

خودزنی و خود آسیبی

نویسنده: هیتز بارنت ریگ

مترجمین:

عادلہ یوسفی

بنفشہ حسین زاده



بهار - ۱۳۹۸

سرشناسه	:	ویگ، هیتز بارنت Veague, Heather Barnett
عنوان و نام پدیدآور	:	خودزنی و خودآسیبی / نویسنده هیتز بارنت ویگ؛ مترجمین عادلہ یوسفی سیاکوچه، بنفشہ حسین زاده کلسری.
مشخصات نشر	:	تهران: نارون دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۶ ص.
شابک	:	978-622-6632-35-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Cutting and self-harm, 2008.
رِضوع	:	خودزنی
رِضوع	:	Cutting (Self-mutilation)
موضوع	:	خودآسیب‌زنی
موضوع	:	Self-injurious behavior
موضوع	:	قطع عضو خود
موضوع	:	Self-mutilation
شناسه افزوده	:	یوسفی سیاکوچه، عادلہ، ۱۳۷۳ - مترجم
شناسه افزوده	:	حسین زاده کلسری، بنفشہ، ۱۳۷۱ - مترجم
رده بندی کنگره	:	RC۵۰
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۸۰۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۹۰، ۵۶

آدرس: میدان انقلاب اسلامی، خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت شرقی،

پلاک هفتاد و دو، واحد یک

شماره تماس: ۰۹۲۳۴۰۱۷۰۰ و ۰۲۱۶۶۹۳۲۲۴۵

آدرس الکترونیکی: narvanpub@gmail.com

آدرس سایت: www.narvanpub.com



عنوان کتاب: خودزنی و خودآسیبی

نویسنده: هیتز بارنت ویگ

مترجمین عادلہ یوسفی سیاکوچه، بنفشہ حسین زاده کلسری.

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

طراح جلد: الویرا صیامی

ناشر: انتشارات نارون

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-6632-35-5

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۳	فصل ۱: خود آسیبی چیست؟.....
۱۶	مطالعه‌ی موردی.....
۱۹	انواع خود آسیب رسانی.....
۲۰	تاریخچه خود آسیب رسانی.....
۲۴	خود آسیبی به عنوان بیماری روانی.....
۲۷	مطالعه‌ی موردی: ماسی.....
۲۸	مطالعه‌ی موردی: آلسون.....
۲۹	۱- بدکار کردی را ساختن.....
۳۰	۲- اختلال یا پریشانی قابل توجه.....
۳۰	۳- رفتارها جزئی از یک پاسخ معمول به یک رویداد نیستند و آنها در یک فرهنگ ضمانت اجرایی ندارند.....
۳۲	خلاصه.....
۳۳	فصل ۲: چه کسی درگیر خود آسیبی است؟.....
۳۵	مطالعه موردی.....
۳۷	جمعیت شناسی.....
۴۰	جنسیت و خود آسیبی.....
۴۵	پیامدهای بلند مدت خود آسیبی.....
۴۶	خلاصه فصل ۲.....
۴۷	فصل ۳: خود آسیبی و بیماری روانی.....
۵۰	اوتیسم: خود آسیبی کلیشه‌ای.....
۵۰	مطالعه‌ی موردی اوتیسم.....

اختلال تور: خود آسیبی کلیشه‌ای ۵۴

مطالعه‌ی موردی: اختلال تور ۵۵

اسکیزوفرنی و بیماری روانپریشی ۵۷

خود آسیبی عمده ۵۷

مطالعه‌ی موردی اسکیزوفرنی ۵۷

اختلال وسواسی جبری: خود آسیبی اجباری ۶۱

مطالعه‌ی موردی: اختلال وسواسی - اجباری ۶۱

وسواس موزیکال، خود آسیبی اجباری ۶۵

مطالعه‌ی موردی: وسواس موزیکال ۶۵

اختلال بدشکلی بدن (BDD): خود آسیبی اجباری ۶۸

مطالعه‌ی موردی: اختلال بدشکلی بدن ۷۰

اختلال شخصیت مرزدار: خود آسیبی تکانشی ۷۲

مطالعه‌ی موردی: اختلال شخصیت مرزدار ۷۲

خود آسیبی تکانشی و اختلال خوردن ۷۶

ناخن خوردن: عادت بد یا بیماری روانی ۷۷

خلاصه ۷۹

فصل ۴: علت بروز رفتار خود آسیبی چیست؟ ۸۱

مطالعه‌ی موردی ۸۴

توضیحات روانشناختی برای اینکه چرا افراد به خود آسیب می‌رسانند ۸۶

سو استفاده دوران کودکی ۸۸

الکسی تایمیا (ناگویی هیجانی) ۹۰

تبیین زیستی برای روشن شدن علت خود آسیبی؟ ۹۱

مغز و کنترل تکانه ۹۲

۹۳		فیناس گیج
۹۷		مغز و درد
۹۹		تأثیرات اجتماعی بر آسیب به خود
۱۰۲		فشار همسالان
۱۰۴		خلاصه فصل ۴
۱۰۵		فصل ۵: شناسایی و درمان خودآسیبی
۱۰۷		مطالعه موردی
۱۰۹		ارزیابی: تشخیص افرادی که خودآسیب رسان هستند
۱۱۱		درمان
۱۱۲		دارو
۱۱۵		مطالعه موردی
۱۱۷		روان درمانی روان پویشی
۱۱۹		درمان اختلال شخصیت مرزی و خودآسیب
۱۲۱		رفتار درمانی دیالکتیکی
۱۲۳		اصلاح بدن
۱۲۷		خلاصه
۱۲۹		فصل ۶: پیشگیری: چگونه می‌توانیم از خود آسیمی پیشگیری کنیم؟
۱۳۱		مطالعه موردی
۱۳۳		سلامت عمومی
۱۳۵		به روزرسانی پژوهش
۱۳۸		شما چگونه سطح آگاهی درباره‌ی خودآسیبی را افزایش می‌دهید؟
۱۳۹		خلاصه فصل ۶
۱۴۱		منابع

۱۴۵ مقالات

۱۴۶ کتاب ها

۱۴۶ وب سایت ها

www.ketab.ir

پیشگفتار

دکترت است، مرکز تحقیقات وندریلت کندی

به جنبه‌ای از جنس پیچیده فکر کنید و سپس آن را در بی نهایت ضرب کنید! ریاضی دانان و فیزیک دانان معتقدند که مغز انسان چالش برانگیزترین موضوع علمی برای دانشندان است. مغز انسان از میلیاردها سلول به نام نورون ساخته شده که از طریق سیناپس و اساناده از انتقال دهنده‌های شیمیایی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. هر ثانیه مغزی حدود ۲۰۰۰ سیناپس دارد. ارتباط بین نورون‌ها منجر به بهبود و تغییر عملکرد مدارهای مغزی می‌شود. برای مثال یادگیری اطلاعات جدید نیازمند به تغییر در مدارهای مغزی می‌باشد. با این حال برخی از تغییرات می‌تواند منجر به منجر شدن ارتباطات نورون‌ها و اختلالاتی نظیر اعتیاد به مواد مخدر، افسردگی، اسکیزوفرنی، صرع و حتی افزایش خطر خودکشی شود.

ژن‌ها و محیط بر رشد و عملکرد مغز بسیار موثرند. همچنین ژن‌ها می‌توانند علت اصلی اختلالات روانی باشند. رشد مغز قبل از تولد و در دوران کودکی تعیین کننده‌ی عملکرد مغز در بزرگسالی و همینطور بیانگر چگونگی ابتلای ما به بیماری‌هایی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات توجه می‌باشد.

در هر صورت درک اینکه چگونه مغز ساخته شده است، می تواند در ارائه یک تصویر روشن از عملکرد مغز و همینطور درمان اختلالات روانی کمک کند. ساختار مغز نشان دهندهی کارکردهای بسیار تخصصی انسان مانند دیدن، شنیدن و احساس کردن است. مناطق مختلف مغزی با کارکردهای اختصاصی برای انجام وظایف پیچیده ای نظیر کنترل فیزیولوژیکی بدن، الگوهای خواب و می عادات غذایی ما، با یکدیگر در ارتباط هستند. مغز احساسات، ترس و هیجانات ما را کنترل می کند. توانایی یادگیری، ذخیره اطلاعات جدید و یادآوری اطلاعات قدیمی نیز برعهده این ساختار پیچیده می باشد. ناهنجاری های ماحل بدای رشد مغز، می تواند خطر ابتلا به بیماری های روانی را از طریق جهش های دنی و عفونت ویروسی افزایش دهد.

دانشمندان علوم اعصاب، روان مکان و روانشناسان علت بسیاری از اختلالات و راهکار درمان آن را در ساختارهای مغزی جستجو می کنند. در طی ۵۰ سال گذشته دربارهی چگونه کار ژنتیک بر ساختار شیمیایی مغز اطلاعات زیادی کسب کرده ایم. ژن ها در کنترل مراحل اولیهی شکل گیری مغز نقش بسیار مهمی را دارند، به طوری که تقریباً همه ژن های موجود در ژنوم انسان، برای ساخت مغز مورد نیاز است. مغز یک کره که به طور روزانه و حتی در طول خواب ساخته و اصلاح می شوند. در حالی که هزاران واحد شیمیایی مانند پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها مورد استفاده قرار می گیرند.

در طول سه سال اول زندگی، مغز ما مجهز به ارتباطات بسیار پیچیده ای

می‌شود. تقریباً ۴۰ درصد بیشتر از چیزی که نیاز داریم! چرا این اتفاق می‌افتد؟ زیرا این ساختار پیچیده با استفاده از تجربیات ما در طول زندگی، باید قادر به رفع نیازما تا پایان عمر باشد. مدارهای اولیه‌ی مغز به ما کمک می‌کنند که از تجربیات خود برای رفع نیازهایمان استفاده کنیم. تجربیات کنترل مدارهای مغزی، حواس ما را برعهده دارند.

عملکرد ساختارهای مغز یک کودک در جریان یک رویداد استرس‌زا مانند تجاوز، طوری تغییر خواهد کرد که در نتیجه آن می‌تواند کنترل احساسات و هیجانات در ادا، زندگی مختل شود. همانطور که تمرین و تجربه در نواختن پیانو و ورزش، اختلال اهمیت دارد، تجربیات در مدل‌سازی ارتباطات مغزی و عملکرد بهتر آن را بسیار مؤثر است. در جریان تجربیات طول زندگی، بعضی افراد نتایج بهتر نسبت به دیگران بدست خواهند آورد، شاید به این دلیل که در مراحل اولیه ساخت مدارهای مغزی، زمینه ژنتیکی بهتری داشته‌اند.

دانشمندان اعصاب در حال بررسی این ایده هستند که ساختار شیمیایی مغز به کمک داروها قابل تغییر است. از این ابزار می‌توانیم برای تسریع یادگیری در افراد جوان و همین‌طور بهبود عملکرد مناطق آسیب‌دیده در افراد پیر استفاده کنیم. داروها از طریق بهبود عملکرد سیستم عصبی، در درمان بیماری‌های روانی مؤثر هستند. همان‌طور که می‌دانید تصاویر ساختارهای مغزی در موارد مختلف مانند اسکیزوفرنی و اعتیاد به مواد مخدر بیانگر تغییرات شیمیایی مغز در خلال بیماری‌های روانی است. به خاطر داشته باشید

که ما به عنوان دانشمندان علوم اعصاب در حال انجام یک مأموریت مهم با هدف بهزیستی افراد هستیم. اگر شما به مردم و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم علاقمند هستید، شما نیز یک دانشمند علوم اعصاب محسوب می‌شوید!

www.ketab.ir