

به نام خدا

آموزش مهارت‌های روان‌شناختی ویژه بیماران نوروپاتی دیابتی

با تأکید بر مهارت‌های خودکنترلی، مهارت‌های ارتباطی،
تنظیم هیجان، شدت درد ادراک شده و رفتارهای خود مراقبتی

سیده منا تقدسی حیدریان

www.ketab.ir



انتشارات فرا آموزش

سرشناسه	: تقدیسی حیدریان، سیده‌منا، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش مهارت‌های روان‌شناختی ویژه بیماران نوروپاتی دیابتی: با تأکید بر مهارت‌های خودکنترلی، مهارت‌های ارتباطی... / سیده‌منا تقدیسی حیدریان.
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۱ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-622-7875-01-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۷ - ۱۷۱.
موضوع	: دیابت -- بیماری‌های اعصاب Diabetic neuropathies
موضوع	: دیابت -- بیماری‌های اعصاب -- درمان Diabetic neuropathies -- Treatment
موضوع	: دیابت -- جنبه‌های روانشناسی Diabetes-- Psychological aspects
موضوع	: کنترل (روان‌شناسی) (Psychology) (Control)
رده بندی کنگره	: RC۴۲۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۷۴۲۲۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



اشراف فرا انگیزش

پست الکترونیکی: Pforaangizesh@yahoo.com

آموزش مهارت‌های روان‌شناختی ویژه بیماران نوروپاتی دیابتی

مولف: سیده‌منا تقدیسی حیدریان

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۷۱ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراح جلد: حبیبی

طراحی و صفحه‌آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۵-۰۱-۰

ISBN: 978-622-7875-01-0

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۰۷۶۸۳۲۲۴۰ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱

فصل اول: مرور اجمالی بر بیماری دیابت	۱۵
انواع دیابت:	۱۹
علت‌ها، دلایل و علائم بروز دیابت:	۲۰
تأثیرات بیماری دیابت بر سلامت:	۲۲
عوارض ناشی از دیابت:	۲۴

فصل دوم: بیماری نوروپاتی دیابتی	۲۷
نشانه‌های نوروپاتی:	۳۶
مشاهدات بالینی بیماری نوروپاتی:	۳۶
تشخیص نوروپاتی ناشی از دیابت و افتراق آن و تعیین شدت آن:	۳۷
صورت‌های مختلف نوروپاتی دیابتی:	۳۷
نوروپاتی های ناشی از دیابت:	۳۹

۴۲.....	درگیری یک عصب در یک ناحیه.....
۴۳.....	علت نوروپاتی عصبی اتونوم در بیماران دیابتی.....
۴۶.....	دردهای نوروپاتی.....
۴۷.....	عوامل ایجاد دردهای نوروپاتی.....
۴۷.....	درد دست و پاها در نوروپاتیها.....
۵۰.....	انزوای اجتماعی و عوارض نوروپاتی دیابتی.....
۵۰.....	مداخلات روان‌شناختی برای بیماران نوروپاتی دیابتی.....

۵۱..... فصل سوم: مهارت‌های خود کنترلی.....

۵۱.....	خودمدیریتی.....
۵۳.....	الگوی باورهای بهداشتی.....
۵۵.....	مهارت‌های خودکنترلی رفتاری در بیماران.....
۵۶.....	نقش و ضرورت خودکنترلی.....
۵۷.....	فواید و بسترهای خود کنترلی.....
۵۸.....	فرایند تغییر رفتار از طریق آموزش خودکنترلی رفتار.....
۵۹.....	مؤلفه‌های خودکنترلی رفتار.....

۶۵..... فصل چهارم: مهارت‌های ارتباطی.....

۶۵.....	تعریف ارتباط.....
۶۶.....	ارتباط مؤثر چیست؟.....
۶۸.....	مهارت‌های ارتباط مؤثر با دیگران.....
۶۸.....	اهمیت برقراری ارتباط.....
۶۹.....	راهکارهای برقراری ارتباط مؤثر.....
۷۰.....	اهداف و ویژگی‌های ارتباط.....
۷۳.....	راهکارها و نکات مهم روان‌شناختی در ارتباط مؤثر.....
۷۴.....	سیک‌های ارتباطی.....
۷۷.....	ایراز وجود یا قاطعیت.....
۸۰.....	راهبردهای رابطه مؤثر با دیگران.....
۸۲.....	تسهیل‌کننده‌های ارتباط.....
۸۲.....	عوامل تأثیرگذار در ارتباط.....
۸۶.....	عوامل بازدارنده یا موانع ارتباط.....
۸۹.....	کلام، اندیشه و عمل در ارتباطات.....

۹۰.....	چرا می‌گوییم ارتباط یک مهارت است؟
۹۱.....	مهارت‌های ارتباطی:
۹۲.....	انواع مهارت‌های زندگی:
۹۵.....	پیامدهای فقدان مهارت‌های ارتباطی:
۹۵.....	بهبود مهارت‌های ارتباطی:
۹۶.....	انواع مهارت‌های ارتباطی:
۱۰۱.....	بازخورد:
۱۰۶.....	تعارض واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه:
۱۰۶.....	روش‌های پیشگیری و مهارت‌های تعارض‌های شخصی:
۱۰۸.....	جستجوی بهترین راه‌حل از طریق مشارکت:
۱۱۱.....	فصل پنجم: شدت درد ادراک شده در بیماران نورویاتی دیابتی
۱۱۱.....	مفهوم‌سازی درد:
۱۱۲.....	الگوی زیستی- روانی- اجتماعی درد:
۱۱۴.....	بررسی نظریه‌های درد:
۱۱۹.....	تابلوی بالینی بیمار مبتلا به درد:
۱۲۰.....	طبقه‌بندی درد:
۱۲۱.....	سنجش و ارزیابی درد:
۱۲۳.....	دردهای عصبی چه جور دردی هستند:
۱۲۳.....	دردهای عصبی چه قدر جدی هستند:
۱۲۴.....	بلوک عصب:
۱۲۴.....	فیزیوتراپی:
۱۲۵.....	شرایطی که باعث درد عصب می‌شود:
۱۲۶.....	ارزیابی درد عصبی:
۱۲۶.....	ارزیابی اختلالات روانی بیماران مبتلا به درد نورویاتی:
۱۲۶.....	رابطه بین اختلالات افسردگی و درد:
۱۲۷.....	رابطه بین اختلالات اضطرابی و درد:
۱۲۸.....	درمان درد نورویاتیک:
۱۲۸.....	تأثیر خودکنترلی و مهارت‌های ارتباطی بر شدت درد بیماران نورویاتیک دیابتی:

آنچه که می‌خواهیم در این کتاب به بررسی آن بپردازیم بیماری عصبی به نام نوروپاتی است. شاید بد نباشد بدانید که نام این بیماری خود گویای علت آن است. "نورو" به معنای نورون و عصب و پاتی به معنای آسیب است؛ بنابراین این بیماری نوعی آسیب عصبی خواهد بود. نوروپاتی بیماری اعصاب محیطی است. وقتی اتفاق می‌افتد که سطح بالای چربی‌ها یا قند در خون به اعصاب بدن آسیب می‌زند. در حقیقت این مشکل می‌تواند به هر عصبی در بدن آسیب بزند و دامنه وسیعی از علائم را ایجاد کند. اعصاب، ساختمان‌های بلند و باریکی هستند که حاوی صدها تا هزاران رشته نازک بوده، همه قسمت‌های بدن را به مغز مرتبط می‌سازد. این اعصاب پیام‌های حسی را از اندام‌ها به طرف مغز می‌برند و پیام‌های حرکتی را از مغز به اندام‌های گوناگون می‌رسانند. در نوروپاتی کارکرد این اعصاب دچار مشکل می‌شود. علامت‌های نوروپاتی دیابتی گوناگون است. بیشتر شامل بی‌حسی و کمرختی در پاها اغلب نخستین علامت می‌باشد. گاهی افراد هیچ‌گونه علامتی ندارند در حالی که بعضی دیگر بیشتر به علت نوروپاتی به شدت ناتوان می‌شود و با دردهای شدید دست و پنجه نرم می‌کنند و در گروهی دیگر سبب حس نکردن درد گردد. این نکته حائز اهمیت است که افراد مبتلا به این بیماری به طور مشخص تمامی علائم را به طور مشابه نشان نمی‌دهند. لذا نمی‌توان همه بیماری‌های ناشی از تخریب دستگاه عصبی را نوروپاتی دانست. تا به حال شده که چندین بار در روز اجسام از دستتان رها شود؟ یا احساس سوزش در دست‌ها و پاها داشته باشید؟ بی‌حسی و ضعف چگونه؟ آیا این علائم را داشته‌اید؟ حتماً تا به اینجا ذهن شما به سمت بیماری ام اس سوق پیدا کرده است؛ اما باید بگوییم گرچه این علائم نشانه‌های مشترک بین بیماری‌هایی با تخریب دستگاه عصبی است اما همه آن‌ها ام اس نخواهند بود. از آنجایی که علائم بروز و سبب شناسی دیابت و نوروپاتی دیابتی یک عارضه جانبی مهم از دیابت است و این عارضه یک بیماری پیش‌رونده است و علائم آن به مرور زمان تشدید می‌شود، بر آن شد درباره آن تحقیق نمایم که نتیجه آن در این مجموعه ملاحظه می‌فرمایید. امید است که با

مطالعه و با کار بستن هر یک از این موارد پیشنهاد شده نتیجه مطلوب حاصل گردد. در این کتاب سعی شده است که ابتدا تعریف علمی جامع و تاریخچه مختصری از دیابت و انواع آن و نشانه‌های نوروپاتی و انواع صورت‌های مختلف آن و عوامل ایجاد دردهای نوروپاتی که شایع‌ترین آن‌ها درد در ناحیه دست‌ها و پاها و ساق پا می‌باشد ارائه شده است. سپس ضمن توجه به نوروپاتی دیابتی سعی بر آن شده با مداخلات روان‌شناختی از جمله آموزش مهارت‌های خودکنترلی رفتار و مهارت‌های ارتباطی و چگونگی کاربرد این مفاهیم در کاهش شدت درد ادراک شده در بیماران، تنظیم هیجانات و رفتارهای خودمراقبتی در جهت سلامت روان صورت گرفته است.

سیده منا تقدیسی حیدریان

تابستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir