

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به زیستی مبتلایان ام اس

مروری بر معرین راهبردهای روان درمانی کنترل بیماری ام اس

مریم مهدوی



انتشارات
گنج علم

انتشارات گنج علم

به زیستی مبتلایان ام اس

نویسنده: مریم مهدوی

ویراستار: سعید طاووسی

صفحه آرا: سمیرا کایدی

طراح جلد: دلارام پری پیکر

ناشر: گنج علم

چاپ اول: بهار ۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

رایک ۶۰-۳۱-۶۹۶۵-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۲۰.۰۰۰ تومان

نشانی: شیراز، چهارراه ۱۵ خرداد، ابتدای خیابان قم رودشت،

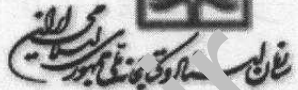
کوچه ۱، پلاک ۱

تلفن: ۰۷۱۳۲۳۰۴۰۱۷

آدرس سایت: www.gpub.ir

ایمیل: Ganjelpub@gmail.com

«کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»



عنوان و نام پدیدآور : بستنی مبتلایان-اماس : مروری بر مهمترین راهبردهای روان‌درمانی کنترل بیماری
 امام‌زاده مهدوی ؛ ویراستار سعید طاووسی.

براز: پنج علم، ۱۳۶۹.

١٥٦ ص.

: 978-621-690031-6 ریا ۴۸۰۰۰۰

فيا :

: کتابنامہ.

مروری بر مهمترین راهبردهای روان درمانی کنترل بیماری ام‌اس.

: ام. اس. (پیماری)

Multiple sclerosis

ام.اس.(بیماری) — درمان جایگزین

Multiple sclerosis -- Alternative treatment

ام.اس. (بیماری) - درمان - جنبه‌های روان‌شناسی

Multiple sclerosis -- Treatment-- Psychological aspects

شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

Mindfulness-based cognitive therapy

RCYVY

616/134

٤١٤٤٣٤٩

فهرست مطالب

۵.....	پیشگفتار
۷.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: بیماری مولتیپل اسکروزیس
۱۳.....	معرفی بیماری مولتیپل اسکروزیس
۱۵.....	همه گیرشناسی
۱۸.....	تشخیص بیماری تغییر اسکروزیس
۲۱.....	فصل دوم: اضطراب
۲۱.....	معرفی اختلال اضطراب
۲۲.....	همه گیرشناسی
۲۳.....	طبقه بندی و انواع اختلالات اضطرابی
۲۸.....	اضطراب ناشی از یک بیماری طبی دیگر
۲۹.....	علائم اضطراب
۲۹.....	نشانه های اختلال اضطراب
۳۰.....	سهم عوامل روان شناختی
۳۲.....	سهم عوامل زیست شناختی
۳۵.....	اختلالات همایند با اختلال اضطراب
۳۷.....	فصل سوم: کیفیت خواب
۳۷.....	تعریف خواب

ماهیت و مراحل خواب.....	۳۹
ریتم گاما / بتا.....	۴۷
ریتم آلفا.....	۴۸
ریتم تتا.....	۴۹
تنظیم خواب.....	۵۱
کیفیت خواب و اختلالات مربوط به آن.....	۵۴
سنارم پاهای بی قرار.....	۵۹
درمان اختلالات خواب.....	۶۰

فصل چهارم: اختلالات جنسی.....	۶۳
اختلال جنسی در مردان مبتلا به ام اس.....	۶۳
سیکل جنسی در مردان.....	۶۵
تشخیص اختلالات جنسی در مردان مبتلا به ام اس.....	۶۸
درمان اختلالات جنسی در مردان مبتلا به ام اس.....	۶۹
اختلالات جنسی در خانم‌های مبتلا به ام اس.....	۶۹
تشخیص اختلالات جنسی در خانم‌های مبتلا به ام اس.....	۷۳
درمان‌های اختلالات جنسی در خانم‌های مبتلا به ام اس.....	۷۴
مدیریت روابط جنسی.....	۷۴

فصل پنجم: گروه درمانی شناختی - رفتاری.....	۷۹
درمان گروهی.....	۷۹
درمان شناختی - رفتاری.....	۸۰
گروه درمانی شناختی - رفتاری.....	۸۶

درمان‌گری گروهی شناختی - رفتاری ۹۲

فصل ششم: ذهن آگاهی ۹۹

تعریف ذهن آگاهی ۹۹

ذهن آگاهی چندین ویژگی عمومی دارد: ۱۰۱

منافع‌های ذهن آگاهی ۱۰۱

اصول ذهن آگاهی ۱۰۲

درمان مبتنی بر ذهن آگاهی ۱۰۳

مزایای درمان مبتنی بر ذهن آگاهی ۱۰۶

تکنیک‌های ذهن آگاهی ۱۰۶

فصل هفتم: مدیریت تغذیه در دوران اس ۱۱۷

مقدمه ۱۱۷

روزه داری و ام اس ۱۲۷

ورزش و ام اس ۱۲۹

جمع‌بندی ۱۳۲

فهرست منابع ۱۴۲

پیشگفتار

شکر شایان نثار ایزد منان که توفیق فراهم ساخت تا این مجموعه را به پایان برسانم و به یاریش سرآغازی برای آینده باشد. کتاب حاضر با پیش زمینه تحقیق و پژوهش پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالین دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، در زمینه اضطراب، کیفیت خواب و روش های درمانی گروهی شناختی - رفتاری و درمان مبتنی بر ذهن آگاهی صورت پذیرفت. پس از انجام درمان های مذکور در بیماران ام اس بر اساس احساس ضرورت برای ارایه کتاب و در نظر گرفتن موضوعات دیگری از جمله اختلالات جنسی، مدیریت تغذیه و راهکارهای عملی، به دستنویس برای این بیماران، ضمن بسط مطالب و مبانی نظری رساله با اضافه نمودن فصول مربوط به این مطالب، کتاب حاضر آماده گردید. در این جا بر سر ایزد می دانم از استاد فاضل و فرهیخته جناب آقای دکتر حسین بقولی، استاد راهنمای پایان نامه و تمامی اساتیدی که همواره مرا از علل جان بهره مند نمودند، نهایت سپاس را داشته باشم. هم چنین، به پاس همکاری و مساعدت، تشکر خالصانه نثار جناب آقای کامبیز سهرابی مدیر عامل انجمن ام اس شهرستان جهرم می کنم و برای تمامی بزرگوارانی که در این مسیر همراهم بودند از خداوند اجری عظیم خواستارم...

از آن جا که انگیزه اصلی این مسیر، دوستان عزیزم بودند که با ام اس زندگی می کنند، از خداوند ضمن درخواست سلامتی و تندرستی آنها و سایرین، هم چنان توفیق خدمتی سرشار از شور و نشاط خواهانم تا



بتوانم همراه و هم‌سو با علم و دانش و پژوهش جهت رشد و شکوفایی
ایران عزیزم پیش روم ...

www.ketab.ir