

بهداشت روان در دیابت

مؤلفین:

جواد خلعتبری

دانشیار، گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

ملیحه علیپور

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن



۱۴۰۰

سرشناسه	: خلعتری، جواد، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت روان در دیابت / مولفین جواد خلعتری، ملیحه علیپور.
مشخصات نشر	: نکا: جامخانه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۷-۸۷-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۳ - ۱۰۰.
موضوع	: دیابت
	Diabetes
	دیابت -- سبب شناسی
	Diabetes -- Etiology
	دیابت -- عوارض و عواقب
	Diabetes -- Complications
	دیابت -- درمان
	Diabetes -- Treatment
	دیابت -- جنبه های روان شناسی
	Diabetes-- Psychological aspects
شناسه افزوده	: علیپور، ملیحه، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: ۶۶۰ RC
رده بندی دیویی	: ۴۶۲ ۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۶۶۳۳۷

◀ نام کتاب : بهداشت روان در دیابت

◀ مؤلفین : جواد خلعتری، ملیحه علیپور

◀ تایپ، امور رایانه و صفحه بندی : ملیحه علیپور

◀ طرح روی جلد : آسپه بنائیان

◀ ویراستار : ملیحه علیپور

◀ تیراژ : ۵۰۰

◀ ناشر: جامخانه

◀ چاپ و صفحه: (زانت)

◀ نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۰

◀ قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

کلیه ی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای مولفین محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

ISBN: 978-622-6627-87-0

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۷-۸۷-۰

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار مولفین..... ۷

فصل اول: استرس و دیابت

مقدمه ۱۳

فشار روانی ۱۵

انواع فشار روانی ۱۶

راههای مقابله با استرس از دیدگاه هانس سلیه ۱۸

انواع راهبردهای مقابله ای با استرس ۲۲

استرس و نقش آن در ایجاد بیماری دیابت ۲۳

استرس و بالا رفتن قند خون ۲۴

آیا من استرس دارم؟ ۲۴

استرس چگونه بیمارستان می‌کند؟ ۲۵

کاهش سرعت در زندگی ۲۶

چگونه تنش روانی بردیابت تأثیر می‌گذارد ۲۷

ارتباط تنش روانی با شخصیت ۲۷

تأثیر روانشناختی بیماری مزمن ۲۸

موانع روانشناختی در پذیرش مشکلات ۲۹

روش‌های کاهش تنش روانی ۲۹

فصل دوم : دیابت (علائم ، عوامل ایجاد و درمان)

- ۳۳..... دیابت عصبی
- ۳۵..... کنترل سطح قند خون
- ۳۶..... اهمیت کنترل سطح قند خون
- ۳۷..... دیابت اولین بیماری حاصل سم خوردگی سطح نرمال غلظت گلوکز
- ۳۷..... هیپوگلیسمی یا شوک انسولین
- ۳۸..... نقش هموگلوبین در تعیین سطح خون
- ۳۸..... مقدار گلوکز و روابط با دیگر ترکیبات بدن
- ۳۹..... دیابت شیرین نوع ۲
- ۴۶..... علائم و نشانه ها
- ۴۷..... سبک زندگی
- ۴۸..... ژنتیک
- ۴۹..... شرایط درمانی
- ۵۰..... پاتوفیزیولوژی
- ۵۱..... رژیم غذایی و ورزش
- ۵۲..... درمان دارویی
- ۵۳..... جراحی
- ۵۵..... تاریخچه

فصل سوم : شادکامی و دیابت

- ۵۸..... تاریخچه نظری شادکامی
- ۶۶..... تعریف شادکامی
- ۶۸..... جایگاه شادی در چهارچوب هیجان ها
- ۷۰..... شاخص های شادکامی
- ۷۱..... دیدگاه شناختی و شادکامی
- ۷۲..... تحلیل اسناد هیجان

نظریه های شادمانی	
نظریه داینرو همکاران	۷۳
نظریه آرگایل	۷۴
نظریه تبیین های فیزیولوژیک	۷۵
نظریه روابط و فعالیتهای اجتماعی	۷۵
نظریه مزلو	۷۶
تفاوتهای جنسیتی	۷۷
عوامل تأثیرگذار بر شادکامی	
درآمد	۷۸
ازدواج	۷۹
سن	۸۰
تحصیلات	۸۰
سلامتی	۸۲
مذهب	۸۳
اوقات فراغت و تفریح	۸۳
موفقیت و تأیید اجتماعی	۸۴
تحقیقات انجام شده در گذشته	۸۶
نتیجه گیری	۹۰
فهرست منابع و مأخذ	۹۳

پیشگفتار مولفین

گاه واژه هایی بین مردم رایج می شود که معادل علمی دقیق ندارد، ولی رایج شده است و مرتب به کار برده می شود. دیابت عصبی یکی از این موارد است؛ واقعیت این است که از نظر علم پزشکی واژه ای به این نام وجود ندارد، ولی به دلیل کاربرد زیاد بین مردم سعی خواهیم کرد در این مطلب معادل علمی دیابت عصبی را شرح دهیم (مجد، ۱۳۹۰).

وقتی قند خون یک فرد، حداقل دو بار در حالت ناشتا از ۱۰۰ بالاتر باشد یا بعد از خوردن غذا از ۱۵۰ بالاتر رود به دیابت مبتلاست. اما هم افراد دیابتی و هم افراد سالم (غیر دیابتی) وقتی تحت فشارهای عصبی قرار گیرند، قند خونشان بالاتر می رود و وقتی آرام باشند اندکی بهبود پیدا می کنند. علت این موضوع مشخص است؛ هورمون های استرس که سردسته آنها آدرنالین و نورآدرنالین است هنگام تنش عصبی، وارد خون می شود. این هورمون ها قند خون را از ذخایر بدن آزاد

می کنند و از طرفی با ایجاد مقاومت نسبت به انسولین جلوی مصرف قند از سوی سلول های عمومی بدن را می گیرد تا این قند به مصرف مغز که بی نیاز از انسولین می تواند از قند بهره مند شود، برسد؛ البته حین استرس هورمون های دیگری مثل گلوکاگون، هورمون رشد و کورتیزول نیز ترشح می شود که آنها هم با ساز و کاری مشابه موجب افزایش قند می شود (مجد، ۱۳۹۰).

شاد کامی یکی از متغیرهایی است که چندی است در حوزه روان شناختی وارد شده و تحقیقاتی هم در این زمینه انجام شده که برخی از آنها مؤید رابطه مستقیم آن با بهبود سیستم ایمنی بدن می باشد. یکی از دلایل اینکه افراد باید سطح شادی خود را افزایش دهند این است که ارتباطی نسبتاً قوی بین سطح شادی و سلامتی وجود دارد. البته در این رابطه که چرا سطح پایین شادی و عدم سلامتی به هم مرتبط هستند، دلایل مختلفی را می توان مطرح کرد؛ از جمله اینکه اشخاص ناخوش اغلب زندگی محدود و دردناکی دارند و این ویژگی های منفی زندگیشان موجب احساس عدم شادی آنان می شود. عدم سلامتی می تواند موجب ناشادبودن گردد، در عین حال امکان تأثیر عوامل دیگری بر شادی و سلامتی نیز وجود دارد. همچنین عدم شادی و وجود استرس می تواند اثرات منفی بر سلامتی افراد داشته باشد. آنهایی که تحت استرس هستند در مقایسه با افراد دیگر بیش تر احتمال دارد که به بیماریهای جسمانی و روانی مبتلا شوند. به هر حال عدم شادی می تواند فرد را در

برابر بیماری جسمانی آسیب پذیر ساخته و در دراز مدت، به سوی مرگ بکشانند (آیزنگ^۱، ۱۹۹۰، ترجمه چلونگر، ۱۳۸۴).

شوارز و استرا^۲ (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند. یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر میکنند که به شادمانی آنها منجر می شود. داینر^۳ (۲۰۰۲) معتقد است که شاد کامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل میشود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است.

خدایا چنان کن سرانجام کار

تو خشنود باشی و ما رستگار

Alipour.malihe.psy@yahoo.com

^۱ Eysenck

^۲ Schwarz & Strack

^۳ Diener