

تمرین هوازی بر سیستم دفاعی

تالیف: داریوش حیدری



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمرین هوازی

بر سیستم دفاعی

تالیف:

داریوش حیدری



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: حیدری، داریوش، ۱۳۵۴آبان-

عنوان و نام پدیدآور: تمرین هوازی بر سیستم دفاعی / تالیف داریوش حیدری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۸۷ ص.: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۰۶-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزش‌های هوازی

موضوع: Aerobic exercises

موضوع: ورزش‌های هوازی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: Aerobic exercises -- Psychological aspects

موضوع: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: Exercise -- Physiological aspects

موضوع: سیستم ایمنی

موضوع: Immune system

رده بندی کنگره: RA ۷۸۱/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۴۱۲۵۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

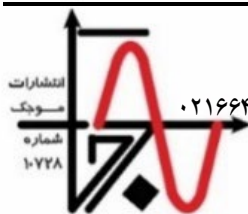
انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication



عنوان: تمرین هوازی بر سیستم دفاعی

تالیف: داریوش حیدری

مشخصات ظاهری: ۸۷ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۲، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۷۰.۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۶۰۶-۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ

و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده

قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش‌گفتار..... ۹

فصل اول: کلیات ۱۱

۱-۱ مقدمه ۱۱

۲-۱ تشریح موضوع کتاب ۱۲

۳-۱ اهمیت موضوع ۱۷

۴-۱ تعاریف مفهومی ۱۹

فصل دوم: کیفیت زندگی ۲۱

۱-۲ تاریخچه کیفیت زندگی ۲۱

۲-۲ تعاریف کیفیت زندگی ۲۲

۳-۲ ابعاد کیفیت زندگی ۲۴

۱-۳-۲ چند بعدی بودن ۲۴

۲-۳-۲ ذهنی بودن ۲۵

۳-۳-۲ پویا بودن ۲۵

۴-۲ ارزیابی کیفیت زندگی ۲۷

فصل سوم: ذهن آگاهی ۲۹

۱-۳ ذهن آگاهی چیست؟ ۲۹

۲-۳ سادگی ظاهری رویکردهای ذهن آگاهی ۳۰

- ۳-۳ مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی ۳۰
- ۳-۳-۱ کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی MBSR ۳۰
- ۳-۳-۲ شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ۳۱
- ۳-۳-۳ پیشگیری از عود مبتنی بر ذهن آگاهی ۳۲
- ۳-۳-۴ مداخله‌های در بر گیرنده ذهن آگاهی ۳۳
- ۳-۳-۴-۱ رفتار درمانی دیالکتیک ۳۳
- ۳-۳-۴-۲ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT ۳۵

فصل چهارم: کاربردهای ذهن آگاهی ۳۷

- ۱-۴ ذهن آگاهی چگونه مؤثر واقع می‌شود؟ ۳۷
- ۱-۴-۱ رویارویی ۳۷
- ۱-۴-۲ تغییر شناختی ۳۸
- ۱-۴-۳ تنظیم هیجان ۳۹
- ۱-۴-۴ خودمدیریتی ۴۱
- ۱-۴-۵ وانهادگی ۴۱
- ۱-۴-۶ پذیرش ۴۲
- ۲-۴ سیستم ایمنی ۴۳
- ۱-۲-۴ ایمنی ذاتی ۴۳
- ۲-۲-۴ ایمنی اکتسابی ۴۴
- ۳-۲-۴ تمرین هوازی ۴۵

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه ۴۷

- ۱-۵ تحقیقات داخلی ۴۷
- ۲-۵ تحقیقات خارجی ۴۹

فصل ششم: مطالعه موردی..... ۵۳

۱-۶ جامعه آماری ۵۳

۲-۶ ابزار گردآوری داده‌ها ۵۳

۳-۶ شیوه اجرای روش ذهن آگاهی ۵۴

۴-۶ تکنیک‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ۵۵

۱-۴-۶ تکنیک تنفس ۵۵

۲-۴-۶ تنفس شکمی (دیافراگمی) ۵۶

۳-۴-۶ تکنیک تفکر نشسته (مراقبه) ۵۶

۴-۴-۶ تکنیک اسکن بدن (بررسی بدن) ۵۷

۵-۴-۶ تکنیک پیاده روی متفکرانه ۵۷

۵-۶ تمرین هوازی ۵۷

۶-۶ مقیاس بورگ ۵۸

۷-۶ خونگیری ۵۹

۸-۶ بررسی فرضیه‌ها ۵۹

فصل هفتم: نتیجه گیری..... ۷۳

منابع ۷۹

منابع فارسی ۷۹

منابع انگلیسی ۸۱

پیش‌گفتار

بیماری‌های قلبی عروقی از جمله بیماری‌های روان‌تنی هستند که علاوه بر عوامل زیستی، تحت تأثیر عوامل روانی- اجتماعی نیز قرار دارند. استرس علاوه بر این که یکی از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی است، تلاش برای غلبه بر آن نیز می‌تواند پاسخ‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی‌ای ایجاد کند که نتیجه آن به وجود آمدن مشکلات مربوط به سلامتی این افراد است (فلدمن ۲۰۰۲). طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO¹) در سال ۲۰۱۴، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی در ایران ۴۶ درصد کل مرگ و میر را شامل می‌شود (سازمان بهداشت جهانی ۲۰۱۴). بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان یک اپیدمی مطرح است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۰). بیماری عروقی کرونری نیز علت عمده مرگ و میر در بیشتر کشورهای جهان و ایران (بالجانی، ۱۳۹۰) است و یکی از بیماری‌های بسیار حساس به حالت‌های روانشناختی است. پژوهش‌های پیشین درباره سبب‌شناسی بیماری‌های قلبی- عروقی، بر طیفی از عوامل خطر ساز و ایجادکننده، مانند: مصرف دخانیات، فشارخون بالا، دیابت قندی، ازدیاد چربی خون و سابقه خانوادگی مثبت و برخی عوامل خطر ساز و جدیدتر از جمله چاقی، کاهش فعالیت‌های جسمی در زندگی روزانه و رژیم غذایی تاکید داشته‌اند. تنها در سال‌های اخیر بود که محققان متوجه شدند که علاوه بر متغیرهای پزشکی و بالینی متغیرهای روانی نیز می‌تواند در شیوع اختلالات قلبی نقش مهمی داشته باشند (انجمن قلب آمریکا، ۱۹۹۶). همه این عوامل جسمی و روانی می‌تواند به تدریج موجب تضعیف سیستم ایمنی و دفاعی بدن شود، همچنین فرد بیشتر مستعد حملات قلبی و سایر اختلالات جسمی و روانی می‌گردد. بیماری‌های قلبی- عروقی، علت عمده‌ی ناتوانی و مرگ در کشورهای مختلف جهان بوده است. استرس یکی از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی است و همچنین باعث کاهش سلامت عمومی در بیماران قلبی می‌شود.

¹ World Health Organization- WHO

هدف از تالیف کتاب حاضر بررسی مقایسه تاثیر یک دوره برنامه آموزش کاهش استرس و یک دوره تمرین هوازی بر سیستم دفاعی و کیفیت زندگی بیماران قلبی عروقی شهرستان کرمانشاه است. آزمودنی‌ها را ۳۰ بیمار قلبی عروقی تشکیل داد که با استفاده از روش داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تمرین هوازی و برنامه کاهش استرس تقسیم شدند. نتایج نشان داد که آموزش روش ذهن آگاهی در بهبود کیفیت زندگی و سیستم ایمنی (میزان گلبول سفید) بیماران قلبی به طور معنی داری مؤثر است اما تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. بنابراین می‌توان هر دو روش درمانی را برای کاهش مشکلات روانشناختی و یا حتی بهبود سیستم ایمنی این بیماران توصیه کرد. شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: کیفیت زندگی

فصل سوم: ذهن آگاهی

فصل چهارم: کاربردهای ذهن آگاهی

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل ششم: مطالعه موردی

فصل هفتم: نتیجه گیری

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

داریوش حیدری

تابستان ۱۴۰۲

Aerobic Exercise on the Defense System

Dariush Heydari

بیماری‌های قلبی عروقی از جمله بیماری‌های روان‌تنی هستند که علاوه بر عوامل زیستی، تحت تأثیر عوامل روانی- اجتماعی نیز قرار دارند. استرس علاوه بر این که یکی از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی است، تلاش برای غلبه بر آن نیز می‌تواند پاسخ‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی‌ای ایجاد کند که نتیجه آن به وجود آمدن مشکلات مربوط به سلامتی این افراد است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۲۰۱۴، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی در ایران ۴۶ درصد کل مرگ و میر را شامل می‌شود. بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان یک اپیدمی مطرح است. بیماری عروقی کرونری نیز علت عمده مرگ و میر در بیشتر کشورهای جهان و ایران است و یکی از بیماری‌های بسیار حساس به حالت‌های روانشناختی است. پژوهش‌های پیشین درباره سبب‌شناسی بیماری‌های قلبی- عروقی، بر طیفی از عوامل خطر ساز و ایجادکننده، مانند: مصرف دخانیات، فشارخون بالا، دیابت قندی، ازدیاد چربی خون و سابقه خانوادگی مثبت و برخی عوامل خطر ساز و جدیدتر از جمله چاقی، کاهش فعالیت‌های جسمی در زندگی روزانه و رژیم غذایی تاکید داشته‌اند. تنها در سال‌های اخیر بود که محققان متوجه شدند که علاوه بر متغیرهای پزشکی و بالینی متغیرهای روانی نیز می‌تواند در شیوع اختلالات قلبی نقش مهمی داشته باشند. همه این عوامل جسمی و روانی می‌تواند به تدریج موجب تضعیف سیستم ایمنی و دفاعی بدن شود، همچنین فرد بیشتر مستعد حملات قلبی و سایر اختلالات جسمی و روانی می‌گردد. بیماری‌های قلبی- عروقی، علت عمده ناتوانی و مرگ در کشورهای مختلف جهان بوده است. استرس یکی از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی است و همچنین باعث کاهش سلامت عمومی در بیماران قلبی می‌شود.

