

بسم الله الرحمن الرحيم

تأثیر استرس بر دردهای میگرنی

www.ketab.ir



- سرشناسه : میرصفی فرد، لیلا السادات، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور : تأثیر اختلالی بر دردهای میگرنی الیلا السادات میرصفی فرد، مریم عباسی، مریم رمزی فرد.
مشخصات نشر : تهران : انتشارات کسرا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۲۳۴ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۱۱-۹۸-۵
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : میگرن — جنبه‌های روان‌تنی
موضوع : Migraine -- Psychosomatic aspects
موضوع : فشار روانی
موضوع : Stress (Psychology)
شناسه افزوده : عباسی، مریم، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده : رمزی فرد، مریم، ۱۳۷۱ -
رده بندی کنگره : RC۳۹۲/م ۲ ت ۱۳۹۸
رده بندی دیویی : ۸۴۹۱۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی : ۵۶۵۶۷۱۷



اندیشمندان کسرا

a.kasra1393@gmail.com

ناشر: اندیشمندان کسرا

نام کتاب: تأثیر استرس بر دردهای میگرنی

نویسنده: لیلا السادات میرصیفی فرد - مریم عباسی - مریم رمزی فرد

طرح جلد: محیا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

تمام حقوق برای مؤلف و انتشارات اندیشمندان کسرا محفوظ است.

تلفن پخش

۰۲۱ - ۶۶۴۷۸۳۱۱

۰۹۳۳۵۲۵۳۱۴۰ - ۰۹۱۲۲۱۰۴۰۹۳

فهرست

فصل اول.....	۱۳
میگرن و ریز فاکتورهای مربوط به آن.....	۱۳
میگرن (Migraine).....	۱۳
انواع میگرن.....	۱۴
ارتباط میگرن با سن.....	۱۵
علت بوجود آمدن میگرن.....	۱۵
تشخیص میگرن.....	۱۵
مشکلات مبتلایان به میگرن.....	۱۶
میگرن و تغذیه.....	۱۷
نقش فراوردههای گوشتی در تشدید و تضعیف میگرن.....	۱۹
نوشیدنیهای غیرمجاز.....	۲۰
مواد غذایی مفید.....	۲۰
درمان.....	۲۱
داروها.....	۲۱
عوارض جانبی این داروها.....	۲۲
مصرف قرصهای ضد بارداری در مبتلایان به میگرن.....	۲۳

۶ تأثیر استرس بر دردهای میگرنی

مقایسه کیفیت خواب و سردردهای میگرنی در افراد با خواب مناسب و نامناسب.....	۲۵
تنش زدایی در سردردهای میگرنی با بیوفیدبک.....	۳۰
ملاحظات روش شناختی.....	۳۷
آهن درمانی و سردردهای میگرنی.....	۴۲
تعیین اثربخشی هموآنسفالوگرافی (HEG) بر اضطراب درد.....	۴۳
مقایسه نظامهای مغزی - رفتاری و عاطفه مثبت و منفی در مبتلایان.....	۴۸
رابطه میان ابعاد کمالگرایی و تیپ شخصیت با شدت سردرد میگرنی.....	۵۵
ارتباط بین میگرن و چاقی.....	۵۸
فصل دوم.....	۶۳
بررسی علائم و نشانههای میگرن.....	۶۳
نشانهها و علایم.....	۶۴
مرحله پیش نشانه.....	۶۴
مرحله پیش درآمدی.....	۶۵
مرحله درد.....	۶۵
پس اثر.....	۶۷
تشخیص بیماری.....	۶۷
دسته بندی.....	۶۸
فصل سوم.....	۶۹
میگرن و ارزیابی روانشناختی.....	۶۹
تأثیر یک دوره تمرین هوازی منتخب روی برخی عوامل فیزیولوژیکی بیماران.....	۶۹
بررسی تأثیر مصرف منیزیم در درمان پیشگیرانه میگرن.....	۷۲

۹۹	علل میگرن
۱۰۰	انواع میگرن
۱۰۰	میگرن با پیش درآمد
۱۰۱	میگرن بدون پیش درآمد
۱۰۱	تشخیص بیماری
۱۰۱	تشخیص‌های افتراقی میگرن
۱۰۲	فرضیه‌های مرتبط با میگرن
۱۰۴	دستگاه عصبی سمپاتیک در میگرن
۱۰۵	درمان میگرن
۱۰۶	عوامل روان‌شناختی میگرن
۱۰۸	استرس یا فشار روانی
۱۰۹	تعریف استرس
۱۱۰	مدلهای استرس
۱۱۶	ارزیابیهای شناختی
۱۱۷	استرس زوای بالقوه
۱۲۰	آموزش مهارتهای مدیریت بر استرس
۱۲۱	مقدمه ای بر استرس و کنارآیی
۱۲۳	راهکارهای ذهنی و عقلانی جهت کنارآیی با استرس
۱۲۷	روشهای فیزیکی کنار آمدن با استرس
۱۲۹	مهارتهای ارتباطی و میان فردی
۱۳۱	خشم