

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# دردهای میگرنی و درمان‌های شناختی (نسخهٔ فکری)

محمد شعبانی: دکترای 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 (نشخوار فکری)  |
|                     | / محمد شعبانی، لیلا جعفری ازغندی، لیلی قاری سعادت |
| مشخصات نشر          | : تربت حیدریه: فرا اندیشه، ۱۳۹۸.                  |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۲۸ ص.: مصور.                                   |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۳۶-۰۰-۹                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیپا                                            |
| ادداشت              | : کتابنامه.                                       |
| موضوع               | : میگرن -- جنبه‌های روان‌تنی                      |
| موضوع               | : میگرن -- درمان                                  |
| رد بنده سکره        | : RC۳۹۲                                           |
| رده‌بندی دیوید      | : ۶۱۶/۸۴۹۱۲                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۷۰۹۷۰۸                                         |



|             |                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------|
| نام کتاب    | : دردهای میگرنی - رمان‌های شناختی (نشخوار فکری)     |
| مؤلفین      | : محمد شعبانی - لیلا جعفری ازغندی - لیلی قاری سعادت |
| ناشر        | : انتشارات فرا اندیشه                               |
| صفحه‌آرا    | : معصومه برک                                        |
| نوبت چاپ    | : اول - ۱۳۹۸                                        |
| تعداد صفحات | : ۱۲۸                                               |
| قطع کتاب    | : رقعی                                              |
| شمارگان     | : ۱۰۰۰ نسخه                                         |
| قیمت        | : ۲۵۰۰۰ ریال                                        |
| چاپخانه     | : سروش                                              |
| شابک        | : ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۳۶-۰۰-۹                                |

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین محفوظ است.

نشانی: تربت حیدریه - خیابان فردوسی ۵۹ - دانشگاه فرهنگیان - تلفن: ۰۹۱۵ ۳۳۲ ۸۳۶۱

|    |                                                               |
|----|---------------------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار.....                                                 |
| ۱۱ | مقدمه.....                                                    |
| ۱۵ | نشخوار فکری.....                                              |
| ۱۵ | تعریف نشخوار فکری.....                                        |
| ۱۶ | مدل‌های نشخوار فکری.....                                      |
| ۱۶ | مدل نولن‌هوک سما در مدل نشخوار فکری.....                      |
| ۱۸ | مدل فراشناختی.....                                            |
| ۲۰ | سبب‌شناسی نشخوار فکری.....                                    |
| ۲۳ | نتایج نشخوار فکری.....                                        |
| ۲۳ | نشخوار فکری و افسردگی.....                                    |
| ۲۵ | نشخوار فکری و تفکر سودار منفی.....                            |
| ۲۶ | نشخوار فکری و حل مسئله.....                                   |
| ۲۷ | نشخوار فکری و انگیزش آسیب‌دیده و بازداري از رفتار کارساز..... |
| ۲۷ | نشخوار فکری و تمرکز و شناخت به هم‌ریخته.....                  |
| ۲۸ | نشخوار فکری و ارتباطات اجتماعی آسیب‌دیده.....                 |
| ۳۰ | نشخوار فکری و استرس.....                                      |
| ۳۰ | دور باطل بین نشخوار فکری، عاطفه منفی و نتایج نامطلوب.....     |

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۳۲ | تفاوت‌های فردی و جنسی در نشخوار فکری                         |
| ۳۴ | انواع باورهای غیرمنطقی در نشخوار فکری                        |
| ۳۴ | انتظار تأیید از دیگران                                       |
| ۳۵ | زیاده از خود انتظارداشتن                                     |
| ۳۶ | سرزنش کردن                                                   |
| ۳۶ | واکنش به ناکامی                                              |
| ۳۷ | بی‌مسئولیتی عاطفی (کنترل هیجانی)                             |
| ۳۸ | نگرانی نسبت به مشکلات آینده (توأم با اضطراب)                 |
| ۳۸ | جتناب از رویارویی با مسائل (مشکلات)                          |
| ۳۹ | منشأ نشخوار فکری                                             |
| ۳۹ | ضربه روانی                                                   |
| ۴۰ | اهداف                                                        |
| ۴۱ | سرکوبی                                                       |
| ۴۱ | فرونشانی                                                     |
| ۴۲ | تفاوت نشخوار فکری و فرایند حل مسئله                          |
| ۴۲ | تفاوت نشخوار فکری و افکار خودکامتنفی                         |
| ۴۲ | تفاوت نشخوار فکری با افکار وسواسی                            |
| ۴۲ | تفاوت نشخوار فکری و سبک خودمتمرکز افسرده‌ساز                 |
| ۴۳ | تفاوت نشخوار فکری و خودآگاهی خصوصی                           |
| ۴۳ | تفاوت نشخوار فکری در بیماران افسرده و انواع دیگر نشخوار فکری |
| ۴۵ | سبک‌های مقابله‌ای                                            |
| ۴۵ | تعریف سبک‌های مقابله                                         |
| ۴۷ | عوامل مؤثر بر انتخاب سبک‌های مقابله                          |
| ۵۳ | راهنماهای مقابله                                             |
| ۶۰ | تفاوت‌های فردی در سبک‌های مقابله                             |

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۶۱ | راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته.....                      |
| ۶۱ | ۱- مقابله‌ی سازش یافته.....                                  |
| ۶۲ | ۲- مقابله‌ی سازش نیافته.....                                 |
| ۶۴ | مقابله‌ی غیرمؤثر.....                                        |
| ۶۵ | نظریه‌هایی درباره استرس و توانایی‌های انسان برای مقابله..... |
| ۶۵ | نظریه‌ی فروپاشی هویت.....                                    |
| ۶۶ | نظریه تکامل و سازگاری رفتاری.....                            |
| ۶۷ | ویژگی‌های شخصیت و سبک‌های مقابله.....                        |
| ۷۱ | سبک‌های مقابله و نقش آن در بروز بیماری‌ها.....               |
| ۷۳ | سردرد میگرنی.....                                            |
| ۷۳ | اصول کلی سردرد.....                                          |
| ۷۳ | آناتومی و فیزیولوژی سردرد.....                               |
| ۷۴ | سندرم‌های سردرد اولیه.....                                   |
| ۷۴ | سردرد میگرنی، تعریف و انسداد.....                            |
| ۷۶ | نظریات در مورد سردرد میگرنی.....                             |
| ۷۶ | نظریه‌های روانشناختی سردرد.....                              |
| ۷۶ | نظریه‌های هیجانی.....                                        |
| ۷۷ | نظریه‌های شناختی.....                                        |
| ۷۸ | انواع میگرن.....                                             |
| ۷۸ | میگرن بدون اورا (میگرن شایع).....                            |
| ۸۱ | میگرن همراه با اورا (میگرن کلاسیک).....                      |
| ۸۳ | مراحل حمله میگرن.....                                        |
| ۸۳ | مرحله مقدماتی.....                                           |
| ۸۳ | مرحله اورا.....                                              |
| ۸۴ | مرحله سردرد.....                                             |

|     |                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------|
| ۸۴  | ..... مرحله خاتمه سردرد                                    |
| ۸۴  | ..... مرحله انتهایی                                        |
| ۸۸  | ..... سبب‌شناسی میگرن                                      |
| ۸۸  | ..... رویکرد زیستی                                         |
| ۹۲  | ..... برخورد با میگرن در کودکان                            |
| ۹۲  | ..... تشخیص میگرن                                          |
| ۹۴  | ..... موارد مهم در شرح حال بیماران میگرن                   |
| ۹۶  | ..... زنجیره پاتوفیزیولوژی میگرن                           |
| ۹۷  | ..... بازه‌های آزمایشگاهی                                  |
| ۹۷  | ..... تشخیص افتراقی                                        |
| ۹۸  | ..... درمان میگرن                                          |
| ۹۹  | ..... درمان میگرن در موارد حملات حاد سردرد                 |
| ۱۰۴ | ..... درمان‌های غیردارویی                                  |
| ۱۰۵ | ..... آموزش بیوفیدبک                                       |
| ۱۰۶ | ..... آموزش تن آرامی                                       |
| ۱۰۷ | ..... درمان‌های شناختی - رفتاری (درمان با برتری بر تنیدگی) |
| ۱۱۱ | ..... درمان گیاهی                                          |
| ۱۱۱ | ..... پیش‌آگهی میگرن                                       |
| ۱۱۲ | ..... ویژگی‌های شخصیتی و میگرن                             |
| ۱۱۴ | ..... اختلالات روانپزشکی همبود                             |
| ۱۱۵ | ..... نتیجه‌گیری                                           |
| ۱۱۹ | ..... منابع                                                |

میگرن اختلال سردرد عصب - زیست‌شناختی بسیار شایعی است که در اثر افزایش تحریک‌پذیری دستگاه عصبی مرکزی ایجاد می‌شود. در زمره ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات طبی دنیاست، این نوع سردرد از جمله اختلال‌های مزمن و مکرر است که شیوع ۶٪ و ۱۱٪ در افزونی در جوامع دارد. سردرد میگرنی به عنوان یکی از سردردهای نوع اولیه، مطابق با طبقه‌بندی بین‌المللی اختلالات سردرد دسته‌بندی شده است. این نوع سردرد از ۴-۷۲ ساعت به طول می‌انجامد و شامل دو مورد از عواملی است که در ذیل می‌آید: یک‌طرفه، با کیفیت ضربان‌دار، شدید تا متوسط، دردی که با فعالیت عادی (روزانه) برانگیخته می‌شود، و حداقل شامل یکی از این موارد زیر می‌باشد نور هراسی، صدا هراسی، حالت تهوع و استفراغ. ۱۵ الی ۲۰ درصد بیماران مبتلا، او را که خود یک نشانه عصبی در کانون بینایی بوده و بیشتر از یک ساعت به طول می‌انجامد دیده می‌شود. اگرچه سردرد میگرن در مقایسه با سردرد نوع تنشی کمتر رایج است ولی تأثیر قابل ملاحظه

شدیدی دارد که منجر به ناتوانی افراد می‌شود، حملات دورهای میگرن سبب اختلال عملکرد بیمار از جمله غیبت‌های طولانی مدت از محل کار، تأثیر بر خلق و خو و اختلالات خواب می‌گردد. عوامل مختلفی بر میگرن تأثیر می‌گذارد که در این پژوهش بر نشخوارفکری و سبک‌های مقابله‌ای پرداخته شد امید است مفید واقع گردد.