

دردهای میگرنی و درمان‌های شناختی (کیفیت زندگی)

محمد شعبانی: دکتران مشاوره / مدرس دانشگاه

لیلا جعفری ازغندی: کارشناس ریاضی

لیلی قاری سعادت: دکترای تخصصی مشاوره خانواده

۱۳۹۸

سرشناسنامه	: شعبانی، محمد، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: دردهای میگرنی و درمان‌های شناختی (کیفیت زندگی)/ محمد شعبانی، لیلا جعفری ازغندی، لیلی قاری سعادت.
مشخصات نشر	: تربت حیدریه، فرا اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.: جدول، نمودار
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۳۶-۱-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: شناخت درمانی
موضوع	: میگرن -- جنبه‌های روان‌تنی
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۴۹۱۲
رده‌بندی کنگره	: RC۳۹۲
شماره ثبت‌نام	: ۵۷۵۳۷۵۹



نام کتاب	: دردهای میگرنی و درمان‌های شناختی (کیفیت زندگی)
مؤلفین	: محمد شعبانی، لیلا جعفری ازغندی - لیلی قاری سعادت
ناشر	: انتشارات فرا اندیشه
صفحه‌آرا	: معصومه برک
نوبت چاپ	: اول
سال چاپ	: ۱۳۹۸
تعداد صفحات	: ۸۰
قطع کتاب	: رقعی
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال
چاپخانه	: سروش
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۳۶-۱-۶

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین محفوظ است.

مرکز پخش: ۰۹۱۵ ۳۳۲ ۸۳۶۱

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
۱۱	مقدمه.....
۱۳	کمال گرایی.....
۱۳	تعریف کمال گرایی.....
۱۷	کمال گرایی و ابعاد آن.....
۱۷	ابعاد دوگانه کمال گرایی.....
۱۹	کمال گرایی فعال و منفعل.....
۱۹	کمال گرایی سالم ناسالم.....
۱۹	کمال گرایی سازگاران و ناسازگاران.....
۲۰	ابعاد سه گانه کمال گرایی.....
۲۰	کمال گرایی مبتنی بر خود یا خویشتن مدار.....
۲۱	کمال گرایی مبتنی بر دیگران (دیگر مدار).....
۲۱	کمال گرایی مبتنی بر اجتماع (جامعه مدار).....
۲۲	کمال گرایی چند بعدی.....
۲۲	ابعاد شش گانه کمال گرایی فروست و همکاران.....
۲۳	ابعاد هشت گانه کمال گرایی هیل و همکاران.....
۲۴	نظریه‌ها درباره کمال گرایی.....
۲۷	نظریه‌ی پرلز.....
۲۷	نظریه‌ی الیس.....
۲۸	نظریه‌ی راجرز.....

۲۹	هورنای (۱۸۸۵-۱۹۵۲).....
۲۹	برنز (۱۹۸۰).....
۳۰	آلفرد آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷).....
۳۰	نظر فروست و همکاران.....
۳۱	زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۵).....
۳۱	عوامل نگهدارنده کمال‌گرایی.....
۳۳	ویژگی‌های افراد کمال‌گرا.....
۳۳	رشد کمال‌گرایی.....
۳۴	سبک فرزندپروری مقتدرانه.....
۳۴	سبک فرزندپروری آمرانه.....
۳۵	سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه.....
۳۶	کمال‌گرایی و رضایت از زندگی.....
۳۹	کمال‌گرایی و اختلالات روانی.....
۴۱	کمال‌گرایی و ابتلا به میگرن.....
۴۳	انواع سردردها.....
۴۴	میگرن.....
۴۵	همه‌گیر شناسی و جنبه‌های بالینی میگرن.....
۴۶	میگرن بدون اورا.....
۴۷	میگرن همراه اورا.....
۴۷	آسیب‌شناسی میگرن.....
۵۲	عوامل راه‌انداز.....
۵۳	نظریات در مورد سردرد میگرنی.....
۵۳	نظریه‌های روانشناختی سردرد.....
۵۳	نظریه‌های هیجانی.....
۵۳	نظریه‌های شناختی.....
۵۴	اختلالات روان‌پزشکی همبود.....
۵۵	پیامدهای فردی و اجتماعی سردرد میگرنی.....
۵۷	درمان میگرن.....

درمان‌های دارویی.....	۵۸
درمان‌های غیردارویی.....	۶۱
آموزش بیوفیدبک.....	۶۳
آموزش تن‌آرامی.....	۶۳
درمان‌های شناختی - رفتاری (درمان مدیریت بر تنیدگی).....	۶۴
معنویت (رویکردی در ذهن آگاهی) و میگردن.....	۶۸
نتیجه‌گیری.....	۶۹
منابع مأخذ.....	۷۳
منابع فارسی.....	۶۹
منابع لاتین.....	۷۷

مقدمه

سر درد شایع‌ترین نشانه عصبی و یکی از شایع‌ترین شکایات طبیبی است. سر درد میگرنی یک اختلال حمله‌ای مشخص با سر دردهای یک‌طرفه، توأم با یا بدون آشنایی‌های بصری یا معدی - روده‌ای مانند تهوع، استفراغ، و نورهراسی^۱ است. احتمالاً علت این سر دردها فشار داخل جمجمه‌ای جریان خون^۲ است (سادوک و سادوک^۳، ۲۰۰۷). رافع میگرن به عنوان شکلی از اختلال پردازش حسی با انشعابات گسترده در داخل سیستم عصبی مرکزی^۴ در نظر گرفته شده است. در حال حاضر اجماع بر این است که هر دو اجزای عصبی و عروقی در میگرن به احتمال زیاد مرتبط هستند. اختراهای عصبی درگیر شامل قشر مغز و ساقه مغز هستند (کوپولا، پیرلی و اسکهنن^۵، ۲۰۰۸). میگرن به دو دسته کلی تقسیم شده است: میگرن بدون اورا^۶ و میگرن همراه با اورا (راکت، فرناندا، وانیشا و کاسترا مریکال^۷، ۲۰۱۲). میگرن بدون اورا رایج‌ترین سر درد عروقی میگرن است که در بیش از ۸۰ درصد بیماران میگرنی رخ می‌دهد. میگرن کلاسیک (یا اورا) نوع غیرشایع سر درد میگرنی است که علت ۱۵ تا ۲۰ درصد میگرن‌ها است. تفاوت میگرن کلاسیک با نوع شایع، همراه بودن با اورا است. به نوری که قبل از بروز سر درد، فرد دچار یک سری اختلالات عصبی مانند مشاهده سایه نورانی و مور مور شدن بدن می‌شود (فلاح‌زاده، حیدری و حسینی، ۱۳۸۹). میگرن با خستگی فیزیکی، استرس‌های عاطفی، افسردگی و سایر فاکتورهای سایکولوژیک مرتبط دارد.

1- photophobia

2- pressure in cerebral blood flow

3- Sadoek & Sadoek

4- central nervous system

5- Coppola, Pierelli & Schoenen

6- migraine without aura

7- Rocket, Fernanda, Oliveira, Vanessa & Castro Merial

(ابراهیمی، نجمی‌ورزنه، محمدی، رازقی جهرمی، نجمی‌ورزنه و همکاران، ۱۳۹۷). سردرد میگرنی می‌تواند در نحوه انجام کار و زندگی فردی و اجتماعی افراد تأثیرگذار است و در طولانی مدت در کیفیت زندگی تأثیری منفی به جا می‌گذارد (لیپتون، استوارت و ون کورف^۱، ۱۹۹۴). تحقیقات جدید انجام شده نشان می‌دهند که میگرن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، انسداد و فشار خون را در افراد افزایش می‌دهند. محققان اعلام کرده‌اند که بیماری میگرن در افراد استرس و فشار زیادی ایجاد می‌کند و همین امر بر روی ضربان قلب و فشارخون تأثیر مستقیم دارد (اسکویگر، کیکل، استوکندر، کنوفلاچ، ورنر، رانگر^۲ و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین مشکلات شناختی در بین بیماران با سردردهای مزمن بسیار شایع است. درصد زیادی از بیماران با سردردهای میگرنی، افسردگی و اختلالات اضطرابی دارند (دی آمیکو، لیپو و پائانو^۳، ۲۰۰۰) که این می‌تواند نشأت گرفته از ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها مانند کمال‌گرایی باشد. نتایج مؤید ارتباط بین عوامل روانشناختی و شخصیتی این بیماران با سردرد است (آذرگون، کجیاف، مولوی و عابدی، ۱۳۸۸). طبق نظر سادوک و سادوک^۴ (۲۰۰۱) دو سوم بیماران میگرنی دارای ویژگی‌های شخصیتی وسواسی، کمال‌گرایی، رنجاشدگی، ستند و ممکن است متعاقب استرس‌های هیجانی دچار سردرد شوند. ابوالاسمی، جعفری و احمدی طهور سلطانی (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای بین کمال‌گرایی ناسازگانه با شدید سردرد میگرنی رابطه وجود دارد. کمال‌گرایی، مجموعه‌ای از معیارها بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی‌های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه است. جاه‌طلبی، نظم و دقت افراطی در فعالیت‌های روزمره و حساسیت افراطی به مسائل زندگی از خصوصیات روانشناختی افراد کمال‌گرا است که این ویژگی در بیماران مبتلا به میگرن نیز دیده می‌شود (مک آنولتی^۵، ۱۹۸۴). مطالعه شیرزادی، مهرابی‌زاده، بندی و حقیقی (۱۳۸۲) در مطالعه‌ای نشان دادند که بین کمال‌گرایی و سردرد میگرنی رابطه مثبتی وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت کمال‌گرایی می‌تواند سبب ابتلا را برای ابتلا و تداوم اختلالات روان‌تنی از قبیل سردرد میگرنی ایجاد کند.

1- Lipton, Stewart & Von Korff

2- Schwaiger, Kiechl, Stockner, Knoflach, Werner & Rungger

3- D'Amico, Libro & Prudenano

4- perfectionism

5- McNulty