

**سازگاری خانواده
بیماران مبتلا به
Multiple Sclerosis**

MS

دکتر هومن نامور

بامقدمه پروفیسور محمد علی صحرايیان

سرشناسه: نامور، هومن، ۱۳۵۷-
 عنوان و نام پدیدآور: سازگاری خانواده بیماران مبتلا به MS/ هومن نامور.
 مشخصات نشر: ساوه: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۹۵ ص.؛ جدول، نمودار.
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۳۶۷-۲-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۳ - ۱۹۵.
 موضوع: ام. اس. (بیماری)
 Multiple sclerosis
 موضوع: ام. اس. (بیماری) -- بیماران
 Multiple sclerosis -- Patient
 موضوع: ام. اس. (بیماری) -- روابط خانوادگی
 Multiple sclerosis -- Patients -- Family relationships
 موضوع: ام. اس. (بیماری) -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Multiple sclerosis -- Psychological aspects
 موضوع: ناهنجاری‌های سازگاری
 Adjustment disorders
 شناسه افزوده: دانشگاه آزاد اسلامی. واحد ساوه
 رده بندی کنگره: RC۳۷۷
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۳۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۷۸۶۸
 وضعیت رکورد: فیبا

www.ketab.ir



| سازگاری خانواده بیماران مبتلا به MS |
 نویسنده: دکتر هومن نامور (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه) |
 با مقدمه: پروفسور محمدعلی صحرائیان |
 ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه |
 ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه |
 طراح جلد: احسان رضوانی |
 صفحه‌آرا: نسیم امیری |
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع طرح و نقش |
 نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۰ | سوم- ۱۴۰۰ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۴۵/۰۰۰ تومان |
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۱۳۶۷-۲-۱ |
 | ISBN: 978-964-91367-2-1 |
 | تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 مقدمه مولف
۱۳	 فصل اول. مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۱۴	 تعریف مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۱۵	 تاریخچه مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۱۶	 علائم و نشانه‌های مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۲۰	 انواع مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۲۶	 چه کسانی به بیماری MS مبتلا می‌شوند؟
۲۶	 عوامل زیستی
۲۹	 عوامل محیطی
۳۱	 شیوع‌شناسی بیماری MS
۳۵	 پیش‌آگهی و سیر بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۳۷	 سازگاری در مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۳۹	 فصل دوم. اختلال روان‌شناختی در مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۴۰	 مشکلات روان‌شناختی شایع در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS)
۴۱	 استرس در بیماران مبتلا به بیماری MS
۴۳	 خستگی در بیماران مبتلا به بیماری MS
۴۳	 اختلالات روان‌شناختی همبود با بیماری مولتیپل اسکلروزیس
۴۶	 ۱. اختلالات خلقی و عاطفی

۲. اختلالات اضطرابی..... ۴۹
۳. اختلالات سایکوتیک (روان پریشی)..... ۵۰
۴. اختلالات رفتاری..... ۵۰
- فصل سوم. عوامل و مداخلات موثر بر سازگاری روان‌شناختی بیماران مبتلا به MS..... ۵۱
- درمان بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS)..... ۵۲
- امروزه برای درمان بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) چه کاری می‌توان انجام داد؟..... ۵۳
- چرا درمان زودهنگام مهم است؟..... ۵۳
- چرا تشخیص بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) بسیار مشکل است؟..... ۵۴
- عوامل روان‌شناختی موثر بر بهبود بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS)..... ۵۴
۱. سخت‌رویی..... ۵۴
- ویژگی‌های افراد سخت‌رو..... ۵۹
- سخت‌رویی و سازگاری با بیماری‌های جسمی مزمن..... ۶۰
۲. تاب‌آوری..... ۶۳
- مزایای تاب‌آوری..... ۶۵
- عوامل موثر بر تاب‌آوری..... ۶۵
- تاب‌آوری و گروه‌های پرخطر..... ۶۶
۳. امید..... ۶۷
- آیا امید یک هیجان است؟..... ۶۸
- مؤلفه‌های امید..... ۷۰
- مشخصات افراد امیدوار..... ۷۱
- امید و بیماری‌های مزمن..... ۷۲
۴. تنظیم هیجانی..... ۷۳
- توصیه‌های روان‌شناختی مهم انجمن جهانی MS برای سازگاری بیماران..... ۷۶
- الف. رژیم غذایی، ورزش و رفتارهای سالم..... ۷۶
- ب. سلامت هیجانی..... ۷۸
- ج. تمرکز بر مثبت‌نگری..... ۷۸
- د. سلامت معنوی..... ۸۱

۸۲	ه. سلامت شناختی
۸۵	و. کار، خانه و تفریح
	فصل چهارم. عوامل و مداخلات موثر بر سازگاری اجتماعی - فرهنگی، معنوی و اخلاقی بیماران مبتلا به MS
۸۹	۱. عامل اجتماعی - فرهنگی
۹۰	حمایت اجتماعی، استرس و سلامت
۹۳	چگونگی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت
۹۴	۲. عامل معنویت
۹۸	تجارب معنوی
۹۸	۳. عامل اخلاق
۱۰۳	بنیان‌های اخلاقی
۱۰۳	فصل پنجم. خانواده و عملکرد آن در سازگاری اجتماعی بیماران مبتلا به MS
۱۰۷	عملکرد خانواده
۱۱۱	کنش‌های خانواده
۱۱۷	انسجام خانوادگی
۱۱۷	انعطاف‌پذیری خانواده
۱۱۹	جهت‌گیری نظام‌ها با مدل عملکرد خانواده مک‌مستر
۱۲۲	ابعاد خانوادگی مدل
۱۲۲	حل مشکل
۱۲۲	ارتباطات
۱۲۴	نقش‌ها
۱۲۵	تغییرپذیری در بهنجاری
۱۲۶	پاسخگویی عاطفی
۱۲۷	دو جنبه پاسخ‌های عاطفی
۱۲۷	آمیختگی عاطفی
۱۲۸	کنترل رفتار
۱۲۸	ترکیب خانواده
۱۲۹	

مقدمه

ام اس بیماری مزمنی است که بیشتر، افراد جوان را در اوج شکوفایی زندگی درگیر کرده و بسیاری از جنبه‌های مختلف زندگی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. مطالعات وسیع نشان داده‌اند که بیماری‌های مزمن از هر نوعی که باشند کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر قرار داده و مبارزه با این بیماری‌ها علاوه بر استفاده از درمان‌های دارویی باید به جنبه‌های روان‌تنی بیماری نیز توجه ویژه داشت.

در تقابل با بیماری ام اس نه تنها فرد مبتلا بلکه خانواده فرد نیز نقش تعیین‌کننده‌ای داشته و حمایت‌های خانوادگی موجب ثبات و کاهش بروز بسیاری از علائم می‌گردد. آنچه از سالیان گذشته می‌دانیم این است که بیماران ام اس تحت تاثیر شرایط اطراف مانند خانواده و جامعه می‌توانند روند بیماری را تغییر دهند.

شرایط پراسترس موجب تشدید علائم و فعالیت بیماری و محیط آرام و کم اضطراب موجب فروکش شدن علائم و نهفته شدن بیماری می‌گردد. در کتاب حاضر که به همت آقای دکتر هومن نامور نگاشته شده است به شیوه‌ای جذاب و کاربردی عوامل تقویت سازگاری خانواده و ایجاد محیط امن و آرام را برای بیماران بیان می‌دارد. بهره‌گیری از روش‌های ذکر شده در کتاب، می‌تواند روزهای آرام‌تری را برای بیماران و خانواده آنان رقم زند. سازگاری خانوادگی و اجتماعی مهارتی است که نیاز به تجربه، آموزش و تدبیر برای همه افراد جامعه دارد.