درد	۴۲
.....	مدلهای شناختی اجتماعی	۴۴
.....	مدل فرایندی تنظیم هیجان گروس	۴۹
.....	راهکارهای تنظیم هیجان	۵۸
.....	انطباق فعال	۶۱

فصل چهارم

- دلبستگی و اختلالات روان تنی ۶۷
- راهبردهای دلبستگی اولیه ۷۰
- اهداف سیستم دلبستگی ۷۱
- زیر لایه های شناختی سیستم دلبستگی ۷۲
- مدل شیور و میکالینسر ۸۱
- فعالسازی سیستم دلبستگی در روان تنی ۸۲
- رشد راهکارهای مبتنی بر دلبستگی ۸۸
- رشد راهبردهای ثانویه دلبستگی در روان تنی ۹۲

فصل پنجم

- مدیریت بدن ۱۰۹

فصل ششم

- اختلال های شخصیت و اختلال های روان تنی ۱۱۳
- الگوهای بعدنگر اختلال های شخصیت ۱۱۶
- اختلالهای شخصیت دسته ی الف و اختلال روان تنی ۱۱۸
- اختلال شخصیت اسکیزوئید و اختلال روان تنی ۱۲۳
- اختلال شخصیت اسکیزوتایپی و اختلال روان تنی ۱۲۶
- اختلال های شخصیت دسته ی ب و اختلال روان تنی ۱۳۱
- اختلال شخصیت نمایشی و اختلال روان تنی ۱۴۲
- اختلال های شخصیت دسته ی ج و اختلال روان تنی ۱۵۲

فصل هفتم

- تعریف سردردهای میگرنی ۱۶۳

مقدمه:

اصطلاح رایج دردهای روانی-جسمانی، در واقع دردهای روان تنی یا سایکوسوماتیک می باشد. درد های روان تنی دردهایی هستند که منشأ روانی دارند بعبارتی دردهایی که بوسیله تنشها و فشارهای روانی فرو داده شده یا سرکوب شده ایجاد می شوند که بصورت جسمانی خود را نشان می دهند. بعبارتی دردهای روان تنی دردهایی هستند که بوسیله دارو درمانی بهبود پیدا نکرده اند. بعبارتی این دردها هیچ گونه منشأ جسمانی ندارند. بنابراین بسیاری از دردها یا مشکلات جسمانی که بوسیله روش های پزشکی التیام نیافته اند را می توان دردهای روان تنی نامید. از جمله دردها و یا مشکلات جسمانی که می توان آنها را با منشأ روانی نامید عبارتند از: سردردهای تنشی، میگرن، گردن درد، حتی بسیاری از اوقات فشار خون یا دیابت نیز ممکن است بوسیله فشار روانی بروز کند. به عبارت دیگر انواع دردها که بوسیله دارودرمانی بهبود نمی یابند. بسیاری از اختلالات جنسی نیز از جمله اختلالات روان تنی می باشند، حتی بسیاری از اوقات ریزش مو نیز منشأ روانی دارد، همچنین گاهی اوقات فلج اندام که اصطلاحاً در روانشناسی آن را هیستریک می نامند منشأ روانی است. خود بیمار انگاری با ترس دائمی از ابتلا به یک بیماری جدی و خطرناک همراه است. آیا سردرد دارید؟ شاید تومور مغزی باشد. احساس تهوع دارید؟ شاید دچار نوع وخیمی از سرطان شده اید. این در حالی است که افراد طبیعی به این فکر می کنند که سردردشان می تواند در اثر کم آبی و تهوع آنها به خاطر چیزی باشد که خورده اند.

افرادی که دچار خود بیمار انگاری هستند از ترس دائمی رنج می برند. این ترسی است که به مراجعه مداوم به پزشک، آزمایشات مکرر ختم می شود. افرادی که دچار این اختلال هستند بر این باورند که هر نوع علامتی می تواند نشانه اولیه یک بیماری خطرناک و مرگبار باشد و با ترس دائمی از بیماری زندگی می کنند. این در حالی است که افرادی که دچار دردهای روان تنی هستند، دارای نشانه های واقعی بالینی هستند که هر روز با آن دست و پنجه نرم می کنند. دقت داشته باشید بیماری های جسمانی بر اثر تغییرات فیزیولوژیکی در بدن، ورود عفونت ها، ویروس ها و ... رخ می دهند و با استفاده از آزمایشات مختلف علت های آن قابل تشخیص است؛ اما اغلب بیماری های روان تنی علل فیزیولوژیکی ندارند و در آزمایشات بر علل آنها مشخص نمی گردد. اختلالات سایکوسوماتیک برخلاف بیماری های جسمانی ارتباط مستقیمی با خلق و خو دارند. در صورتی که در میان اعضای خانواده خود سابقه افسردگی و اضطراب را دارید، لازم است بیشتر احتیاط کنید و مراقب و گوش به زنگ باشید. اغلب بروز بحران و شرایط استرس زا علائم بیماری های روانی را تشدید می کند. در این کتاب سعی شده ابتدا به مقوله درد و مقاومت در مقابل درد پرداخته شود و راهکارهایی برای مقابله بیشتر در مقابل درد ارائه شود و در ادامه به بررسی دو بیماری میگرن و آرتریت روماتوئید پرداخته بشود.