

اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی

بر رضایت جنسی و ترس از مرگ

در یه مازان مولتیپل اسکروزیس (MS)

محمّد قویدل

کارشناس ارشد روان شناس بالینی

آموزش و پرورش استان مازندران - شهرستان ساری

منطقه چهار دانگه



سرنشانه: قویدل، محدثه، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت جنسی و ترس از مرگ در بیماران مولتیپل اسکلروزیس (MS) محدثه قویدل: ویراستار و تدوین علمی: علی گل افشانی.

مشخصات نشر: ساری: علیم نور، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۹۵ ص.: مصور

شابک: 978-600-8400-47-9

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۸۹ - ۹۵

موضوع: ام.اس. (بیماری) جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Multiple sclerosis -- Psychological aspects

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

موضوع: زناشویی -- مسائل جنسی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Sex in marriage -- Psychological aspects

موضوع: ترس از مرگ

موضوع: Fear of death

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶۲ الف ق/ ۳۷۷ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۲۸۳۷۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت جنسی و ترس از مرگ در بیماران مولتیپل

اسکلروزیس (MS)

مؤلف: محدثه قویدل

امور زیاده و صفحه بندی: سید حسین تقیان

طرح روی جلد: شهریانو فرخی

ویراستار و تدوین علمی: علی گل افشانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

ناشر: علیم نور

چاپ و صحافی: پیشگام

نوبت چاپ: ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

تذکره حقوق این اثر متعلق به ناشر است. (نقل مطلب با ذکر مأخذ با مانع است) مرکز پخش: ساری - میدان امام - بلور
ناشر: گداز - پایین تر از حوزه هنری - کوچه گل نرگس - جنب چاپمآزاد گستر

۰۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴

-ISBN: 978-600-8400-47-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۰۰-۴۷-۹

فهرست مطالب

پیشگفتار مؤلف	۶
سخن ناشر	۹

فصل اول تعریف مفاهیم و نظریه های مربوط به بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) ۱۱

مقدمه	۱۳
علل بیماری مولتیپل اسکلروزیس	۱۳
انواع بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS)	۱۴
علائم و نشانه های بیماری	۱۴
غربالگری و تشخیص بیماری مولتیپل اسکلروزیس	۱۶
اختلالات سه گانه میل جنسی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس (MS)	۱۷
عوارض ادراری در بیماران مبتلا به ام اس	۱۸
افسردگی در ام اس (Depression in ms)	۱۹
علائم بیماری چشمی در بیماران مبتلا به ام اس SYMETCV, EYE	۲۰
خستگی در ام اس (FATIGUE IN MS)	۲۱
علائم خستگی در ام اس	۲۲
اختلال بلع در ام اس (DYSPHAGIA IN MS)	۲۳
اختلالات تنفسی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس	۲۴
یبوست در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (Constipation in ms)	۲۶

فصل دوم تعریف مفاهیم و نظریه های مربوط به رضایت جنسی ۲۷

مقدمه	۲۹
تاثیر رابطه ی جنسی رضایتبخش بر روابط همسران	۳۰
عوامل تاثیرگذار در تمایلات جنسی	۳۱
نیازمندی های عشق ورزی در برانگیختن قوه جنسی	۳۲
مراحل مهم در نزدیکی	۳۳

عوامل تاثیر گذار در آماده سازی زنان در امور جنسی.....	۳۳
رابطه ی جنسی رضایتبخش برای زنان.....	۳۳
رابطه ی جنسی رضایتبخش برای مردان.....	۳۳
سه اصل مهم رضایت جنسی در بیماران ام اس که نباید از یاد ببریم.....	۳۴
نقش اعصاب در قوای جنسی.....	۳۵
تفاوت های نگرش به رابطه ی جنسی.....	۳۵
شایع ترین اشتباهات مرد و زن در زمینه نیازهای عاطفی و عاشقانه.....	۳۷
مراحل اصلی تحریک پذیری.....	۳۸
قوانین عاشقانه در تقویت امور جنسی.....	۳۸
نظریه ی رضایت جنسی.....	۳۹

فصل سوم حریف مفاهیم و نظریه های مربوط به ترس از مرگ..... ۴۳

معنی شناسی مرگ.....	۴۵
ارتباط روح و بدن از دیدگاه اندیشمندان.....	۴۵
مرگ از دیدگاه روان شناسان.....	۴۶
انواع مرگ در قرآن کریم.....	۴۶
مراحل مرگ.....	۴۷
تنوری دامنه مرگ و زندگی.....	۴۹
علل و عوامل نگرانی از مرگ.....	۵۱
عوامل موثر بر اضطراب مرگ.....	۵۲
شاخص تعیین مرگ.....	۵۷
مرگ، محدودیت زندگی، جاودانگی.....	۵۹

فصل چهارم تعریف مفاهیم و نظریه های مربوط به مهارت های زندگی..... ۴۳

تعریف مهارت های زندگی.....	۶۳
فواید و کاربردهای مهارت های زندگی.....	۶۳
نتیجه گیری فصول.....	۸۶

فهرست منابع و مأخذ..... ۸۹

پیشگفتار مؤلف

علیرغم پیشرفت بشر در تکنولوژی و علم هنوز ناشناخته‌هایی وجود دارد. در این بین بیماری‌هایی وجود دارند که علم بشر هنوز راه‌های درمان آن را کشف نکرده است. یکی از این بیماری‌ها، همانا بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) است. ام‌اس یک بیماری میلین زدای سیستم عصبی مرکزی است. این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌های نورولوژیک در انسان بوده و ناتوان‌کننده‌ترین بیماری سنین جوانی است. در این بیماری پوشش میلین سیستم عصبی مرکزی، از قبیل مغز، عصب بینایی و نخاع شوکی دچار آسیب میشوند. رایج‌ترین دوره شروع این بیماری جوانی بوده و همچنین در زنان دو برابر مردان رایج می‌باشد (خضری مقدم و همکاران، ۱۳۹۱). بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن به دلیل شرایط جسمانی و روحی روانی جز قشر آسیب‌پذیر جامعه می‌باشند و همچنین به دلیل درگیر شدن با مسایل مربوط به بیماری از چگونگی به کار بردن توانمندی‌های خود در مواجهه با مشکلات خود آگاه نیستند. تسلط بر مهارت‌های زندگی برای تدبیر چالش‌ها و مسائل زندگی انسان‌ها به ویژه در عصر حاضر ضروری است (ولییور خواجه غیائی، ۱۳۸۹). به همین منظور با توجه به اهمیت موضوع مهارت‌های زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHO) جهت پیشگیری از آسیب روانی اجتماعی برنامه‌ای تحت عنوان «رزش مهارت‌های زندگی تدارک دیده است. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را توانایی انجام رفتار مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند چالش و ضروریات زندگی خود کنار بیاید میدانند (نیاز آذری، ۱۳۸۰). بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری مزمن پیشرونده سیستم اعصاب مرکزی است این بیماران تأثیر زیادی بر زندگی بیماران و همسران آنها خواهد داشت. به طور عمده زندگی روزانه و خانواده و زندگی اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار میدهد و همچنین باعث اختلالات احساسی میگردد که کیفیت زندگی را کاهش میدهد (برهانی، ۱۳۹۰). این بیماری، (MS) کارایی افراد مبتلا را کاهش میدهد و مشکلات زیادی به همراه دارد در حالی که همین عوارض با آموزش مهارت‌های زندگی تعدیل می‌آید (گولبین، ۱۹۹۳). تحقیقات نشان می‌دهد که رضایت زناشویی از عوامل مؤثر در برخورداری از رابطه‌ای مطلوب بین زن و شوهر است در این رابطه توانایی ابراز احساسات زن و شوهر در رضایت زناشویی آنان نقش حیاتی دارد (نوابی نژاد، ۱۳۸۰).

باور بر این است که عوامل روانشناختی در پیدایش همه بیماریها نقش دارند، اینکه آیا این نقش مربوط به شروع، پیشرفت، وخامت یا تشدید بیماری است و یا زمینه سازی یا واکنش سازی نسبت به بیماری ارتباط دارد از یک اختلال تا اختلال دیگر متفاوت است (کاپلان و سادوک، ترجمه رفیعی، ۱۳۸۲). ترس در زندگی همواره گریبان گیر آدمی بوده است. پژوهشگران و روانشناسان بر این باورند اگر ترس بر آدمی چیره شود و در اعماق وجودش ریشه بگستراند، به هیجانهایی پاسخ ده می انجامد و اینگونه هیجانهها در رفتار و ادراک به ویژه جسم انسان تاثیر میگذارد (رحیمیان، ۱۳۸۹). ترس از مرگ ریشه در نوع نگاه انسانها نسبت به حقیقت مرگ دارد. به همین جهت برای مدیریت این احساس باید به بازنگری نگرش خود نسبت به مرگ پرداخت (سلیمانی، ۱۳۸۱). افراد در طول زندگی با فراز و نشیب هایی همراه هستند و ممکن است با بحرانهای شدید از جمله بیماری جسمی و روانی روبرو شوند، اما نکته قابل توجه این است که بحران برای تمامی افراد به یک شکل صورت نمیگیرد و تاثیر نخواهد گذاشت، برخی از افراد پس از درد و رنج و بروز مشکل نه تنها افسرده، عصبانی و ناتوان به مر نمیروند، بلکه شرایط را به سمت بهبودی و زندگی طبیعی مدیریت میکنند، بنابر این نیاز به بررسی تحقیق در این زمینه احساس میشود. عوامل متعددی را در اتیولوژی بیماران ام اس دخیل میدانند، با توجه به تاثیر عوامل روانی، اجتماعی و مناسبات زناشویی و نظایر آن در زمینه سازی برای ابتلا به بیماری ام اس و نیز شیوع روز افزون این بیماری در کشور ما این ضرورت را ایجاد میکند که در این زمینه مطالعات بیشتری صورت گیرد تا بتواند به پیشبرد زندگی طبیعی تر و کاهش اضطراب در زمینه های مختلف خصوصاً ترس از مرگ مبتلایان بیماری ام اس یاری رسان باشد. محقق پژوهش حاضر را با استناد به ارزش اثربخشی مهارتهای زندگی بر رضایت جنسی و ترس از مرگ بیماران مولتیپل اسکلروزیس (MS) در ارای انجام می دهد. تحقیقات زیادی به نقش خطر ساز روانی - اجتماعی در بروز و یا تشدید بیماری ام اس در ایران اشاره نموده اند، اما پرداختن به جنبه های کلیدی رضایت جنسی و ترس از مرگ در ایران اندک میباشد. اهمیت کتاب حاضر وجود شیوع فزاینده بیماری ام اس در ایران میباشد، که میتواند بررسی جامع از اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رضایت جنسی و ترس از مرگ، بیماران مولتیپل اسکلروزیس به عمل آورد و دیدگاه های صاحب نظران را گردآوری نماید.

همچنین انجام این کتاب میتواند کمک در کار متخصصان که با همراه کردن مداخلات روانشناسی برای تفسیر الگوهای رفتاری ناسالم در کنار درمان اصلی جسمانی، به کاهش صدمات و ارتقاء سلامتی این بیماران کمک های قابل توجهی نماید و مداخلات روانشناسی را برای کنترل و جهت کاهش متغیرهای آسیب زا در پروتکل درمانی بیماران جای دهند. تحقیقات تجربی بسیاری ثابت کرده است که، بین سلامت روانی و رضایتمندی جنسی و زناشویی، آسیبهای روانی خصوصاً افسردگی، اختلالات و بیماریهای جسمی ارتباط وجود دارد. علاوه بر آن آموزش مهارتهای زندگی و آشنایی با عوامل سلامت روان بیماران، میتواند بیماران را به آمادگی بهتر ذهنی و تطابق بیشتر با تنش های بیماری برساند و منجر به کاهش تنش در بیماران ام اس گردد تا جایی که بیماران تلاش میکنند شیوه زندگی را تغییر دهند و تنش های زندگی روزمره شان را مدیریت کنند. فعالیت جنسی کاهش دهنده اضطراب مرگ میباشد. فعالیت جنسی به عنوان راهی برای تسکین اضطراب مرگ در کار بالینی بسیار مشهود میشود. به طور کلی ارتباطی قوی بین اضطراب مرگ و میل جنسی وجود دارد. نتایج این کار در بیمارهای حمایتی درمانی انجمن حمایت از بیماران مولتیپل اسکلروزیس کاربرد دارد. این کتاب تقدیم بر تمام روان شناسان به به ویژه مراکز آموزشی، خاصه آموزش و پرورش (معلمان، برنامه ریزان، کارکنان و دانشجویان) رشته های علوم تربیتی، روانشناسی و جامعه شناسی در سطح کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری و تمامی پژوهشگران و علاقمندان به این موضوع مورد استفاده قرار گیرد. لازم به ذکر است دشواری این راه بر دانشمندان و اهل قلم پوشیده نیست و مرحله کمال مطلوب با رهنمودهای صاحب نظران و راهنمایی و پیشنهادهای اساتید اهل فن به دست می آید. امید است گاهی هر چند کوتاه اما مؤثر در این زمینه باشد. البته موجب سپاسگزاری است جهت ارتقاء بحث، اساتید، دانشجویان و همکاران عالم و استادان و کاندیدان از ارائه راهنمایی های ارزنده خود در ریخ نورزند تا رهنمودهایشان در چاپ بعد چراغ راه مؤلف قرار گیرد. در پایان از همه خوانندگان محترم تقاضا نمیدیم نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی ارسال نموده و مؤلف را از نظرات ارزشمند خود بهره مند سازید.

توفیق از خداست و تکیه بر اوست.

مؤلف