



## روشی برای کنترل همزمان کلسترول و افسردگی در بیماران دیابتی

دیابت نوع دو، یکی از سخت‌ترین بیماری‌های مزمن است که زندگی افراد مبتلا را دچار مشکلات زیادی می‌کند.

دیابت نوع دو، یکی از سخت‌ترین بیماری‌های مزمن است که زندگی افراد مبتلا را دچار مشکلات زیادی می‌کند. محققان کشور برای غلبه این بیماران بر مسائلی نظیر کلسترول بالا و همچنین مشکلاتی نظیر افسردگی، استفاده از متدی تحت عنوان «آموزش فراشناختی» را پیشنهاد داده‌اند.

به گزارش ایسنا، دیابت یکی از بیماری‌های مزمن پیش‌رونده، پرهزینه و شایع در ایران و جهان است که به واسطه عوارض متعددی که ایجاد می‌کند چهارمین علت مرگ و میر در بیشتر کشورهای توسعه یافته به حساب می‌آید. این بیماری مزمن را با توجه به آمار و روند رو به تزاید آن در جهان می‌توان به عنوان یک اپیدمی نهفته اعلام کرد. شیوع جهانی دیابت در سال ۲۰۱۲ حدود ۳۷۱ میلیون نفر بود که تخمین زده می‌شود تا سال ۲۰۳۰ به حدود ۵۵۰ میلیون نفر برسد.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که شیوع دیابت در منطقه خاورمیانه به طور قابل توجهی تا سال ۲۰۳۰ افزایش خواهد یافت و برآورد می‌شود نرخ رشد سالانه دیابت تا سال ۲۰۳۰ در ایران بعد از پاکستان به رتبه دوم منطقه برسد.

به گفته متخصصان طبق این بررسی‌ها، انتظار می‌رود در آینده نزدیک، هرساله ۱۵۵ هزار مورد جدید به بیماران دیابتی در ایران اضافه شود. دیابت دو نوع اصلی دارد؛ افرادی که دیابت نوع اول دارند، یعنی میزان بسیار کم و یا مقدار صفر انسولین در بدنشان تولید می‌شود. اما در دیابت نوع دوم، بدن افراد نمی‌تواند از انسولین استفاده کند، لذا آن‌ها می‌توانند بیماری خود را تنها از طریق تغییر سبک زندگی کنترل کنند و معمولاً بیشتر به داروهای خوراکی و کمتر به انسولین وابسته هستند.

دیابت نوع دو که تقریباً ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد به آن مبتلا می‌شوند به عنوان یکی از چالش برانگیزترین و پرخطرترین بیماری‌های مزمن شناخته می‌شود.

در این خصوص، محققانی از دانشگاه آزاد اسلامی واحدهای کرج، گرگان و نجف آباد پژوهشی را انجام داده‌اند که در آن اثربخشی نوعی آموزش تحت عنوان «آموزش فراشناختی» بر کنترل سطوح کلسترول خون و همچنین بهبود افسردگی در بیماران مبتلابه دیابت نوع دو بررسی شده است.

در این تحقیق که با مشارکت ۵۰ تن از زنان مبتلابه دیابت نوع ۲ در مرکز دیابت شهید شعبانی اصفهان انجام شده، محققان جلسات آموزش فراشناختی را به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی را برای بیماران برگزار کرده و سپس آن‌ها را مورد بررسی قرار داده‌اند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که استفاده از پدیده آموزش فراشناختی می‌تواند در جهت تعدیل کلسترول شامل کاهش چربی بد (LDL) و افزایش چربی خوب (HDL) و بهبود افسردگی بیماران مبتلابه دیابت استفاده شود.

در این رابطه، سعید ملیحی الذاکرینی، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرج و سه همکار دیگرش در این تحقیق، اشاره کرده‌اند: «آموزش فراشناختی از طریق شناسایی باورهای فراشناختی غیرمنطقی مرتبط با افکار منفی پیرامون بیماری دیابت، نگرانی‌های بیش از حد و مبالغه آمیز در مورد بیماری را به بیمار شناسانده و ارزش بالای نکات مثبت را به آن‌ها یادآور می‌شود».

به گفته آن‌ها، «این اتفاق با کنترل چرخه معیوب افکار نامناسب و کاهش نشخوار فکری باعث می‌شود تا بیماران آگاهی درستی از بیماری دیابت نوع ۲ به دست آورند و با پذیرش بیماری خود به انجام فعالیت‌هایی که از لحاظ ارزشمندی اثبات هستند پرداخته و با ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فکر و رفتار خود، در پاسخ به مشکلات پیش‌رو سازگار شوند».

بر این اساس، سازگاری با بیماری دیابت نوع دو، باعث پیروی بهتر فرد از رژیم‌های تغذیه‌ای مناسب و همچنین دستورالعمل‌های پزشک می‌شود و بدین ترتیب، کلسترول و افسردگی بیماران وضعیت بهتری پیدا می‌کند.

به اعتقاد ملیحی و همکارانش، «با افزایش دانش فراشناختی در طول چنین درمانی، سعی می شود تا فرد در مورد محتوا و فرآیند افکار و ادراک خویش، آگاهی یافته و سوگیری های شناختی خود را شناسایی نموده و در جهت کاهش آن ها و تقلیل اثرات آن ها تلاش کند. این موضوع باعث موفقیت رویکرد و ماندگاری اثر آن در بهبود علائم افسردگی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو از طریق آگاهی از تعصبات شناختی و تغییر ذهنیت فردی می گردد».

این یافته های علمی پژوهشی را فصل نامه «روانشناسی سلامت» متعلق به دانشگاه پیام نور به چاپ رسانده است