

دیابت و بهزیستی

مدیریت روانشناختی و هیجانی چالش های مربوط به دیابت نوع ۱ و ۲

دکتر جین ناش



مترجمان

مژگان بابائی مجرد

معصومه شکیبائی شاد احمد گورابی

سرشناسه

نش: جان، ۱۹۵۳ - م.

Nash, John

عنوان و نام پدیدآور

دیابت و بهزیستی : مدیریت روانشناختی و هیجانی چالش‌های مربوط

به دیابت نوع ۱ و ۲/ جین ناش : مترجمان مژگان بابایی مجرد، معصومه

شکبایی‌شاد احمدگورابی.

تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۷.

۳۷۸ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۲۹۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۷-۳۰۷

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

عنوان اصلی: Diabetes and wellbeing : managing the psychological

and emotional challenges of diabetes types 1 and 2

موضوع

Diabetes:

موضوع

دیابت -- جنبه‌های روانشناسی

Diabetes-- Psychological aspects:

موضوع

شناخت درمانی

Cognitive therapy:

موضوع

بابایی مجرد، مژگان، ۱۳۷۶-، مترجم

شکبایی‌شاد احمد گورابی، معصومه، ۱۳۷۰-، مترجم

۱۳۹۷ ۵۹/۵۵۹/ن/۴۶۰ RC

۴۶۳/۴۱۶:

۵۲۱-۳۰: لی

شماره کتابشناسی



عنوان: دیابت و بهزیستی

(مدیریت روانشناختی و هیجانی چالش‌های مربوط به دیابت نوع ۱ و ۲)

نویسنده: دکتر جین ناش

مترجمان: مژگان بابایی مجرد- معصومه شکبایی‌شاد احمدگورابی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۷

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۷-۳۰۷

ناشر: شاپرک سرخ

قیمت ۴۹۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: شاپرک

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

فهرست

۷	 سپاسگزاری ها
۹	 ۱. مقدمه
۳۱	 ۲. رفتار درمانی شناختی برای دیابت
۵۷	 ۳. رو رویی با شخص
۱۱۰	 ۴. افسردگی، استرس و بریدن (خستگی بیش از اندازه)
۱۸۰	 ۵. مدیریت ترس از خطر از نگرانی
۲۳۷	 ۶. مدیریت غذا، وزن و احساسات
۳۳۵	 ۷. دیابت و روابط
۴۰۴	 ۸. ایجاد تغییر
۴۴۵	 ۹. مدیریت مشکلات، راه حل متمرکز، و درک حقیقت
۴۶۹	 ۱۰. منابع توصیه شده

۱. مقدمه

زندگی با دیابت می تواند کار سختی باشد. دیابت شبیه به یک شغل شده است البته نه هر شغلی، بلکه شغلی که شما مجبورید ۲۴ ساعت روز، ۷ روز هفته، ۳۶۵ روز یک سال را بدون هیچ گونه تعطیلی، تشویق و حقوقی کنار کنید. من در مورد شما چیزی نمی دانم، ولی من نمی خواهم مدت خیلی طولانی سر این کار بمانم. اما فرد مبتلا به دیابت گزینه ی اعتصاب کردن یا منصرف شدن ندارد؛ آنها می بایست به صورت شبانه روزی این کار را بر سر بقیه سمر خود نگه دارند.

من واقعاً این تقارن دیابت که شبیه به یک شغل است را دوست دارم چون فکر می کنم این تشبیه به فرد کمک می کند تا چشم اندازی برای نحوه مبارزه با دیابت در نظر بگیرد. هیچ کدام از ما هم در اینم چنین کاری را در زندگی برای یک دوره طولانی مدت بدون حادثه و استراحت انجام دهیم و دیابت نیز دقیقاً همین گونه است. احتمالاً شدیدی که تصمیم به مطالعه این کتاب گرفتید، فردی مبتلا به دیابت نوع ۱ یا ۲، یا شخصی حریفه ای که با افراد دیابتی کار می کند و یا شاید عضوی از یک خانواده یا معشوقه کسی که این شرایط را دارد، هستید. می دانید که اگر چه دیابت

یک مشکل سلامت جسمی است، اما ابعاد دیگر شخص را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و می خواهید بدانید چگونه می توان فرد مبتلا به دیابت را درک، کمک و حمایت نمود. هدف این کتاب ارائه ی بینشی وسیع و راهبردی هایی عملی برای کمک به هم افراد مبتلا به دیابت و هم کسانی که در کنار آنها هستند، می باشد.

دیابت چیست؟

دیابت بیماریست که در آن بدن قادر به تولید یا پاسخ درست به انسولین نیست. انسولین هورمونی است که بدن برای تبدیل مواد غذایی به انرژی مورد نیاز در طول زندگی به آن نیاز دارد. دو نوع مختلف دیابت وجود دارد، نوع ۱ و نوع ۲ و هر کدام علل، علائم و درمان خود را دارند.