

تأثیر مدیریت استرس در بیماران مبتلا به MS

یافته‌های یک پژوهش انجام‌شده توسط متخصصان داخلی نشان می‌دهد که آموزش "مدیریت استرس" با استفاده از روش شناختی رفتاری می‌تواند قدرت تحمل و تاب‌آوری بیماران مبتلا به MS را به طرز قابل‌توجهی افزایش دهد.



یافته‌های یک پژوهش انجام‌شده توسط متخصصان داخلی نشان می‌دهد که آموزش "مدیریت استرس" با استفاده از روش شناختی رفتاری می‌تواند قدرت تحمل و تاب‌آوری بیماران مبتلا به MS را به طرز قابل‌توجهی افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، بیماری مالتیپل اسکلروزیس یا به اختصار MS، یکی از مهم‌ترین بیماری‌های سیستم عصبی مرکزی و از شایع‌ترین بیماری‌های نورولوژیک در انسان است که می‌تواند به بروز ناتوانی در افراد منجر شود. این بیماری، بیشتر در بزرگسالان بین ۱۵ تا ۵۰ سال بروز می‌کند و البته نسبت ابتلای زنان در مقایسه با مردان ۲ تا ۳ برابر بیشتر است. بنا بر آمار و اطلاعات موجود، حدود دو و نیم میلیون نفر در دنیا و پنجاه هزار نفر در ایران به MS مبتلا هستند. سیر این بیماری در زنان شایع‌تر است.

به اعتقاد متخصصان، ارتباطی قوی بین استرس و عود بیماری MS وجود دارد و اکثر بیماران، تشدید علائم بیماری در زمان استرس را گزارش می‌کنند. درواقع، در طول زمان استرس، انرژی بیشتری برای فکر کردن و حل مشکلات زندگی روزانه لازم است و این تحلیل انرژی، باعث خستگی و اختلال در عملکرد روزانه بیماران می‌شود.

تشدید بیماری فوق‌غیرقابل‌پیش‌بینی است و در ۸۵ تا ۹۰ درصد موارد دوره‌های تشدید علائم بیماری دیده می‌شود. یکی از ابعاد مهم روان‌شناختی در بیماران MS که تحت تأثیر بیماری و استرس‌های ناشی از ادراک بیماری است، میزان تاب‌آوری این بیماران است.

مطالعات نشان می‌دهند که تاب‌آوری بیماران MS نه تنها از افراد سالم، بلکه از مبتلایان به دیگر بیماری‌های مزمن نیز کمتر است.

در رابطه با این موضوع، پژوهشگرانی از واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی تهران و دانشگاه خوارزمی مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن، اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی رفتاری بر افزایش تاب‌آوری در زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس یا MS مورد بررسی واقع شده است.

در این پژوهش نیمه تجربی، ۱۲۰ نفر از بیماران زن مبتلا به بیماری فوق‌که عضو انجمن MS شهر تهران بودند، مشارکت داشته‌اند. این افراد در مرحله اول پژوهش، به سؤالات یک پرسش‌نامه تخصصی پاسخ دادند و سپس، محققان بر اساس تجزیه و تحلیل پاسخ‌ها، ۳۰ نفر از بیماران را که در مقیاس تاب‌آوری، نمره کمتر از ۵۰ داشتند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب کردند. این افراد، در دو گروه، شامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند و سپس برای گروه آزمایش، یک فرایند مداخله آموزشی مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی - رفتاری در ۸ جلسه یک ساعت و نیمه گروهی انجام شد. ولی بیماران گروه کنترل، هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند.

نتایج بررسی‌های پژوهش فوق‌نشان داد که درمان مدیریت استرس به شیوه‌ی شناختی - رفتاری در افزایش میزان تاب‌آوری بیماران مبتلا به MS به طور ویژه‌ای مؤثر است.

در این خصوص، کیانوش زهراکار، دانشیار گروه مشاوره دانشکده روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی و همکارانش در این تحقیق می‌گویند: «با توجه به این که بین تاب‌آوری ضعیف، افزایش استرس و فعال‌سازی بیماری MS رابطه‌ای قوی وجود دارد، به نظر می‌رسد افزایش تاب‌آوری در این بیماری از اهمیت بسزایی برخوردار باشد. مداخله‌ی بکاررفته در این پژوهش به افراد مبتلا به MS کمک می‌کند که در ابتدا، موقعیت‌های استرس‌زا را شناسایی کنند و سپس آن‌ها را با راهبردهای مؤثر مقابله با این موقعیت‌ها مجهز می‌سازد و با ارتقای مؤلفه‌های تاب‌آوری که شامل کنترل در شرایط تهدیدآمیز، تعهد و به چالش کشیدن مشکلات است، سبب افزایش تاب‌آوری می‌شود. به این ترتیب روش فوق‌می‌تواند به عنوان مداخله‌ای سودمند برای افزایش تاب‌آوری کاربرد داشته باشد و در نهایت سبب ارتقای بهداشت روان و سلامت زنان مبتلا به MS شود و در مراکز آموزشی و بهداشتی مفید واقع شود.»

این محققان می افزایند: «در این درمان چون بین حمایت اجتماعی با تاب آوری و تاب آوری با سلامت روان همبستگی قابل توجهی وجود دارد، با تقویت روابط اجتماعی و بازیابی عوامل حمایت اجتماعی، تاب آوری زنان افزایش می یابد. همچنین با تأکید بر مؤلفه های شناختی از جمله نگرش ها و افکار منفی، بر جایگزین کردن ارزیابی های شناختی غیر واقع گرایانه با ارزیابی های واقع گرایانه تمرکز ویژه ای می شود. این رویکرد می تواند به رهاسازی افراد از افکار ناخواسته، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند. از این رو بیمار به توانایی های خود پی می برد و تاب آوری او با تعویض نقش در زندگی افزایش می یابد».

بر این اساس، فرد با افزایش مهارت های شناختی - رفتاری حس قوی تری از کنترل را در خود ایجاد می کند. این حس افراد را متقاعد می کند موقعیت های غیرقابل کنترل را در اختیار خود درآورند. در واقع، این مداخله با تمرکز بر مؤلفه های تعهد، کنترل و مبارزه جویی باعث افزایش سرسختی و در نتیجه ارتقای تاب آوری می شود.

یافته های فوق در فصل نامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران منتشر شده اند. این نشریه متعلق به انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران است.