

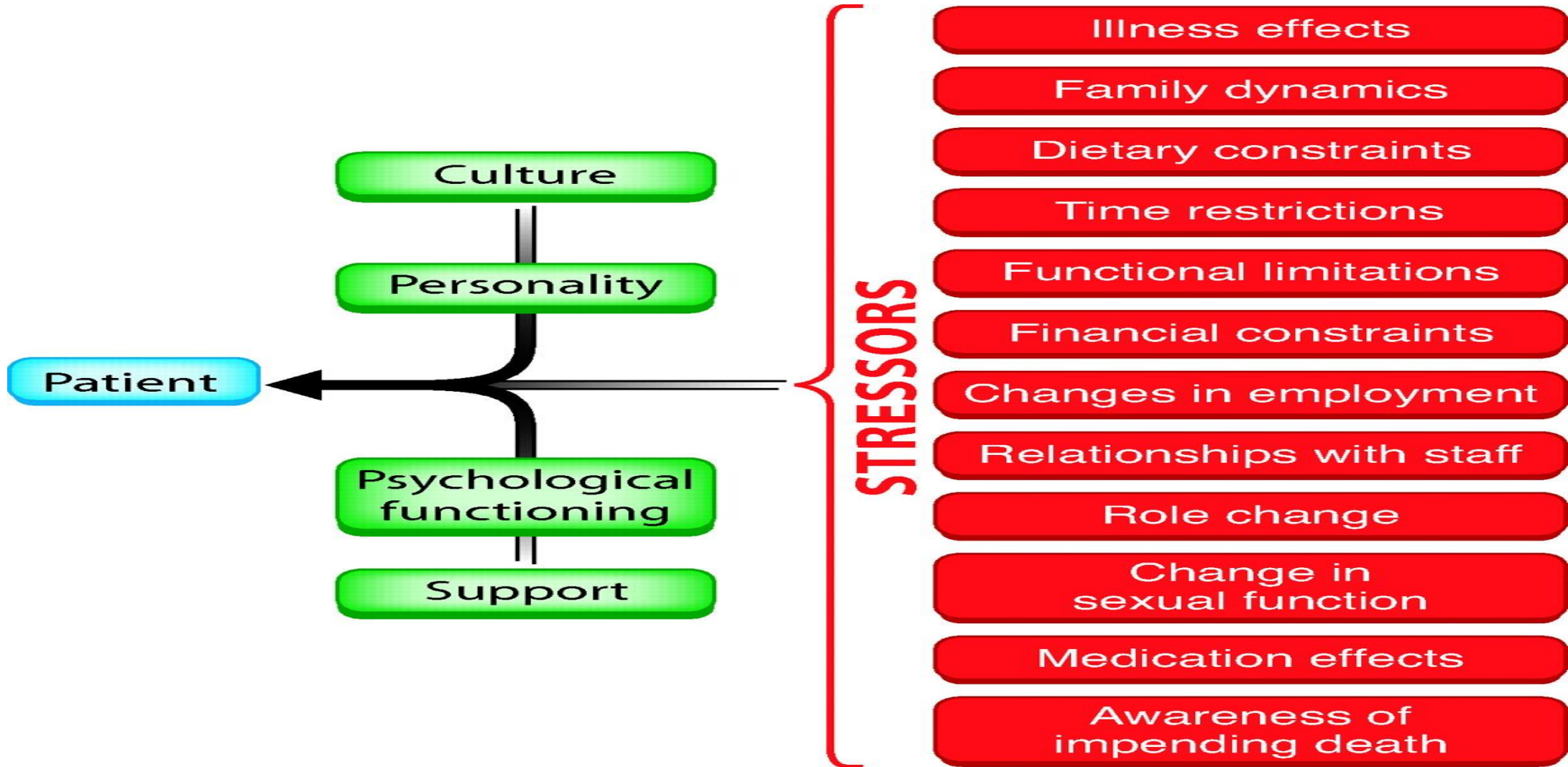
سازگاری با شرایط همودیالیز شیوه های مقابله ای و انعطاف پذیری روانشناختی

دکتر امراله ابراهیمی
دانشیار گروه روان شناسی سلامت
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اهداف آموزشی

- انتظار می رود فراگیران پس از این جلسه بتوانند:
- 1. ابعاد روانشناختی در بیماران مبتلا به CRF را توضیح دهند
- 2. جنبه های روانی-اجتماعی موثر بر بیمار تحت دیالیز را بیان کنند
- 3. پیامد های روانشناختی مواجهه با دیالیز را ذکر کنند
- 4. دوره های سازگاری با دیالیز را توضیح دهند
- 5. توان مند سازی و مهارت های مقابله ای را بیان کنند
- 6. مدل انعطاف پذیری روانشناختی در سازگاری با دیالیز را توضیح دهند
- 7. مهارت های افزایش انعطاف پذیری روانشناختی را شرح دهند.

Psychosocial Aspects



پیامدهای روانشناختی مواجهه با شرایط دیالیز

- آسیب شناسی روانی

- آسیب شناسی روانی بیماران تحت همودیالیز نقش مهمی در پیامد نهایی بیماری کلیوی و بروز علائم روانپزشکی دارد.

- حمایت اجتماعی یا خانوادگی از بیمار و حمایت پرسنل پزشکی عوامل بسیار مهمی هستند، زیرا بر انطباق بیمار با بیماری تأثیر می گذارند.

- در یک بیمار با چنین مشکل مزمن سلامتی، یک "ایگو" قدرتمند سعی می کند تا استراتژی های سازگار با بیماری را بسیج کند، در حالی که یک "ایگو" ضعیف او را به سمت ایجاد:

- اختلالات روانپزشکی

- رعایت نکردن و عدم همکاری درمانی

افسردگی

- افسردگی شایع ترین عارضه روانشناختی است که بر کیفیت زندگی بیماران همودیالیزی و مراقبین آنها تأثیر جدی داشته و بر ابعاد سلامت و وضعیت اجتماعی و اقتصادی آنها تأثیر منفی می گذارد.
- افسردگی در این بیماران با :
- مرگ و میر، افزایش تعداد پذیرش در بیمارستان، کاهش انطباق با داروها و کاهش کیفیت زندگی مرتبط است.
- در یک مطالعه متاآنالیز افسردگی مسئول بالاترین نرخ مرگ و میر سالانه بیماران همودیالیزی
- بروز افسردگی ۷۳ درصد و بیشتر بیماران در گروه افسردگی متوسط تا شدید
- ویژگی های شخصیتی و ارزیابی شناختی هر بیمار ، با بروز افسردگی در بیماران مبتلا به نارسایی کلیه در مرحله پایانی همبستگی قوی دارد

دوره های سازگاری

Periods of adjustment

- در طول دوره سازگاری با روش دیالیز، بیمار سه دوره را پشت سر می گذارد:
- الف) دوره ماه عسل (The period of honeymoon) ۱ تا ۳ هفته از اولین دیالیز
- ب) دوره ناامیدی (period of frustration) که حدود ۳-۱۲ ماه طول می کشد
- ج) دوره طولانی سازگاری (long period of adjustment).

The period of honeymoon دوره ماه عسل

- در این دوره بیماران مبتلا به نارسایی حاد کلیوی با سهولت نسبتاً بیشتری فرآیند دیالیز و وابستگی خود را به دستگاه کلیه مصنوعی و متخصصان بهداشت می پذیرند.
- از سوی دیگر، بیماران CRF بتدریج دچار ترس و اضطراب شدید می شوند. و نگرانی از ناتوانی یا مرگ، زوال شغلی و اجتماعی و مشکلات مالی.
- در این دوره، اختلالات خواب، علائم افسردگی و نگرانی شدید در مورد از دست دادن استقلال، شغل، نقش خانوادگی و عملکرد جنسی وجود دارد.

دوره ناامیدی و سرخوردگی

The period of frustration

- در طول دوره دلسردی و سرخوردگی، بیماران به شدت علائم غم، اندوه و خستگی را احساس می کنند.
- به طور معمول، یک رویداد استرس زا خانگی، خصوصی یا حرفه ای یک ماشه چکان برای عبور به این مرحله است.
- این مرحله به صورت طغیان خشم و پرخاشگری بیمار نسبت به خانواده یا پرسنل واحد نمایان می شود.

دوره طولانی مدت سازگاری با پذیرش نسبی

The long period of adjustment

- در نهایت، دوره طولانی مدت سازگاری با پذیرش نسبی محدودیت‌های دیالیز توسط بیماران در شرایطی که دوره‌هایی از رضایت و افسردگی را تجربه می‌کنند مشخص می‌شود.
- عزت نفس
- علاوه بر این، بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی در شرکت در فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی مشکل دارند که تأثیر منفی بر احساس خودمختاری و عزت نفس دارد.
- بر اساس تئوری self-determination، خودمختاری یکی از نیازهای اساسی روانشناختی انسان است که به بهزیستی روانی کمک می‌کند.
- هنگامی که برآورده شدن نیاز به صورت خودمختارانه و مستقلانه توسط شرایط همودیالیز مختل می‌شود، بیماران عزت نفس ضعیف و شرایط روانشناختی و انعطاف‌ناپذیری روانشناختی را تجربه می‌کنند.

عوامل رفتاری بیماران تحت همودیالیز

• Compliance

- در زمینه دیالیز دوره ای، رفاه و سلامت بیمار به مشارکت فعال بیمار در برنامه درمانی و رعایت دستورالعمل های پزشکی، رژیم مورد نیاز و توصیه ها بستگی دارد.
- Compliance بیمار در روند درمان بسیار مهم است زیرا بر پیش آگهی یک بیماری مزمن مانند بیماری کلیوی مرحله پایانی (ESRD) و در نتیجه بر کیفیت زندگی آن بیماران تأثیر می گذارد.
- درصدی از بیماران همودیالیزی دستورالعمل های پزشکی، دارو و دوز، نظارت بر درمان برنامه ریزی شده، تکمیل زمان درمان مورد نیاز، محدودیت مایعات و محدودیت غذایی را رعایت نمی کنند. کاهش Compliance اغلب نتیجه پدیده افسردگی است و با افزایش مرگ و میر و نتایج ضعیف درمان همراه است

عوامل رفتاری بیماران تحت همودیالیز

• خواب

- اختلالات خواب یک مشکل بسیار شایع برای بیماران دیالیزی است
- در یک مطالعه تحقیقاتی ۸۵ درصد از بیماران همودیالیزی کیفیت خواب خوبی نداشتند.
- عمده ترین عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر کیفیت خواب عبارتند از افسردگی شدید، سطح تحصیلات، وضعیت شغلی و وضعیت تأهل.

• اختلال عملکرد جنسی

- اختلال عملکرد جنسی یک مشکل شایع و مکرر در بیماران مبتلا به CRF است زیرا ۵۰٪ از مردان مبتلا به ESRD و ۵۵٪ تا ۷۰٪ از زنان تحت دیالیز مشکل در دستیابی به ارگاسم را گزارش می کنند.

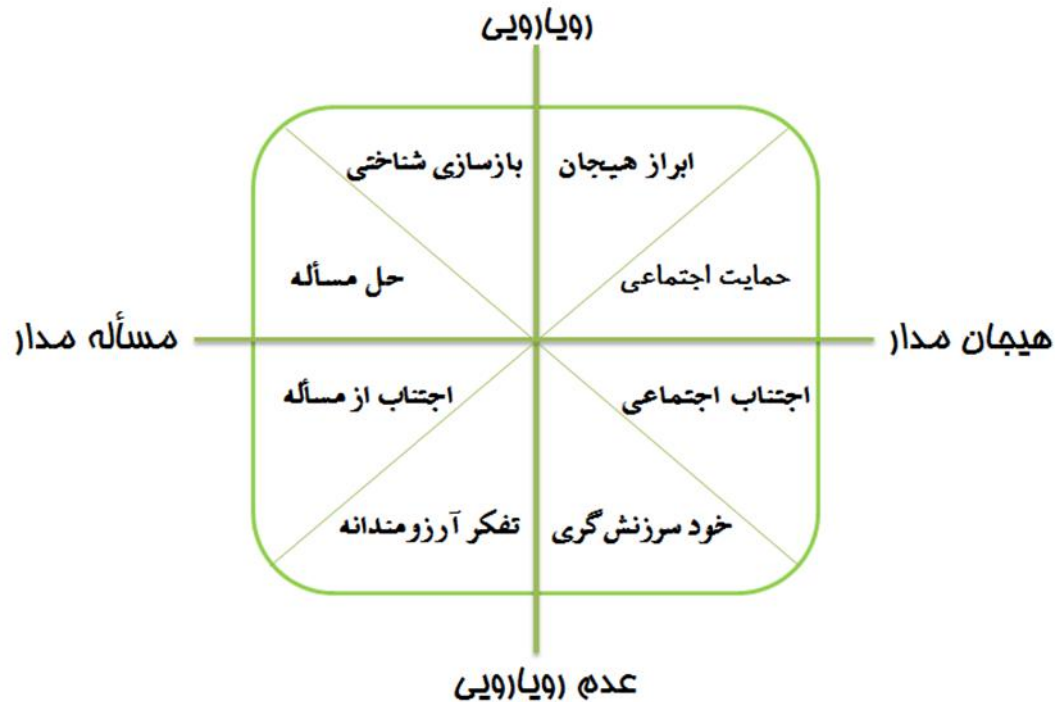
توانمند سازی و راهکارهای موثر در رویارویی با شرایط دیالیز:

- پذیرش واقعیت
- پذیرش بیماری و یادگیری در مورد روند بیماری و دیالیز
- پذیرش احساسات مرتبط با بیماری
- تغییر نگرش به بیماری بعنوان بخشی از زندگی
- یادگیری مطالب جدید
- توسعه شبکه حمایتی (اجتماعی، خانواده، دوستان)
- تغییر سبک زندگی

تقویت خودکارآمدی مرتبط با دیالیز self efficacy

- خودکارآمدی : احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است.
- **راهکارهای تقویت خود کارآمدی**
- تمرکز بر موفقیت ها خودمدیریتی بیمار در شرایط مشکل
- ایجاد سیکل مثبت از خوشبینی، عمل کردن و موفقیت
- تقویت انتظارات واقع گرایانه:
- **هدف گذاری واقع گرایانه (REALISTIC GOAL SETTING)** عامل کلیدی تغییر رفتار.
- **اصلاح انتظارات غیر واقع گرایانه:** هیچگاه ورزش روزانه ترک نشود یا پرخوری نداشته باشد

آموزش مهارت های مقابله با استرس



راهبردهای مسأله مدار (problem focused coping)

مقابله فعال
برنامه ریزی
جستجوی حمایت ابزاری
جلوگیری از فعالیت های معارض حل مسأله

راهبردهای هیجان مدار (Emotion focused coping)

جستجوی حمایت عاطفی
تفسیر مجدد مثبت
پذیرش
مقابله معنوی
رفتارهای کاهش تنش (مراقبه، یوگا، آرامش عضلانی، ورزش
باغبانی و...)

مقابله های ناکارآمد:

انکار
تفکر خرافی
تفکر آرزومندانه
استفاده از دخانیات، مواد و الکل
اجتناب شناختی و رفتاری

مدل انعطاف پذیری روانشناختی

- پذیرش
- گسلش
- خود به عنوان زمینه
- ارتباط با زمان حال
- تصریح ارزش‌ها
- مشارکت در فعالیت ارزشمند
- منجر به انعطاف پذیری روان شناختی

غلبه گذشته و آینده مفهوم سازی شده

الگوی آسیب
شناسی روانی

اجتناب تجربه ای

عدم صراحت ارزشها
ارتباط با آنها و

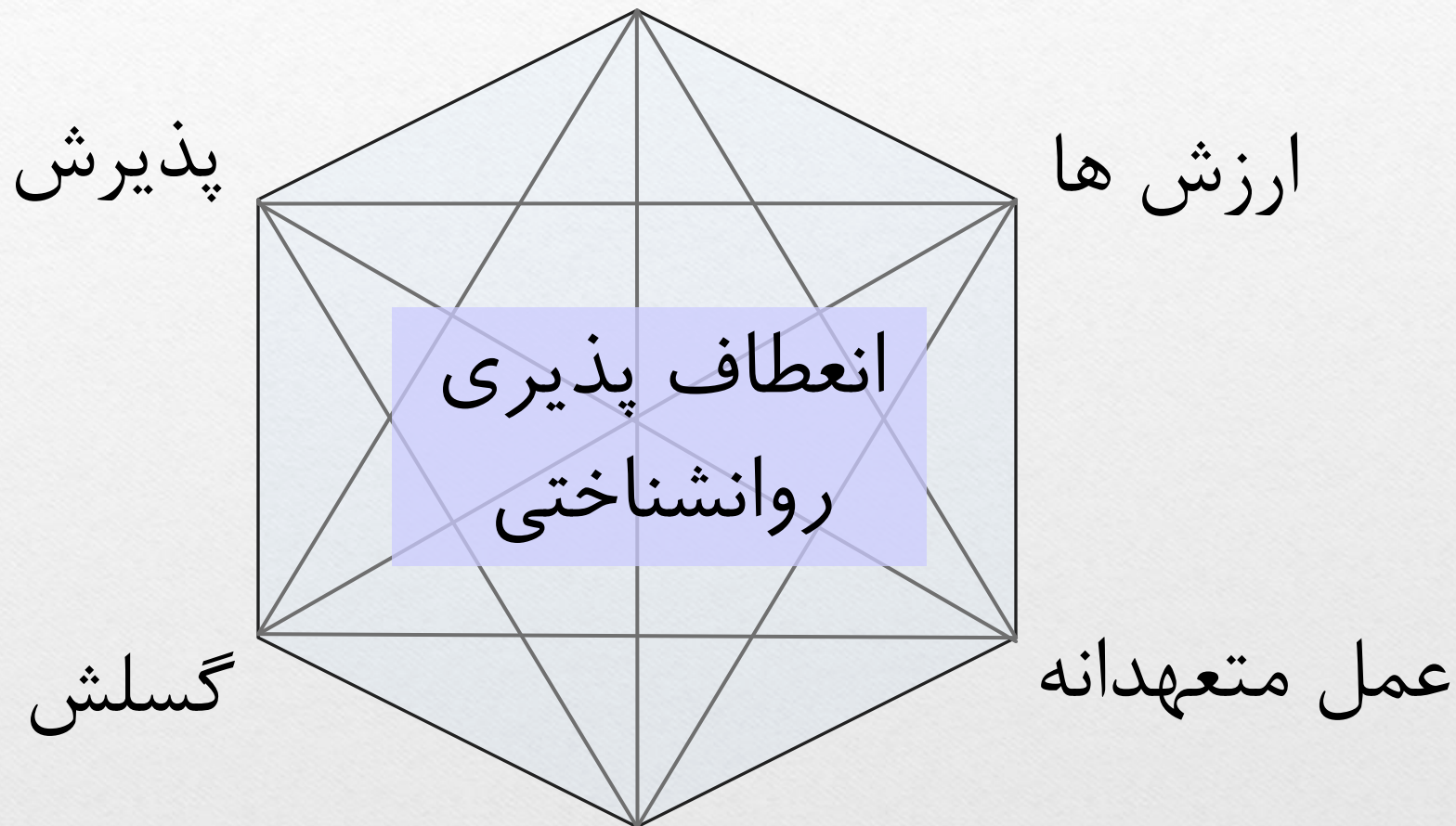
انعطاف ناپذیری
روانشناختی

آمیختگی شناختی

منفعل بودن، عدم
اقدام به عمل

دلبستگی به خود مفهوم سازی
شده

ارتباط با زمان حال



خود به عنوان زمینه

(Functional contextualism)

• مبانی فلسفی آن «زمینه گرایی عملکردی» Functional contextualism

- نقش زبان و شناخت در واکنش به شرایط و آسیب شناسی روانی
- نظریه «چهارچوب رابطه های ذهنی» (RFT)
- چگونگی ایجاد رنج توسط ذهن انسان

نظام‌های ارتباطی و نظام معنایی

Meaning System

- * نظام‌های **هماهنگی** (مثل همانند، مشابه یا مانند)
 - * نظام‌های **زمانی و سببی** (از جمله «قبل و بعد»، «اگر و پس»، «به علت»، «منشا» و غیره)
 - نظام‌های **ارزیابانه و مقایسه‌ای** (روابطی از قبیل «بهتر از»، «بزرگتر از»، «سریعتر از»، «زیباتر از» و غیره)
- بار معنایی کلمات در کانتکس فرهنگی اجتماعی: مثلا بیماری، وابستگی، ایزوله، خطرناک، درد، و.....

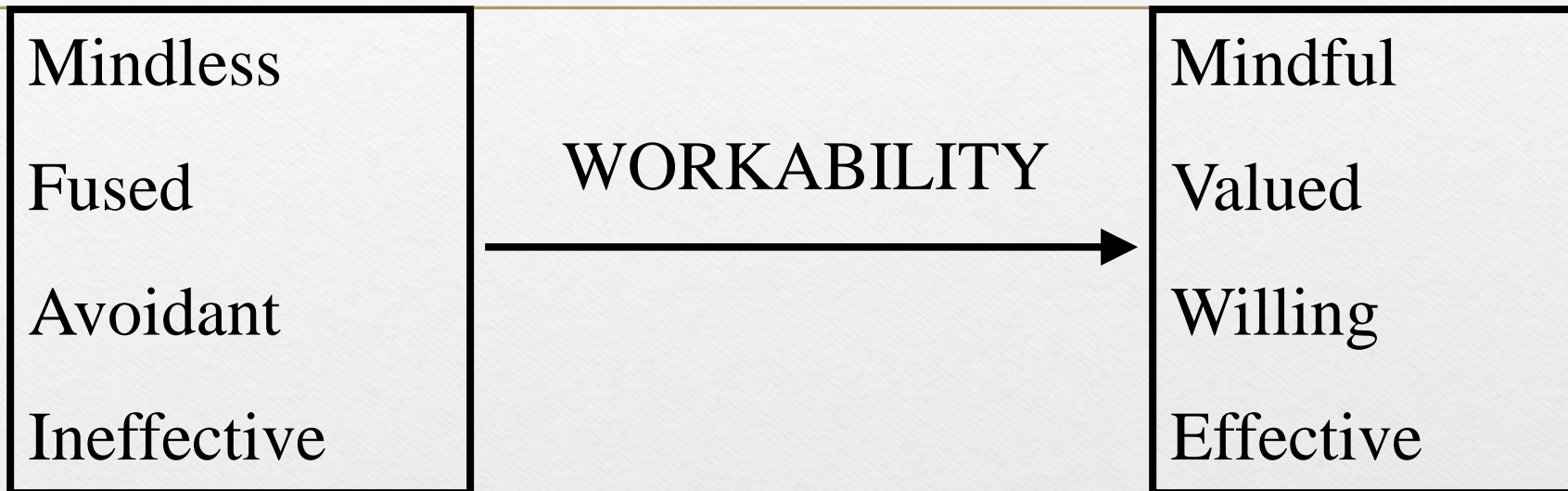
فرض زیربنایی RFT این است که رفتار آدمی، تا حد زیادی، از طریق شبکه‌ای از ارتباطات متقابل که نظام ارتباطی نامیده می‌شود، هدایت می‌گردد. این روابط هستند که زبان و شناخت انسان را شکل می‌دهند و به ما امکان می‌دهند که بدون نیاز به تجربه‌ی مستقیم، یاد بگیریم.

انسان بعنوان نظام معنی ساز Meaning Maker

Conceptualization

ACTION

ACTION



Defusion techniques

- من این فکر را دارم که...
- متوجه می شوم که دارم به این فکر می کنم که ...
- افکار را بخوانید، به عنوان مثال. به تولدت مبارک
- افکار را با صداهای احمقانه بشنوید
- افکار را روی صفحه کامپیوتر قرار دهید و با فونت، رنگ، مورد، قالب بازی کنید. یا آنها را متحرک کنید.

The Mindfulness Formula

1. ■ به X توجه کنید
2. ■ بگذارید افکارتان بیایند و بروند
3. ■ اجازه دهید احساسات شما همانطور که هستند باشند
4. ■ رانش، برگرد!

Acceptance

■ آن را مشاهده کنید: مکان، اندازه، طرح کلی، عمق، دما، نقاط داغ، نقاط سرد، حرکت، وزن، ارتعاش، ضرباندر آن

■ نفس بکشید

■ باز کردن / ایجاد اتاق / ایجاد فضا: لازم نیست آن را دوست داشته باشید یا بخواهید یا تأیید کنید.

■ افکار و هیجانات را ملموس و فیزیکی کنید: اگر یک شی بود، چه رنگ، بافت، دما، وزن و سطحی داشت؟

Values

- یک ارزش = کیفیت مطلوب برای اقدام مداوم
- استعاره قطب نما: یک ارزش مانند جهتی است که می خواهید در آن حرکت کنید، به عنوان مثال.
غرب
- اقدام متعهدانه مانند سفر واقعی به سمت غرب است
- اهداف مانند پل ها یا کوه ها یا رودخانه هایی هستند که قصد عبور از آنها را دارید.
- محبت و حمایت داشتن = ارزش
- ازدواج = هدف
- سلامتی = ارزش
- ورزش، رژیم غذایی، تبعیت از درمان و... = اهداف

Values Clarification

- چه چیزی به شما احساس معنا و هدف می دهد؟
- چه زمانی بیشتر احساس زنده بودن می کنید؟
- چه چیزی واقعاً مهم است، (در تصویر بزرگی از زندگی)
- برای مراجعین با افکار خودکشی: چه چیزی شما را از کشتن خود باز داشته است؟

Committed Action

■ ارزش ها برای اهداف: کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت. کوچکترین، ساده ترین و آسان ترین قدمی که می توانید در 24 ساعت آینده بردارید چیست؟

■ اهداف شخصی را زندگی کنید

■ اهداف خاص

■ اهداف را به برای عملی کردن به بخش های عینی تر تقسیم کنید

■ در مقیاس 0 تا 10، چقدر احتمال دارد این کار را انجام دهید؟

■ اگر بیمار نمره 5 یا کمتر گرفت، دوباره ارزیابی کنید!

Committed Action

■ برای خود یک هدف شخصی بنویسید، مطابق با یک ارزش اصلی، که در هفته آینده انجام خواهید داد

■ در حین انجام این کار، به آنچه ذهن خود می گوید توجه کنید اکنون به انجام آن متعهد شوید:

■ به شریک زندگی خود بگویید که چه کاری انجام خواهید داد – و در حین انجام آن، به الف) احساس خود و ب) آنچه ذهنتان به شما می گوید توجه کنید.

تمرین تعیین اهداف

- در تمرین های مختلف ثابت شده که به کار بستن چند تکنیک زیر احتمال دستیابی شما به اهدافتان را به طور معنی داری افزایش می دهد.
- ۱- هدفی را انتخاب کنید.
- ۲- یک برنامه عملی برای دستیابی به آن هدف تهیه کنید.
- ۳- ارزشی را که با دنبال کردن این هدف در مسیر آن گام برمی دارید تعیین کنید (روشن کردن ارزش ها).
- ۴- یک تعهد علنی بدهید (عمل متعهدانه).
- ۵- موانع دستیابی به این هدف را مرور و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید

عمل متعهدانه

یک تکنیک بعنوان نمونه

تمرین: اماها را کنار بگذارید

- این تمرین به شما نشان می دهد که چگونه عادت های سخن گفتن گاهی مانع عملکرد شما می شود. چنین چیزی بویژه در مورد افکار، احساسات و حواس بدنی صدق می کند.
- «اما»** بدین معناست که تناقضی وجود دارد و دو جمله نمی تواند درست باشد و جمله دوم جمله قبلی را محدود می کند. مثلا در جمله «من دوست دارم که صبح ها زود از خواب بیدار شوم اما احساس می کنم خوابم می آید» اما باعث می شود من از رختخواب بیرون نیایم. نمونه های دیگر: «من نامزدم را دوست دارم اما از دست او عصبانی هستم»، «می-خواهم دوست خوبی باشم اما کم حوصله هستم»، حالا اجازه دهید در جملات بالا «و» را جایگزین «اما» کنیم: «من دوست دارم که صبح ها زود از خواب بیدار شوم و احساس می کنم خوابم می آید»، «من نامزدم را دوست دارم و از دست او عصبانی هستم»، «می خواهم دوست خوبی باشم و کم حوصله هستم» و به همین ترتیب. در این جملات تناقضی وجود ندارد و حرف ربط «و» و جمله پس از آن مانع از دنبال کردن خواست یا تمایل نخست نمی شود.

Learning ACT

- Join ACBS, the ACT (and maybe the RFT) listserves, and spend hours on www.contextualpsychology.org,
- Read these books to start (plus others)

