

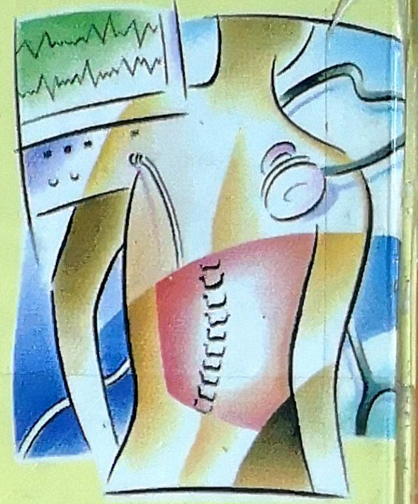
علم النفس المطبق

تأليف : شيلي تايلور

ترجمة

الدكتور فوزي شاكر داود
أستاذ مشارك
قسم علم النفس
جامعة عمان الأهلية

الدكتورة وسام درويش بريك
عميدة كلية الآداب والفنون
أستاذ مشارك - قسم علم النفس
جامعة عمان الأهلية



طبع بدعم من جامعة عمان الأهلية-الأردن

الجزء الأول

مدخل إلى علم النفس الصحي

Introduction to Health Psychology

الفصل الأول

ما هي علم النفس الصحي? What is Health Psychology?

تعريف علم النفس الصحي

العلاقة بين العقل والجسم: لمحة تاريخية

▪ مساهمات التحليل النفسي

▪ الطب النفسي الجسدي (السيكوسوماتي)

الحاجة إلى ميدان علم النفس الصحي

▪ التغيير في الأنماط المرضية

▪ التوسع في خدمات الرعاية الصحية

▪ زيادة قبول علم النفس الصحي في الميدان الطبي

▪ المساهمات الواضحة في المجال الصحي

▪ المساهمات المنهجية

النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي في علم النفس الصحي

▪ النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي في مقابل النموذج الحيوي الطبي

▪ مميزات النموذج الحيوي النفسي الاجتماعي

▪ المضامين الإكلينيكية للنموذج الحيوي النفسي الاجتماعي

▪ ملخص

مجالات تدريب المختصين في علم النفس الصحي

▪ مجال الممارسة المهنية

▪ مجال المهن البحثية

65

الفصل الثاني

The Systems of the Body أجهزة الجسم

65

الجهاز العصبي

65

▪ لمحة عامة

67

▪ الدماغ

70

▪ نور الناقلات العصبية

71

▪ اضطرابات الجهاز العصبي

74

جهاز الغدد الصماء

74

▪ لمحة عامة

76

▪ الغدة الأدرينالية (الكظرية)

76

▪ السكري

78

الجهاز القلبي الوعائي

78

▪ القلب

80

▪ اضطرابات الجهاز القلبي الوعائي

82

▪ ضغط الدم

83

▪ الدم

86

الجهاز التنفسي

86

▪ مكونات ووظائف الجهاز التنفسي

88

▪ اضطرابات الجهاز التنفسي

88

▪ أمراض الجهاز التنفسي

93

الجهاز الهضمي وأيض المواد الغذائية

93

▪ لمحة عامة

93

▪ وظائف الجهاز الهضمي

95

▪ اضطرابات الجهاز الهضمي

97

الجهاز الكلوي

97

▪ لمحة عامة

98

▪ اضطرابات الجهاز الكلوي

100

الجهاز التناسلي ومدخل إلى علم الوراثة

100

▪ المبيضان والخصيتان

101

▪ الإخصاب والحمل

101اضطرابات الجهاز التناسلي
103الوراثة والصحة
107جهاز المناعة
109مسار العدوى
110المناعة
115اضطرابات جهاز المناعة

الجزء الثاني

السلوك الصحي والوقاية الأولية

Health Behaviors and Primary Prevention

121الفصل الثالث
-----	-------------------

السلوكيات الصحية Health Behaviors

121الارتقاء بالصحة: لمحة عامة
122مدخل إلى السلوك الصحي
122 دور العوامل السلوكية في حدوث المرض والاضطراب
124 ماهية السلوكيات الصحية
126 ممارسة وتغيير السلوكيات الصحية: لمحة عامة
128 معوقات تعديل السلوكيات الصحية
130التدخلات الموجهة إلى الأطفال والمراهقين
134 التدخل مع الفئات المعرضة للمخاطر الصحية
137 الارتقاء بالصحة والمسنين
139 الفروق العرقية والجنسية في العادات الصحية وفي التعرض للمخاطر الصحية
140 تغيير العادات الضارة بالصحة
149 الاتجاهات وتغيير السلوكيات الضارة بالصحة
150الاتجاهات المعرفية- السلوكية في تغيير السلوكيات الضارة بالصحة
151 الملاحظة الذاتية والمراقبة الذاتية
152الإشراف الكلاسيكي
154الإشراف الإجرائي
155النمذجة
157ضبط المثبرات

160الضبط الذاتي الداخلي
164العلاج المعرفي السلوكي الواسع المدى
168الانتكاس
174مراحل تغيير السلوك
174النموذج عبر النظري في تغيير السلوك
175مرحلة ما قبل العزم
175مرحلة العزم
175مرحلة التحضير
176مرحلة العمل
176مرحلة الاحتفاظ
177أهمية نموذج المرحلة في التغيير
177استخدام نموذج المرحلة في التغيير
178تغيير السلوكيات الضارة بالصحة من خلال الهندسة الاجتماعية
180أماكن تعديل العادات الضارة بالصحة
181مكتب المعالج الخاص
181مكتب المختص الصحي
182الأسرة
183أدوات الرعاية المدبرة
184مجموعات المساعدة-الذاتية
185المدارس
185إجراءات التدخل الموجهة عبر موقع العمل
188إجراءات التدخل الموجهة عبر مؤسسات المجتمع
189وسائل الإعلام
190استنتاجات

197 الفصل الرابع
 Health Enhancing Behaviors السلوكيات المساعدة للصحة
198 التمرين
198 فوائد التمرين
204 محددات التمرين المنتظم
210 الوقاية من الحوادث
211 حوادث البيت ومكان العمل
212 حوادث الدراجات الهوائية والسيارات
214 السلوكيات الضارة المرتبطة بالسرطان
214 الفحص الذاتي للثدي
218 التصوير الشعاعي للثدي
220 الفحص الذاتي للخصية
221 استخدام الوسائل الواقية من الشمس
224 المحافظة على نظام تغذية صحي
224 أهمية نظام الحماية
225 مقاومة التعديل في نظام التغذية
227 التدخل لتعديل نظام التغذية
231 تنظيم تناول الطعام
232 لماذا تعتبر السمنة مصدر خطر على الصحة؟
237 العوامل المرتبط بالسمنة
243 الضغط والاكل
245 علاج السمنة
254 أين تنفذ برامج تخفيض الوزن؟
255 تقييم الأساليب المعرفية السلوكية في فقدان الوزن
256 تبني توجهه صحي جماهيري
259 اضطرابات الأكل
260 فقدان الشهية العصبي
264 الشرّة المرَضِيّ أو (البوليميا)
267 تذييل

275

الفصل الخامس

Health-Compromising Behaviors السلوكيات الضارة بالصحة

276

..... خصائص السلوكيات الضارة بالصحة

280

..... الكحولية والشرب المشكل

280

..... حجم المشكلة

281

..... ما المقصود بالكحولية والشرب المشكل؟

282

..... العوامل المسببة للكحولية والشرب المشكل

284

..... علاج الإفراط في شرب الكحول

294

..... هل يستطيع مدمن الكحول الذي شفي أن يتناول الكحول ثانية؟

297

..... الاتجاهات الواقية من الإفراط في شرب الكحول

299

..... القيادة تحت تأثير الكحول

301

..... تذييل

301

التدخين

303

..... الأضرار الصحية التي تتفاقم بفعل التدخين

306

..... لمحة موجزة عن تاريخ مشكلة التدخين

308

..... لماذا يدخن الناس؟

317

..... إجراءات التدخل المتعددة الأشكال

327

..... الوقاية من التدخين

الجزء الثالث

الضغط والتعامل

Stress and Coping

343

الفصل السادس

Stress الضغط

343

..... ماهية الضغط

343

..... ما المقصود بالحدث الضاغط؟

344

..... التوافق بين الفرد والبيئة

345

..... المساهمات النظرية في دراسة الضغط

345

..... الكرّ أو الفرّ

345

..... الأعراض التكيفية العامة - هانز سيلبي

348 الرعاية والمناصرة. ■
349 التقييم السيكولوجي وخبرة الضغط. ■
352 فسيولوجية الضغط. ■
359 ما الذي يجعل الأحداث ضاغطة؟
359 تقييم الضغط. ■
360 أبعاد الأحداث المسببة للضغط. ■
364 هل يستطيع الناس التكيف مع الضغط؟ ■
368 توقع الضغط. ■
374 كيفية دراسة الضغط.
375 دراسة الضغط في المختبر. ■
377 إحداه المرض.
378 أحداث الحياة الضاغطة.
383 الآثار اللاحقة لخبرات الحياة الضاغطة.
385 الضغط اليومي.
388 مصادر الضغط المزمن.
388 اضطراب ما بعد الصدمة. ■
392 الظروف المسببة للضغط المزمن. ■
393 الضغط المزمن والصحة.
394 * الضغط في مكان العمل. ■
403 X الجمع بين الأدوار المهنية والأسرية. ■

411 الفصل السابع

Moderators of Stress Experience مهندئات الضغط

412 الضغط والمرض.
412 الضعف المبدئي. ■
413 السلوكيات الصحية. ■
414 التعامل مع الضغط.
415 ماهية التعامل. ■
416 الشخصية والتعامل. ■
426 مصادر أخرى في التعامل. ■

- 428 نمط التعامل
- 433 التعامل المتمركز حول المشكلة، في مقابل التعامل المتمركز حول الأفعال
- 435 استراتيجيات محددة في التعامل
- 439 **التعامل والمصادر الخارجية**
- 444 مصادر المرونة
- 444 **المساندة الاجتماعية**
- 445 ما المقصود بالمساندة الاجتماعية
- 446 أثر المساندة الاجتماعية في تخفيف المعاناة النفسية
- 447 أثر المساندة الاجتماعية في ردود الفعل الفسيولوجية والعصبية الصماوية
- 448 أثر المساندة الاجتماعية في الإصابة بالأمراض، وفي العادات الصحية
- 452 تخفيف الضغط عن طريق المساندة الاجتماعية
- 458 تعزيز المساندة الاجتماعية
- 459 **نتائج التعامل**
- 460 ماهية التعامل الناجح
- 461 **إدارة الضغط**
- 462 لمن تقدم برامج إدارة الضغط؟
- 463 أساليب إدارة الضغط الرئيسية
- 464 برامج إدارة الضغط
- 469 التدريب على الاسترخاء وإدارة الضغط
- 469 مهارات إدارة الضغط الإضافية

الجزء الرابع

المريض في الموقف العلاجي

The Patient in the Treatment Setting

477

الفصل الثامن

استخدام الخدمات الصحية Using Health Services

478

تمييز الأعراض وتفسيرها

478

تميز العرض

481

تفسير الأعراض

483

التمثيلات المعرفية للمرض

486 بدء العلاج.....
488 الفئات التي تستفيد من الخدمات الصحية.....
488 العمر.....
488 الجندر أو النوع الاجتماعي.....
490 الطبقة الاجتماعية والثقافة.....
491 العوامل الاجتماعية النفسية.....
492 إساءة استخدام الخدمات الصحية.....
493 استخدام الخدمات الصحية لعلاج الاضطرابات الانفعالية.....
497 سلوك التأخر.....
502 المريض المدخل إلى المستشفى.....
503 البناء الهيكلي للمستشفى.....
505 التنظيم الوظيفي للمستشفى.....
509 التغييرات الحديثة في نظام الإدخال.....
511 تأثير الإدخال على المريض.....
513 إجراءات التدخل الموجهة لزيادة الضبط في المستشفى.....
513 تعزيز قدرة المريض على الضبط لمساعدته على التعامل الناجح عند التعرض للجراحة.....
513 تعزيز قدرة المريض على الضبط لمساعدته على التعامل الناجح مع الممارسات الطبية
517 الضاغطة.....
518 الطفل المدخل إلى المستشفى.....
519 القلق.....
521 تهيئة الأطفال لإجراءات التدخل الطبية.....
529 الفصل التاسع
 العلاقة بين المريض والقائم بالرعاية الصحية
 Patient-Provider Relations
529 القائمون بالرعاية الصحية
530 الممرضون بوصفهم قائمين بالرعاية.....
530 مساعدي الأطباء بوصفهم قائمين بالرعاية.....
531 طبيعة التواصل بين المريض والقائم بالرعاية الصحية
531 الحكم على نوعية الرعاية.....
532 المريض بوصفه مستهلكاً.....

533 المكان
533 نظام الرعاية الصحية
540 تغيرات في فلسفة تقديم الرعاية الصحية
540 مساهمة القائم بالرعاية الصحية في التواصل الخاطئ
546 مساهمة المريض في التواصل الخاطئ
548 الجوانب التفاعلية لمشكلة التواصل
550 نتائج ضعف الاتصال بين المريض والقائم بالرعاية الصحية
550 عدم الالتزام بالبرنامج العلاجي
552 أسباب الالتزام
559 الاتصال بين المريض والقائم بالرعاية وعلاقته بدعاوى سوء الممارسة
560 تحسين الاتصال بين المريض والقائم بالرعاية والتقليل من عدم الالتزام
561 تدريب القائم بالرعاية على كيفية التواصل
563 التقليل من عدم الالتزام
567 الأثر الإيهامي بوصفه أحد عوامل الشفاء
567 نبذة تاريخية
568 ماهية الأثر الإيهامي
570 سلوك القائم بالرعاية والأثر الإيهامي
571 سمات المريض وعلاقتها بالأثر الإيهامي
571 الاتصال بين المريض والقائم بالرعاية، وعلاقته بالأثر الإيهامي
572 المحددات الموقفية للأثر الإيهامي
572 المعايير الاجتماعية والأثر الإيهامي
573 القابلية لتعميم الآثار الإيهامية
574 الأثر الإيهامي بوصفه أداة منهجية
579 الفصل العاشر

الألم وإدارته Pain and Its Management

579 أهمية الألم
581 الطبيعة الغامضة للألم
582 قياس الألم
586 فسيولوجية الألم
589 الأسس العصبية الكيماوية للألم وكبحه

590 قضايا إكلينيكية في إدارة الألم
590 ■ الألم الحاد والألم المزمن
596 ■ الألم والشخصية
598 أساليب السيطرة على الألم
598 ■ السيطرة على الألم بالطريقة الصيدلانية
600 ■ السيطرة على الألم بالجراحة
601 ■ السيطرة على الألم بالطريقة الحسية
602 ■ التغذية الحيوية الراجعة
603 ■ أساليب الاسترخاء
605 ■ التنويم
605 ■ الوخز بالإبر
606 ■ التثنيبت
607 ■ أساليب التعامل
608 ■ الأخيطة الموجهة
609 ■ أساليب معرفية أخرى للسيطرة على الألم
610 إدارة الآلام المزمنة: برامج إدارة الألم
611 ■ التقييم الأولي
612 ■ المعالجة الفردية
612 ■ عناصر برامج إدارة الألم المزمن
613 ■ مشاركة الأسرة
613 ■ منع الانتكاس
614 ■ تقييم برامج إدارة الألم

الجزء الخامس

إدارة الأمراض المزمنة والمميتة

MANAGEMENT OF CHRONIC AND TERMINAL ILLNESS

619 الفصل الحادي عشر
-----	------------------------

Management of Chronic Illnesses إدارة الأمراض المزمنة

620 نوعية الحياة
620 ■ ما المقصود بنوعية الحياة؟

- 622 لماذا ندرس نوعية الحياة؟
- 623 **الاستجابات الانفعالية للمرض المزمن**
- 624 الإنكار
- 626 القلق
- 627 الاكتئاب
- 630 هل هناك مراحل للتكيف الانفعالي؟
- 630 **قضايا شخصية في المرض المزمن**
- 632 الذات الجسمية
- 633 الذات الإنجازية
- 634 الذات الاجتماعية
- 634 الذات الخاصة
- 635 **التعامل مع المرض المزمن**
- 635 استراتيجيات التعامل والأمراض المزمنة
- 637 معتقدات المريض حول المرض المزمن
- 641 **التأهيل والمرض المزمن**
- 642 المشكلات الجسمية المصاحبة للمرض المزمن
- 648 قضايا مهنية في الأمراض المزمنة
- 652 مشكلات تتعامل بالتفاعل الاجتماعي في المرض المزمن
- 659 عندما يكون المريض المزمن طفلاً
- 660 **التدخلات النفسية والمرض المزمن**
- 661 التدخلات الصيدلانية
- 661 العلاج الفردي
- 662 تدخلات العلاج النفسي المختصر
- 663 تعليم المرضى
- 663 الاسترخاء والتمارين
- 664 تدخلات اجتماعية
- 665 جماعات المساندة

671

الفصل الثاني عشر

الأبعاد النفسية للأمراض المستفحلة والمميتة

Psychological Issues in Advancing and Terminal Illnesses

671

الموت عبر فترات الحياة

673

الموت في مرحلة الرضاعة والطفولة

677

الموت في سن الشباب

678

الموت في منتصف العمر

680

الموت في مرحلة الشيخوخة

683

مسائل نفسية في الأمراض المستفحلة

686

المعالجة المستمرة والمرض المستفحل

691

مسائل نفسية واجتماعية مرتبطة بالموت

693

مسائل المعالجات غير التقليدية

694

مراحل التكيف مع الموت

694

نظرية المراحل الخمس لكوبلر روس

696

تقييم نظرية كوبلر روس

697

الإدارة النفسية للمريض في مراحله النهائية

697

الفريق الطبي والمريض في مراحله النهائية

700

الإرشاد الفردي للمريض في مراحله النهائية

702

العلاج الأسري مع المرضى في المراحل النهائية

702

إدارة الأمراض المستفحلة لدى الأطفال

704

البدائل الرعائية للمستشفى

704

الرعاية في المنزل

705

الرعاية المنزلية

708

مشكلات الأحياء الباقين

709

الأحياء الباقون من الكبار

710

الأحياء الباقون من الأطفال

711

التوعية والتكيف بالموت

الفصل الثالث عشر

أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والجلطة الدماغية، والسكري

Heart Disease, Hypertension, Stroke and Diabetes

أمراض القلب التاجية

- 715 ما هي أمراض القلب التاجية؟
- 716 دور الضغط النفسي في الإصابة بأمراض القلب التاجية
- 717 أمراض القلب التاجية لدى المرأة
- 719 النزعة التنشيطية القلبية الوعائية، والعنائية، وأمراض القلب التاجية
- 722 الانفعالات السلبية: عوامل الخطورة، وأمراض القلب التاجية
- 727 تعديل السلوكيات التي تشكل خطورة في الإصابة بأمراض القلب التاجية
- 730 إدارة أمراض القلب

فرط ضغط الدم

- 740 كيف يتم قياس فرط ضغط الدم؟
- 741 ما هي أسباب فرط ضغط الدم؟
- 741 العلاقة بين الضغط النفسي وفرط ضغط الدم
- 743 العوامل الشخصية وفرط ضغط الدم
- 745 علاج فرط ضغط الدم

الجلطة الدماغية

- 753 النتائج المترتبة على الإصابة بالجلطة الدماغية
- 756 أنماط إعادة التأهيل لمرضى الجلطة الدماغية

السكري

- 760 أنواع السكري
- 761 الأبعاد الصحية للسكري
- 764 مشكلات في الإدارة الذاتية للسكري
- 765 التدخلات العلاجية مع مرضى السكري
- 769 مشكلات خاصة بإدارة السكري عند المراهقين

الفصل الرابع عشر

المناعة النفسية العصبية، ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)،

والسرطان، والتهاب المفاصل

Psychoneuroimmunology, Aids, Cancer, and Arthritis

- 777 المناعة النفسية العصبية
- 777 جهاز المناعة.
- 779 قياس الكفاءة المناعية.
- 780 الضغط النفسي والوظيفة المناعية.
- 784 العواطف والانفعالات السلبية والأداء المناعي.
- 784 الضغط، والأداء المناعي، والعلاقات الشخصية المتبادلة.
- التعامل، ومصادر التعامل بوصفها عوامل مهدئة تتوسط العلاقة ما بين الضغط النفسي والأداء المناعي.
- 787
- 788 التدخلات الموجهة لتعزيز الكفاءة المناعية.
- 789 الضغط وتطور الجهاز المناعي.
- 790 الإيدز.
- 790 لمحة تاريخية موجزة.
- 797 التدخلات الموجهة لتخفيف انتشار الإيدز.
- 807 التعامل مع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز.
- 809 العوامل النفسية الاجتماعية المؤثرة في تحديد مسار الإيدز.
- 811 السرطان.
- 811 لماذا تصعب دراسة السرطان؟
- 813 من الذي يصاب بالسرطان؟ بروفيل مُعقّد.
- 815 العوامل النفسية الاجتماعية والسرطان.
- 818 العوامل النفسية الاجتماعية وأثرها في مسار السرطان.
- 818 الآليات المفسرة للعلاقة بين الضغط والتعامل والسرطان.
- 819 التكيف مع السرطان.
- 821 المشكلات النفسية الاجتماعية والسرطان.
- 823 التعامل مع السرطان.
- 825 أنماط التدخل التأهيلية.
- 830 التهاب المفاصل.
- 831 التهاب المفاصل الروماتزمي.
- 834 التهاب المفاصل الرثياني.
- 835 النقرس.

الجزء السادس

نحو المستقبل

Toward the Future

الفصل الخامس عشر

علم النفس الصحي: تحديات المستقبل

Health Psychology: Challenges for the Future

843

الارتقاء بالصحة

- 843 التدخلات الفعالة والاقتصادية
- 843 التركيز على الفئات المعرضة للإصابة
- 844 الوقاية
- 844 التركيز على كبار السن
- 845 الجهود الموجهة لإعادة التركيز على الارتقاء بالصحة
- 845 تعزيز المرونة في التكيف
- 847 الإرتقاء بالصحة بوصفه جزءاً من الممارسة الطبية
- 848 التغيير الاجتماعي من أجل تحسين الصحة
- 849 الجندر (النوع الاجتماعي) والصحة

850

الضغط النفسي وإدارته

- 853 أين تتجه الأبحاث المتعلقة بالضغط النفسي؟

853

استخدام الخدمات الصحية

- 855 بناء المستهلك الأفضل وتطويره
- 855 احتواء كلفة الرعاية الصحية

856

إدارة الأمراض الخطيرة

- 857 تقييم نوعية الحياة
- 857 إدارة الألم
- 858 الالتزام
- 858 الرعاية في المراحل النهائية
- 859 التقدم بالسن بين أفراد المجتمع

859

اتجاهات المستقبل

- 860 طبيعة الممارسة الطبية المتغيرة
- 860 التوثيق المنظم لفاعلية العلاج

864

المحتويات

864	التوثيق المنظم لجدوى الكلفة.....
866	مسائل أخرى.....
868	كيف تصبح مختصاً في علم النفس الصحي؟.....
868	المرحلة الجامعية الأولى.....
869	مرحلة الدراسة العليا.....
870	مرحلة ما بعد الدراسة العليا.....
870	العمل.....
877	المصطلحات.....
907	المراجع.....