



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) -- بیماران -- 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



سازگاری خانواده بیماران مبتلا به MS

نویسنده: دکتر هومن نامور (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه)

با مقدمه: پروفسور محمدعلی صحراییان

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

**سازگاری خانواده
بیماران مبتلا به
Multiple Sclerosis**

MS

دکتر هومن نامور

بامقدمه پروفیسور محمد علی صحرايیان

فهرست مطالب

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

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

ه. سلامت شناختی	۸۲
و. کار، خانه و تفریح	۸۵
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
کشش‌های 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

تاب‌آوری خانواده	۱۳۰
کمک به خانواده‌ها در زندگی بهتر با بیماری‌های مزمن	۱۳۱
مداخله در بحران/ پیشگیری از بحران	۱۳۱
نگاه جمعی به تاب‌آوری	۱۳۲
تجربه بیماری در خانواده‌ها	۱۳۲
رویکردهای سیستم‌های خانواده با گرایش تاب‌آوری در مراقبت بهداشتی	۱۳۳
بررسی چالش‌های روانی اجتماعی مختلف در طول زمان	۱۳۳
فرآیندهای کلیدی در تاب‌آوری خانواده: عبور از چالش‌های مربوط به بیماری مزمن	۱۳۷
فرآیندهای کلیدی تاب‌آوری خانواده: چارچوب ارزیابی و مداخله	۱۴۰
تبحر در رویارویی با چالش‌ها	۱۴۵
حرف آخر	۱۶۱
عملکرد خانواده سالم بر مبنای اخلاق، معنا، اجتماع، فرهنگ و روان	۱۶۲
تبیین عوامل روان‌شناختی و اجتماعی مؤثر بر عملکرد خانوادگی بیماران مبتلا به MS	۱۷۰
مدل‌های جانبی	۱۷۵
منابع	۱۸۲

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 کم‌اضطراب 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.

کتاب حاضر آموزش های اصولی در این زمینه را با تکیه بر اصول علمی به روشی ساده برای مخاطب به نگارش درآورده است.

برای جناب آقای دکتر نامور آرزوی سلامتی، توفیق و موفقیت های بیشتر دارم و مطالعه این کتاب را به بیماران عزیز ام اس توصیه می نمایم.

دکتر محمدعلی صحراییان

متخصص مغز و اعصاب، فلوشیپ ام اس

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران

رئیس مرکز تحقیقات ام اس بیمارستان سینا

نایب رئیس انجمن ام اس ایران

مقدمه مولف

در ساختار بیماری‌های مزمن چه در ابتدای درک بیماری، چه در طول زمان درگیری، بیماران در جاتی از مشکلات روان‌شناختی را تجربه می‌کنند؛ که اصولاً این مهم به دو شکل بروز می‌کند. اول، در جاتی از افسردگی و دوم، مشکلات تبعیت از مراقبت‌های پزشکی که در هر دوی این مشکلات علاوه بر، مداخلات روان‌شناسان سلامت بالینی روی خود بیمار، در رویکردهای جدید مداخلات بر روی خانواده بیماران مزمن از اهمیت بسزایی برخوردار است. چه در سطح مداخلات درمانی و تصحیح روابط خانوادگی، چه در مرحله سازگاری با بیماری از منظر خانواده و چه در سطح ارتقای روابط بین فردی و اجتماعی.

از این رو، در کتاب حاضر کوشش نمودم در هر سه سطح درمانی، سازگاری و ارتقای خانواده بیماران مزمن با تاکید بر بیماران MS و با رویکرد چندبعدی «فرا انگلی»^۱ - یعنی زیستی - روانی - اجتماعی - فرهنگی - اخلاقی و معنوی - به تقویت بنیان خانواده این بیماران کمک نمایم. در بخش اول کتاب، به خود بیماران MS و مشکلات پزشکی و روان‌شناختی پرداخته شد و در بخش دوم، به تقویت ساختار خانواده. این کتاب با رویکردی دانشی برای دانشجویان عزیز دوره فوق‌لیسانس و

۱. جرج انگل، در سال ۱۹۷۷ در دانشگاه روچستر مقاله تاثیرگذاری درباره تبیین مدل زیستی - روانی - اجتماعی منتشر ساخت و در آن بر رویکرد یکپارچه در برخورد با بیماری و رفتار انسان تاکید نمود. مدل زیستی - روانی - اجتماعی از نظریه سیستم‌های عمومی گرفته شده است.

دکتری و همچنین با رویکردی کاربردی برای تمامی مردم عزیز در هر کجای کره خاکی نگاشته شد. از تمامی عزیزانی که از شکل‌گیری ایده تا آخرین مرحله اجرای این کتاب - پژوهش با من همکاری نمودند، بسیار سپاسگزارم و تا تمام عمرم مدیون. در ابتدا از جناب استاد دکتر محمدعلی صحرانیان - دانشمند بی‌بدیل و همراه بی‌نظیر، از زمره یک‌درصد دانشمندان جهان - سپاسگزارم، زنده‌یاد پروفیسور باقر ثنائی‌ذاکره اندیشیدن فرامتنی و ساختار و مفهوم خانواده و خانواده‌درمانی را مدیون اویم. دکتر استاد فرهاد جمهری، دانشمندی با تفکر بی‌نظیر و حامی همیشگی روزهای سخت تفکر و در نهایت دکتر محمود دژکام که شاکله فهم درمانگری‌ام از اوست.

از همه عزیزانی که از طرح تا اجرا در کنارم مانند ستون‌هایی محکم بودند و دلم به آنان قرص بود و ایده و ایده‌آل‌گرایی‌ام را کوتاه نکردند و همیشه بسط دادند از حاشیه تا متن؛ سرکار خانم فاطمه سلیمی علویجه، سرکار خانم رقیه سعیدی، سرکار خانم سمیرا پذیرا و دانشجویانی که در انجام فعل پژوهشی همراهی‌مان کردند، سرکار خانم زینب تاجرزراعت، سرکار خانم ناهید رضانی، سرکار خانم طیبه محمدی، سرکار خانم سولماز عصری، سرکار خانم ریحانه سیگارچی و انجمن ام اس ایران، انجمن ام اس کرج، مرکز تحقیقات ام اس ایران و بخش نورولوژی بیمارستان سینا.

دکتر هومن نامور

روانشناس سلامت

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد