

افکار و باورهای اشتباه

در

دکتر قند خون

(دیابت)

نویسندگان:

دکتر محمد قهرمانی خرم

سید حمید حسینی توان

زهره قادری

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور: افکار و باورهای اشتباه در کنترل قند خون (دیابت)/ نویسندگان
محمد قهرمانی خرم، سیدحمید حسینی توان، زهره قادری؛ ویراستار فایزه زاهدی.
مشخصات نشر: تهران: ندای کادح، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص.؛ مصور: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۳۲۴ - ۳۲۵.

رضوع: دیابت

Diabetes: موضوع

موضوع: دیابت -- درمان

Diabetes -- Treatment: موضوع

موضوع: دیابت -- جنبه‌های روانشناسی

Diabetes-- Psychological aspects: موضوع

شناسه افزوده حسینی توان، سیدحمید، ۱۳۶۳ -

شناسه افزوده: قادری، زهره، ۱۳۵۹ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ الف ۵ ق/ RC۶۶۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۱۱۱۴۰۶



عنوان کتاب: افکار و باورهای اشتباه در کنترل قند خون (دیابت)

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، سید حمید حسینی توان، زهره قادری

ویراستار: فرمهر منجزی

داستان نویس: فائزه زاهدی

طراح جلد: بهداد شریفی مطلق

تصویرگر جلد: علی پاک نهاد

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول؛ تابستان ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۶-۸-۲

انتشارات: ندای کادح

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش:

تهران: ۰۲۱-۳۳۷۸۳۰۰۹

۱۵	مقدمه
۱۹	بخش اول : آموزش درمانی
۲۰	دیابت
۲۰	انواع دیابت
۲۲	نشانه‌های افزایش قندخون
۲۳	نشانه‌های کاهش قندخون
۲۴	شش باید درمان دیابت
۲۵	عارض دیابت
۳۲	رابط افکار با احساسات و رفتار
۳۳	انواع نحو تفکر
۳۴	ده باور غیرمنصفی در افراد دیابتی
۳۸	انواع تفکر اشتباه
۴۶	تغییر عادت و رفتارهای اشتباه
۵۴	آگاهی از نقش حالت‌های شخصیت در بروز شدن با دیابت و کنترل آن
۶۴	چند تفکر و باور اشتباه در مورد کنترل قندخون دارید؟
۷۲	افکار خانواده دیابتی
۷۳	بخش دوم ، فصل اول : افکار و باورهای اشتباه درباره دیابت
۷۴	۱- هیچ‌کس نباید بداند دیابت دارم ، زیرا از رفتار ترم می‌پزد
۷۷	۲- سرانجام همه‌ی ما خواهیم مُرد ، چرا باید به توصیه‌های پزشک اهمیت بدهم؟
۸۰	۳- اگر به دیگران بگویم که دیابت دارم ، طردم خواهند کرد .
۸۲	۴- من یک قندی بی‌عرضه‌ام!
۸۴	۵- هر چه بیشتر مراقب خودم باشم نه تنها فایده‌ای ندارد ، بلکه وضعیت دیابتم بدتر خواهد شد .

۸۶ - فقط افراد مسن به دیابت مبتلا می‌شوند.

۸۸ - دیابت من را از انجام فعالیت‌های روزمره محروم می‌کند.

۹۰ - از این که دیابتم به دیگران سرایت کند می‌ترسم!

۹۲ - همیشه گرسنگی را تحمل می‌کنم تا میزان قندخونم کاهش یابد.

۹۴ - چرا باید از بین میلیاردها انسان من دچار دیابت شوم.

۱۱ - همه برای فرزندان‌شان ثروت به ارث می‌گذارند، اما پدر و مادر من

۹۷ - برایم دیابت به ارث گذاشته‌اند!

۱۲ - همه برای خودشان دکتر شده‌اند و فکر می‌کنند من چیزی از

۹۹ - دیابت نمی‌دانم!

۱۰۲ - خانم! من به من اهمیت نمی‌دهند، انگار نه انگار که من دیابت دارم.

۱۰۴ - من دیابت ندارم؛ فقط کمی قندخونم بالا است.

فصل دوم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی شرکت در کلاس‌های انجمن

۱۰۹ - دیابت

۱۵ - خواندن کتاب و شرکت در کلاس‌های انجمن دیابت هیچ

۱۱۰ - فایده‌ای ندارد.

۱۶ - نمی‌توانم قندخونم را کنترل کنم چون انجمن دیابت در شهر ما

۱۱۲ - شعبه‌ای ندارد.

۱۷ - از هفته‌ی گذشته تمام توصیه‌های پزشک را انجام داده‌ام اما...

۱۱۷ - فصل سوم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی اهمیت کنترل دیابت

۱۸ - چرا باید سختی بکشم؟ مگر چند سال زنده خواهم ماند؟

۱۹ - به توصیه‌های پزشک و خانواده‌ام نیاز ندارم زیرا مستقلم و هر کاری

۱۲۰ - بخواهم انجام می‌دهم.

۱۲۲ - در این سن و سال دیگر نمی‌توانم روش زندگی‌ام را تغییر بدهم.

فصل چهارم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی اندازه‌گیری و کنترل

۱۲۵ - قندخون

۲۱ - تمام فکر و ذکرم کنترل قندخون است چون دیابت خیلی خطرناک

- ۲۲- تشش بار اندازه گرفتن قند خون در سبانه روز سخت است. یک بار کافی است. ۱۲۹
- ۲۳- اگر قند خونم بالا برود دیگر نمی توانم آن را کنترل کنم و بدنم آسیب می بیند. ۱۳۱
- ۲۴- باید همیشه قند خونم مثل افراد سالم، ناشتا ۱۰۰ و دو ساعت پس از غذا ۱۴۰ باشد. ۱۳۴
- ۲۵- می ترسم که بر اثر نوسان قند خون بیهوش شوم و کسی نباشد کمکم کند و بمیرم. ۱۳۶
- ۲۶- باید در طول یک هفته قند خونم را کم کنم به طوری که دیگر بالا نرود. ۱۳۹
- ۲۷- هرگز نمی توانم قند خونم را کنترل کنم. ۱۴۱
- ۲۸- برای کنترل قند خون لازم نیست دستم تمیز باشد. ۱۴۴
- ۲۹- من نتوانستم وزن و فشار خونم را کم کنم پس قند خونم را نیز نمی توانم کنترل کنم. ۱۴۶
- ۳۰- دیگر قند خونم بالا و پایین نمی آید پس دیابتم درمان شده است. ۱۴۸
- ۳۱- لازم نیست میزان قند خونم را بشمارم؛ پزشک همه چیز را تشخیص خواهد داد. ۱۵۰
- ۳۲- هرگز نباید دچار افت قند شوم زیرا سبب نگرانی و دستپاچگی اطرافیانم می شود. ۱۵۲
- ۳۳- قند خونم را اندازه نمی گیرم چون استفاده از سوزن دشوار و بویژه تر دردناک است. ۱۵۵
- ۳۴- خوابیدن چه ربطی به کنترل قند خون دارد؟! ۱۵۷

۱۵۹ فصل پنجم: افکار و باورهای اشتباه درباره ی تغذیه

- ۳۵- در مهمانی ها هر چه به من تعارف کنند می خورم، چون نمی خواهم از دست من ناراحت شوند. ۱۶۰
- ۳۶- با اینکه فقط غذای رژیمی می خورم قند خونم کنترل نمی شود! ۱۶۳
- ۳۷- اگر یک شب پر خوری کنم یا انسولین تزریق نکنم اشکالی ندارد. ۱۶۵

۳۸- عسل، خرما، توت خشک، کشمش و میوه قندخون را افزایش

۱۶۷ نمی‌دهند.

۳۹- تا زمانی که HbA1c یک فرد دیابتی بالاتر از ۹ نباشد نیازی به تغییر

۱۷۰ برنامه‌ی غذایی اش نخواهد داشت.

فصل ششم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی مصرف دارو و تزریق

۱۷۳ **انسولین**

۴۰- من در حضور دیگران انسولین تزریق نمی‌کنم زیرا ممکن است فکر

۱۷۴ کنند اعتیاد دارم و مسخرام کنند.

۴۱- دکترا! آنقدر قندخونم بالا نیست که انسولین تزریق کنم! به داروهایم

۱۷۷ اکتفا می‌کنم.

۴۲- به جای تزریق انسولین می‌خواهم داروهای گیاهی مصرف کنم.

۴۳- برای کاهش قندخونم تریاک مصرف می‌کنم.

۴۴- در مهمانی‌ها نباید زمان صرف شام را (برای تزریق انسولین) از

۱۸۶ میزبان بپرسم زیرا مؤدبانیت را آنها ناراحت خواهند شد.

۴۵- زمان مصرف انسولین و دارو مهم نیست زیرا هر وقت که مصرف کنم

۱۸۸ قندخونم پایین می‌آید.

۴۶- انسولین مصرف نمی‌کنم چون ضرر دارد.

۴۷- چه دارو مصرف کنم، چه نکنم، مجبور به تزریق انسولین خواهم شد.

۴۸- مصرف انسولین و دارو به تنهایی برای کنترل دیابت کافی است.

۴۹- اگر قرص و انسولین خارجی مصرف کنم، قندخونم کنترل خواهد شد.

۱۹۹ **فصل هفتم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی ورزش**

۵۰- لازم نیست ورزش کنم چون فعالیت‌های روزانه‌ام نوعی ورزش است.

۵۱- وقتی دیگران به من می‌گویند ورزش و تغذیه‌ی سالم برای کنترل

۲۰۲ دیابت خوب است؛ منظورشان این است که من چاق، پرخور و تنبلم!

۵۳- ورزش نمی‌کنم چون هر بار که ورزش کردم دچار افت یا افزایش

۲۰۴ قندخون شدم.

۵۴- هیچ کس با فردی مبتلا به دیابت از دواج نمی‌کند، پس افراد دیابتی

۲۰۸ باید با هم ازدواج کنند.

۵۵- هرگز نباید به همسر آینده‌ام و خانواده‌اش بگویم دیابت دارم زیرا از

۲۱۱ ازدواج با من منصرف خواهد شد.

۵۶- اگر همسر من عاشق من باشد، باید در آینده با عوارض دیابت من کنار بیاید.

۵۷- اگر همسر من بداند دیابت دارم، فکر می‌کند دیگر نمی‌توانم همسر

۲۱۷ خوبی باشم و از من جدا خواهد شد و با کسی دیگر ازدواج خواهد کرد.

۵۸- چون دیابت دارم اگر باردار شوم، بچه‌ام یا سقط می‌شود یا دچار

۲۲۰ دیابت می‌شود.

فصل نهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی روابط جنسی افراد مبتلا

۲۲۳ به دیابت

۵۹- افراد دیابتی نمی‌توانند رابطه‌ی جنسی خوبی داشته باشند.

۶۰- اگر در مورد شکات جنسی‌ام به دکترم بگویم فکر می‌کند من

۲۲۶ بی‌حیا و پررو هستم و آبرویم پست می‌شود.

فصل دهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی تحریک و اشتغال افراد

۲۳۱ مبتلا به دیابت

۶۱- من دیابت دارم پس در امتحانات و کنکور موفق نخواهم شد.

۶۲- چون دیابت دارم هیچکس استخدام نخواهد کرد.

۶۳- من دیابت دارم پس دیگران باید در تحصیل و کارهای شخصی‌ام

۲۳۷ به من ارفاق و کمک کنند.

۶۴- باید در کار و تحصیل بهترین باشم، چون دیابت دارم.

فصل یازدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی هزینه‌های کنترل دیابت

۶۵- لازم نیست قندخونم را کنترل کنم چون پول هر دردی است.

۶۶- اگر پول داشتم می‌توانستم برای درمان دیابت به کشورهای خارجی

۲۴۵ بروم.

۶۷- قندخونم را اندازه‌گیری نمی‌کنم، زیرا هزینه‌ی نوارهای تست

۲۴۹ قندخون زیاد است.

فصل دوازدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی متخصصان غدد و

۲۵۳

متابولیسم

۶۷- کنترل نشدن قندخونم تقصیر پزشک است زیرا او باید من را درمان

۲۵۴

کند.

۶۸- من همه چیز را درباره‌ی دیابت می‌دانم پس لازم نیست به پزشک

۲۵۶

مراجعه کنم.

۶۹- وقتی قندخونم بالاست به دکتر مراجعه نمی‌کنم تا از دست من

۲۵۸

ناراحت نشود.

۲۶۰

۷۰- به یکم درکم نمی‌کند، چون خودش مبتلا به دیابت نیست.

۷۱- رانندگی و مشاوره به من هیچ کمکی نمی‌کند. من دیوانه نیستم

۲۶۲

که به رانندگی با ماشین مراجعه کنم!

۲۶۴

۷۲- برای مراجعه به پزشک وقت ندارم.

۲۶۶

۷۳- با اینکه دیابت کنترل شده است، پزشکم می‌گوید قندخونم بالاست!

۲۶۹

فصل سیزدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی استرس و عصبانیت

۷۴- وقتی قندخونم بالا باشد، میزان رانندگی آن را به پزشک و خانواده‌ام

۲۷۰

نمی‌گویم تا عصبانی نشوند.

۲۷۳

۷۵- اگر دیگران عصبانی‌ام نکنند، قندخونم بالا نمی‌رود.

۲۷۵

۷۶- فقط استرس مربوط به خانه و محیط کار، قندخونم را بالا می‌دهد.

۲۷۷

۷۷- وقتی دوستم می‌گوید استرس برایم خوب نیست، من آن را رد می‌کنم.

۲۷۷

است که من ضعیفم!

۲۷۹

فصل چهاردهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی مسائل مذهبی

۲۸۰

۷۸- مبتلا شدن من به دیابت نتیجه‌ی گناهانم است.

۲۸۲

۷۹- پزشکم می‌گوید روزه گرفتن برای من مضر است، اما من روزه می‌گیرم.

۲۸۵

۸۰- شربت و غذای نذری تبرک است و قندخون را بالا نمی‌برد.

۲۸۷

فصل پانزدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی عوارض جسمانی دیابت

۲۸۸

۸۱- دچار عوارض دیابت شده‌ام پس هرگز زندگی سالمی نخواهم داشت!

فصل شانزدهم: افکار و باورهای اشتباه خانواده‌های افراد مبتلا به

۸۴- وقتی فرزندم به تنهایی بیرون از خانه است می‌ترسم دچار افت

قندخون شود و اتفاق بدی برایش بیفتد.

۸۵- باید برای کنترل دیابت فرزندم سختگیری کنم و به او فشار بیاورم!

۸۶- تو هرگز نمی‌توانی میزان قندخونت را کنترل کنی!

۷- از ترس اینکه فرزندم عصبانی شود و قندخونش بالاتر برود هرچه

بخورم هدیه‌هایم را می‌کنم.

۸۸- فرزند دیابتی من با فرزندان دیگرم فرق دارد و باید بیشتر حمایت

شود.

۸۹- محبت کردن به فرزند دیابتی یعنی پرداخت پول ویزیت پزشک.

آزمایش خون، دارو و انسولین.

۹۰- می‌ترسم فرزندم بر اثر دیابت ایمنی بدنش را از دست بدهد!

۹۱- هیچ‌کس با فرد دیابتی ازدواج نمی‌کند، پس باید به همسر یا

خواستگار فرزندم باج بدهم تا او را رها کنند.

۹۲- اگر نماز بخوانی، دیابتت درمان خواهد شد.

کلام آخر

منابع

مقدمه

دیابت، بیماری قابل کنترلی است. بر اساس آخرین آمار فدراسیون جهانی، دیابت حدود ۴۱۵ میلیون نفر در دنیا و ۵ میلیون نفر در ایران مبتلا به دیابت هستند. به خاطر افزایش تعداد مبتلایان به دیابت، پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۰، جمعیت دیابتی‌ها به ۶۴۰ میلیون نفر می‌رسد. بنابراین کنترل قندخون و زندگی با دیابت، ایثار، دیابتی و خانواده‌هایشان موضوع مهمی است. برای به کنترل در آوردن قندخون، به جز شرکت در کلاس‌های آموزشی، انجام فعالیت‌های ورزشی، تغذیه صحیح، کنترل روزانه قندخون، تزریق انسولین و مصرف دارو، نیاز به حمایت‌های روانشناختی دارد. حمایت‌هایی چون، آگاهی و اصلاح افکار و باورهای افراد دیابتی و خانواده‌هایشان در کنترل قندخون. زیرا افکار و باورهای اشتباه باعث بروز مشکلاتی چون کاهش اعتماد به نفس، پر خاشگری، مشکلات ارتباطی، بروز بیماری‌هایی چون افسردگی، اضطراب و اختلال در درمان و کنترل بیماری‌های

جسمی مانند دیابت می شود.

بعد از اینکه کتاب ۴۰ فکر سمی، نوشته‌ی دکتر لازاروس و همکارانش را خواندم، تصمیم گرفتم با کمک متخصصان حوزه‌های مختلف، کتاب‌هایی با نام افکار و باورهای اشتباه، در زمینه‌های مختلف، از جمله کنترل قند خون بنویسم. از آن جایی که پدرم سالهاست دیابت دارد و خود من نیز پیش دیابت هستم با کمک دو نفر از اعضای گروه روانشناسی انجمن دیابت ایران، آقای سید حمید حسینی توان، که خود سالهاست دیابت دارد و روانشناس نوجوانان و جوانان دیابتی است و خانم رهنما قنبری که پدرشان مثل من دیابت دارد و روانشناس کودکان دیابتی است، کتابی را که در دست دارید، بنویسیم. این کتاب نتیجه‌ی تلاش بیش از یک دهه پژوهش، آموزش و مشاوره با افراد دیابتی و خانواده‌های آنهاست که برای حفظ اصل رازداری با تغییر اسامی به نگارش در آمده است.

برای نگارش این کتاب ابتدا فهرستی از افکار و باورهای اشتباه در افراد دیابتی و خانواده‌های آنها تهیه کردیم و آن را به متخصصان فعال در حوزه‌ی دیابت (پزشکان، متخصصان تغذیه و ورزش، روانشناسان و آموزشگران دیابت) دادیم. پس از جمع‌آوری نظر آنها با استفاده از روش اصلاح افکار و باورهای منفی، ابتدا افکار و باورهای منفی‌ای که پس از اتفاق، که در ذهن ما شکل می‌گیرد و باعث احساس و رفتاری

منفی و ناخوشایند در ما می‌شوند را نوشتیم و سپس درستی یا نادرستی آن فکر را تحلیل کردیم و برای رهایی از این فکرها راهکارهایی ارائه دادیم و در آخر هم فکر مثبت و سازنده را جایگزین فکر منفی کردیم. پس از این مرحله نیز برای مطمئن شدن از تحلیل و پیشنهادهایی که دادیم، دوباره از نظر متخصصان درمان بیماری دیابت کمک گرفتیم. در آخر هم برای اصلاح ادبی متن و اینکه کتاب از حالت خشک و جدی در آید و روان و دلنشین شود برای بازنویسی نهایی آن از خانم

فائزه زاهدی که بوبس‌دهای توانا هستند کمک گرفتیم. در پایان اگر کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کردند تشکر می‌کنیم و از کلیه صاحب نظران و خوانندگان محترم خواهش می‌کنیم برای رفع نواقص احتمالی این کتاب نظرات خود را با تلفن دفتر شماره ۰۴۵۷۰۰۸۸۵ و یا با پست الکترونیکی:

Ghahremani.m.1358@gmail.com

S.h.hosseinitavan@gmail.com

Nooshir.ghaderi1705@gmail.com

و یا وب سایت:

www.DrMohammadGhahremani.com

با ما در میان بگذارند.

دکتر محمد قهرمانی خرم (متخصص روانشناسی)

سید حمید حسینی توان (دانشجوی دکترای روان‌شناسی)

زهرة قادری (دانشجوی دکترای روان‌شناسی)