

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان درمانی بيماران قلبی

فصل اول

دکتر رضا سلطانی شال

استاد یار روانشناسی دانشگاه کیلان

سرشناسه	: سلطانی شال، رضا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌درمانی بیماران قلبی/ تألیف رضا سلطانی‌شال.
مشخصات نشر	: تهران: الوند پویان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۹ ص.
شابک	: 978-600-5054-52-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Heart -- Diseases -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: RC۶۸۲/س۸۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۹۷۰۰۰



عنوان کتاب	: روان‌درمانی بیماران قلبی
نویسندگان	: رضا سلطانی‌شال.
ناشر:	: الوند پویان
طرح روی جلد	:
حروفچینی و صفحه‌آرایی	: هنر و اندیشه
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۵
چاپ و صحافی	:
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد

تمامی حقوق برای مؤلف محفوظ است و هرگونه روگرفت به موجب قانون پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۵	بخش ۱
۵	اختلالات روانی-تنی
۹	سیستم اعصاب و بیماری‌های روان-تنی (سایکوسوماتیک)
۱۵	تشخیص اختلال روان‌تنی
۱۵	انواع اختلالات روان‌تنی
۲۱	سبب‌شناسی اختلالات روان‌تنی
۲۴	رویکردهای تئوریک اختلالات روان‌تنی
۳۳	منابع
۳۹	بخش ۲
۳۹	همه گیر شناسی بیماری قلبی
۴۶	همه گیر شناسی بیماری قلبی - وقایع ایران
۵۶	الگوی اپیدمیولوژی (همه گیر شناسی) بیماری ایسکمیک قلبی در ایران
۶۰	منابع
۶۴	بخش ۳
۶۴	روان درمانی بیماران قلبی
۷۳	آموزش‌های مهارت‌های زندگی
۷۸	طرح درمانی ذهن‌آگاهی
۸۱	آموزش تنظیم هیجان
۸۶	آموزش‌های شناختی رفتاری
۹۲	الگوی فعال سازی رفتاری به شیوه گروهی
۹۶	مداخله شناختی رفتاری گروهی کوتاه مدت برای بیماران کرونری قلب مزمن
۱۰۰	درمان مبتنی بر کیفیت زندگی
۱۰۶	الگوی آموزش هوش هیجانی
۱۱۰	الگوی برقراری ارتباط موثر با بیمار در بخش اورژانس
۱۱۴	الگوی توانمندسازی خانواده محور
۱۱۷	الگوی پرسید- پروسید
۱۲۴	الگوی معنویت و معنا درمانی
۱۳۱	الگوی آموزشی تاب آوری به بیماران قلبی
۱۳۶	هنر درمانی
۱۴۲	الگوی مراقبت مستمر یا پیگیر در بیماران قلبی
۱۴۵	آموزش مهارت مثبت اندیشی
۱۴۹	تغییر در شیوه زندگی
۱۵۶	الگوی مداخله مبتنی بر سبک زندگی اسلامی
۱۶۶	مداخله شناختی - رفتاری مدیریت استرس



مقدمه مؤلف

روان‌درمانی کاربرد آگاهانه روش‌های بالینی و مواضع میان فردی است که از اصول علمی روانشناسی حاصل شده و هدف آن کمک به مراجعان است که رفتارها، شناخته‌ها، هیجانها، و دیگر ویژگی‌های فردی خود را، در جهت درمان مطلوب تغییر دهند. در سالهای اخیر، روند مراجعه به کلینیک‌های روان‌درمانی افزایش قابل توجه و معناداری داشته است و این مقبولیت همه گیر، حیطه‌های بهداشتی متعدد و متنوعی را نیز تحت تاثیر قرار داده است. از جمله حیطه‌هایی که روان‌درمانی را بخوبی پذیرفته است، حیطه روانشناسی سلامت است که ترکیب علمی و منطقی دو رشته روانشناسی و پزشکی است. از منظر دیگر، سازمان جهانی بهداشت بیماری‌های قلبی-عروقی را مهمترین علت مرگ و میر در تمام دنیا اعلام کرده است و در ایران نیز، بیماری‌های قلبی-عروقی علت اصلی درصد چشمگیری از موارد مرگ و میر و ناتوانی محسوب می‌شود. هزینه‌های هنگفتی بر نظام سلامت در سراسر جهان تحمیل می‌کند. این دو موضوع در کنار موضوع سوم که نقش معنادار عوامل خطر روانشناختی در بروز و شیوع بیماری‌های قلبی است، می‌تواند زمینه ساز یک ترکیب بسیار منطقی از کاربری روان‌درمانی در بیماری‌های قلبی باشد. در حال حاضر، آخرین دستاورد رشته علمی نوپای روان‌قلب‌شناسی " (Psychocardiology)، طرح درمانی ویژه‌ای است که در آن صرفاً صحبت از رژیم غذایی، چربی‌های بدن، نیست، بلکه در آن مولفه‌های روانشناختی نظیر سبک‌های مقابله کارآمد با استرس، اختلالات خلقی، تیپ شخصیتی سالم، مدیریت فشار روانی، تنظیم هیجانی، هوش هیجانی، معنویت، کیفیت زندگی و روان‌درمانی نیز جای دارند. بسیار جالب است که هم اکنون مداخلات روان‌شناختی، که بدون درد، بی‌خطر و کم هزینه‌اند، به صورت آخرین چاره برای بیمارانی که از روش‌های آنژیوپلاستی، گذاشتن بازکننده‌ها، جراحی بای‌پاس، و داروهای متعدد خسته شده‌اند، درآمده است. متخصصین این رشته نوپا در علوم روانشناسی و قلب‌شناسی، بیماری‌های قلبی-عروقی را به استفاده از روش‌هایی چون تفکر و تعمق، روان‌درمانی، فنون آرمیدگی و شرکت در گروه درمانی‌های متنوع، تغییر سبک‌های مقابله با فشار روانی و تغییر مثبت در سبک‌های شخصیتی آسیب‌ناظر می‌کنند. چنین دستاوردی تنها به همکاری بین متخصصین قلب، متخصصین تغذیه، روان‌شناسان، بیماران و خانواده‌هاش میسر است. در همین راستا در این کتاب، این ترکیب صورت پذیرفته است. کتاب حاضر در همین راستا به معرفی روان‌درمانی‌های معتبری که قابلیت کاربری در بیماران قلبی را دارند پرداخته است. امید است با مطالعه این کتاب، گام معناداری در بازنگری رویکردهای صرفاً پزشکی در درمان بیماران قلبی برداشته شود؛ بنابراین، این کتاب که در نوع خود اولین اثر محسوب می‌شود، می‌تواند برای پزشکان، متخصصان قلب و عروق، روان‌پزشکان و روان‌شناسان، مددکاران اجتماعی و سازمان‌های مرتبط با مراقبت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن، مشاوران مراکز بهداشتی، متخصصان اورژانس و تمامی کارورزان حیطه‌های پزشکی سودمند و مفید باشد. همراه با آرزوی سلامتی برای تمام بیماران قلبی-عروقی، شما را دعوت به مطالعه این اثر ارزشمند می‌نمایم.