

به نام خدا

معنویت درمانی و ام اس

مولفان :

سید جواد حسینی

فاطمه احسان پور

مرجان محمودی

دکتر فرشاد صمدی

انتشارات سایه نخل

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: حسینی، سید جواد، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور: معنویت درمانی و ام اس / مولفان سید جواد حسینی، فاطمه احسان پور، مرجان محمودی، فرشاد صمدی .
مشخصات نشر: انتشارات سایه نخل، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۹۶-۸-۱-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: معنویت درمانی - ام اس
شناسه افزوده: احسان پور، فاطمه، ۱۳۶۵
شناسه افزوده: محمودی، مرجان، ۱۳۶۰
شناسه افزوده: صمدی، فرشاد، ۱۳۷۳
رده بندی کنگره: GV۷۵۷
رده بندی دیویی: ۸۲۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۴۷۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: معنویت درمانی و ام اس
مولفان: سید جواد حسینی - فاطمه احسان پور - مرجان محمودی - دکتر فرشاد صمدی
ناشر: انتشارات سایه نخل
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۹۶-۸-۱-۱
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۸.....	پیشگفتار
۱۲.....	فصل اول: بیماری ام اس
۱۳.....	ام اس چیست؟
۱۴.....	نام گذاری بیماری ام اس
۱۵.....	شیوع شناسی
۱۵.....	عصب شناسی
۱۵.....	آشنایی با سلول عصبی
۱۷.....	صدمه به سلول عصبی
۱۹.....	علت شناسی
۳۴.....	علائم ام اس
۳۶.....	الگوهای علائم بیماری
۳۷.....	انواع بیماری ام اس
۳۹.....	علائم اولیه ام اس
۴۰.....	علائم ام اس در زنان
۴۰.....	علائم ام اس در مردان
۴۰.....	علائم ام اس خفیف چیست؟
۴۱.....	تفاوت علائم ام اس و کم خونی
۴۱.....	تشخیص بیماری ام اس
۴۶.....	نشانه های عصبی - روانی و اجتماعی ام اس

اختلالات شناختی.....	۴۹
افسردگی.....	۵۲
اضطراب.....	۵۵
خستگی.....	۵۷
فصل دوم: درمان ام اس	۶۶
درمان ام اس.....	۶۷
واژه‌شناسی مراقبت.....	۶۷
مراقبت تسکینی.....	۶۸
تاریخچه درمان ام اس.....	۷۰
گام‌هایی در مسیر صحیح درمان.....	۷۱
درمان دارویی.....	۷۳
درمان علایمی که در حملات ام اس پیش می‌آید.....	۷۸
مداخلات روان‌شناختی.....	۷۹
کاردرمانی.....	۸۰
گفتاردرمانی.....	۸۱
درمان روان - تنی.....	۸۱
اهمیت روان‌درمانی برای بیماران مبتلا به ام اس.....	۸۳
همبستگی‌های روانی اجتماعی مولتیپل اسکلروزیس.....	۸۴
گروه‌درمانی و بیماری ام اس.....	۸۶
معنویت درمانی و ام اس.....	۹۰
طرح‌واره درمانی.....	۹۱

۹۷درمان شناختی رفتاری (CBT)
۱۰۰درمان‌های به‌شماره‌ی مبنا (موج سوم رفتاری)
۱۰۳خانواده‌درمانی در ام‌اس
۱۰۸فنون ذهن - بدن
۱۱۴ورزش در ام‌اس
۱۲۱رژیم غذایی در ام‌اس
۱۲۸فصل سوم: معنویت درمانی
۱۲۹پیش‌درآمدی بر معنویت درمانی
۱۳۰مفهوم معنای زندگی از دیدگاه‌های مختلف
۱۳۷هویت معنوی
۱۳۸مشکلات روانی از دیدگاه معنویت
۱۳۸اهداف درمان‌های مبتنی بر معنویت
۱۴۰رشد معنوی
۱۴۲ارتباط معنویت و سلامت
۱۴۵تعریف معنویت
۱۴۸مفهوم بخشش
۱۵۶بخشش چه چیزی نیست
۱۵۹انواع بخشودگی
۱۶۵مؤلفه‌های بخشودگی
۱۶۹الگوهای نظری بخشش
۱۷۸الگوهای مداخله‌ای بخشش

۱۸۷	فاکتورهای شناختی و هیجانی بخشش
۱۹۰	بخشودگی در دیدگاه‌های مختلف
۱۹۳	بخشش در ادیان و آیین‌های مختلف
۱۹۶	فیزیولوژی بخشش
۲۰۱	انتقادات وارد بر بخشودگی
۲۰۴	منابع و مآخذ

پیشگفتار

بیماری ام اس (Multiple Sclerosis) از بیماری‌های شایع و ناتوان‌کننده سلسله اعصاب مرکزی است که طی آن در پوشش نورون اختلال ایجاد می‌شود. حدود دو میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری مبتلا هستند. دوره پیدایش بیماری ام اس معمولاً هم‌زمان با رویارویی با موقعیت‌هایی مانند تشکیل خانواده، انتخاب شغل و تأمین امنیت مالی است. این بیماری دوره‌های غیرقابل پیش‌بینی و تأثیر بارزی بر کیفیت زندگی و سلامت دارد. بیماران مبتلا به ام اس در یافتن راهی برای حل مشکلات و دستیابی به رویکردی برای بهبود کیفیت زندگی و سلامت خود ناتوان هستند.

درباره چگونگی رویارویی بیماران با مشکلات و تنش‌های ناشی از بیماری‌های مزمن، مفاهیم متعددی وجود دارد؛ یکی از این، مفاهیم سلامت معنوی است که به‌عنوان جزئی از ابعاد، سلامت سبب یکپارچگی سایر ابعاد آن می‌شود و دربرگیرنده دو بعد وجودی و مذهبی است. سلامت معنوی به رضایت ناشی از ارتباط با یک قدرت برتر و سلامت وجودی به تلاش برای درک معنا و هدف در زندگی گفته می‌شود. بیماری‌های مزمن و ناتوان‌کننده، بیمار را با سؤالاتی درباره هدف معنا و در زندگی مواجه می‌کنند. شمار زیادی از بیماران سلامت معنوی را به‌عنوان عامل ایجادکننده هدف و معنا در زندگی می‌شناسند که ارتقادهنده کیفیت زندگی است. در سال‌های اخیر، معنویت در ارتباط با فرایند بررسی کیفیت زندگی تأکید شده است.

مطالعات زیادی بر ارتباط معنویت با سلامت جسمی، روانی و ارتقای سازگاری با بیماری دلالت دارند. نتایج مطالعه Brook و همکارانش روی مبتلایان به ام اس نشان داد عقاید معنوی و ایمان در سازگاری با بیماری سودمند است. همچنین مطالعه Beak و همکارانش

روی مبتلایان به ایدز نشان داد کسانی که بر پایه معنویت، معنای زندگی را در بیماری یافتند، کیفیت زندگی بهتری در مقایسه با زمان تشخیص بیماری داشتند.

در مجموع می‌توان گفت که بسیاری از بیماران ام. اس دارای مشکلات روان‌شناختی در واکنش به بیماری هستند، که تمایز آنها از اختلالات روانپزشکی قبل از ابتلا به ام اس دشوار است. در هر صورت، همراهی روان‌پریشی در ام اس شایسته توجه بالاتری نسبت به قبل شده است، زیرا حضور اختلالات روانپزشکی ممکن است اثرات مخربی بر روند بیماری داشته و باعث ناتوانی در مقابله با بیماری شود. همچنین بررسی‌ها نشان داده، تشخیص و درمان به موقع اختلالات خلقی و اضطرابی در بین بیماران ام اس از اهمیت بالایی برخوردار است، عدم توجه به مسائل روان‌شناختی این بیماران عواقبی همچون نافرمانی از روند درمان، افت عملکرد و کیفیت زندگی را در پی دارد.

بسیاری از متخصصینی که با بیماران مبتلا به ام اس کار می‌کنند اعتقاد دارند که مداخلات روان‌شناسانه در روندهای مراقبتی این بیماری اهمیت زیادی دارد. این مسئله نه تنها به دلیل مشکلات عاطفی و روانی مختلفی که این بیماری ایجاد می‌کند که به این خاطر است که ام اس بر تک‌تک جنبه‌های زندگی فرد، از جمله احساسی که نسبت به خود و جایگاهش در خانواده و جامعه دارد نیز اثر می‌گذارد. از این رو، اقدامات روان‌درمانی نه تنها برای فرد مبتلا به ام اس که برای پرستاران یا مراقبان او (که شامل خانواده و دوستان نیز هست) لازم است.

از سوی دیگر، در طول روان‌درمانی بیماران می‌آموزند که چطور با دشواری‌های شناختی که در نتیجه ام اس ممکن است به آن دچار شوند برخورد کنند و آنها را بپذیرند. دانستن اینکه در طول دوره بیماری فرد ممکن است با چه نشانه‌هایی مواجه شود و اینکه بروز نشانه‌ها طبیعی است، حوزه‌هایی است که تیم روان‌درمانی می‌تواند در آنها به فرد کمک نمایند. بیمار و همچنین مراقبانش باید در زمینه تاب‌آوری، مدیریت استرس ناشی از داشتن بیماری مزمن، انجام فعالیت‌های درگیرکننده و توجه بیشتر به سلامت عمومی

خودآموزش ببینند. درعین حال، تأثیر روان‌درمانی بر ام اس در کیفیت زندگی خلاصه نمی‌شود. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مدیریت درمانی مناسب در کاهش تعداد و اندازه ضایعات مغزی که در بیماران مبتلا به ام اس رخ می‌دهد نیز نقش دارد. همچنین، از آنجا که روان‌درمانی می‌تواند به فرد کمک کند تا با نشانه‌های عاطفی و شناختی بیماری کنار بیاید و آنها را مدیریت کند، دارودرمانی ممکن است، به دلیل بهبود وضعیت کلی سلامت و افزایش روحیه، بهتر نتیجه بدهد.

دکتر فرشاد صمدی

متخصص روان‌شناسی سلامت