

دکتر احسان ابراهیمی متخصص روانشناسی بالینی سلامت



کارگاه تعامل ذهن و بدن
در کنترل بیماری های غیر واگیر

Dr_Ebrahimi_psychologist

تفاوت مغز و ذهن

مغز یک ارگان فیزیکی است که مسئول پردازش اطلاعات و کنترل عملکردهای بدن است.

در حالی که ذهن مجموعه‌ای از فرآیندهای روان‌شناختی مانند افکار، احساسات و ادراکات است که از فعالیت مغز ناشی می‌شود.

مغز ابزار فیزیکی ذهن است، اما ذهن به‌عنوان یک تجربه غیرمادی و انتزاعی عمل می‌کند.

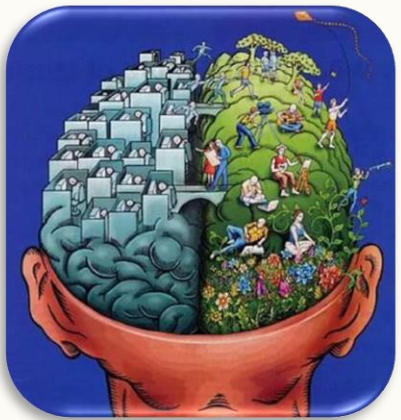
سخت افزار = نرم افزار



کارکرد های مغز عبارت اند از :

- پردازش اطلاعات
- کنترل حرکات
- حافظه
- تنظیم فعالیت های بدن
- پردازش زبان
- ادراک حسی
- تصمیم گیری و حل مسئله
- کنترل احساسات
- تنظیم خواب و بیداری
- یادگیری





کارکرد های ذهن عبارت اند از :

- تفکر و استدلال
- احساسات و هیجانات
- حافظه (کوتاه مدت / بلند مدت)
- ادراک و پردازش اطلاعات
- تصمیم گیری و قضاوت
- تصویر سازی ذهنی
- خودآگاهی و آگاهی از محیط
- توجه و تمرکز
- باورها و نگرش ها
- ارزش گذاری و معنا دادن به تجربه ها





بیماری های غیرواگیر

بیماری های غیرواگیر به گروهی از بیماری ها اطلاق می شود که از طریق تماس یا انتقال مستقیم بین افراد منتقل نمی شوند، بلکه بیشتر نتیجه عوامل ژنتیکی، سبک زندگی، تغذیه ، محیط زیست و رفتارهای فردی هستند.

این بیماری ها در طول زمان پیشرفت کرده و معمولاً به تدریج و در طول سال ها بروز می کنند.

بیماری‌های غیرواگیر به بیماری‌هایی گفته می‌شود که مسبب آن‌ها عوامل محیطی یا ژنتیکی بوده و شامل موارد زیر می‌شوند:

- بیماری‌های قلبی عروقی

- دیابت

- سرطان‌ها

- بیماری‌های کلیوی

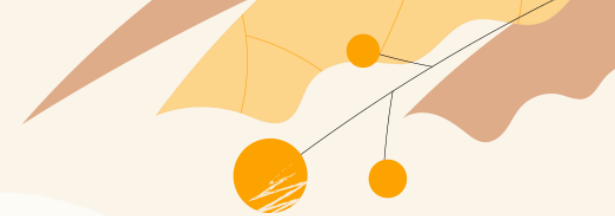
- بیماری‌های تنفسی

- اختلالات روانپزشکی

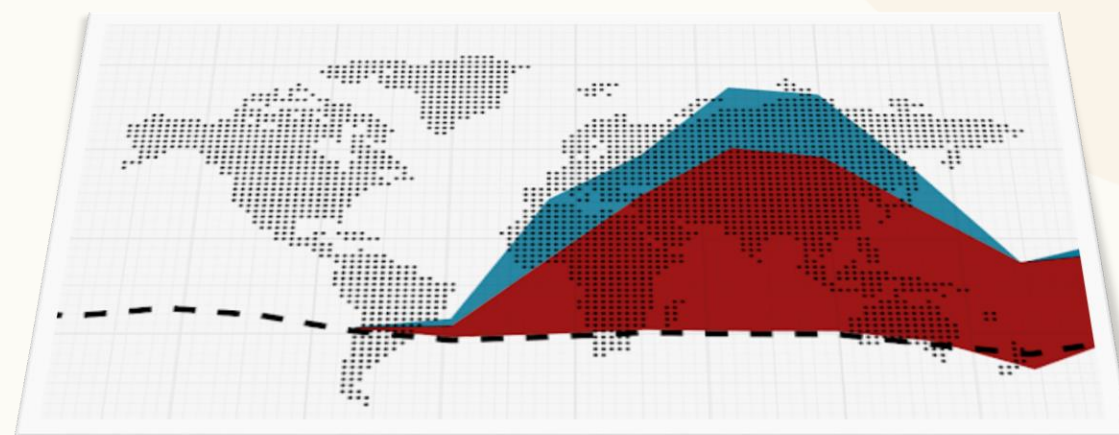
- چاقی و اختلالات متابولیک

- بیماری‌های گوارشی مزمن





بیماری‌های غیرواگیر در سال‌های اخیر سهم زیادی از بستری‌ها در بیمارستان‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. بر اساس آمارهای جهانی در سال ۲۰۲۵: در کشورهای توسعه‌یافته، بیماری‌های غیرواگیر بیش از ۷۰٪ موارد بستری در بیمارستان‌ها را تشکیل می‌دهند.

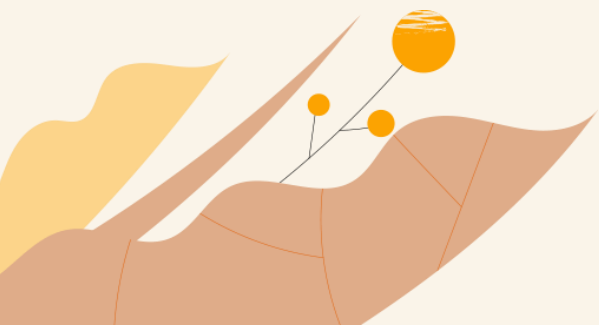


در ایران نیز حدود ۶۰-۷۰٪ از مراجعین بستری به دلیل بیماری‌های غیرواگیر در بیمارستان‌ها هستند.

تأثیر بیماری‌های غیرواگیر بر مرگ‌ومیر: طبق گزارشات سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۲۵:

بیماری‌های غیرواگیر مسئول بیش از ۷۵٪ از مرگ‌ومیرها در جهان هستند. در ایران، طبق آمارهای جدید (۲۰۲۵)، این آمار حدود ۷۰٪ مرگ‌ومیرها را شامل می‌شود.

از میان بیماری‌های غیرواگیر، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها بیشترین سهم را در مرگ‌ومیر دارند



اقتصاد درمان و هزینه های غیر مستقیم

هزینه های اقتصادی، سرمایه های، غیرواگیر برای سیستم های بهداشت و درمان، به ویژه وزارت بهداشت در کشورهای مختلف، بسیار سنگین است. در سال ۲۰۲۵: هزینه های جهانی بیماری های غیرواگیر به طور تقریبی حدود ۴۰٪ از هزینه های کل مراقبت های بهداشتی را شامل می شود.

در ایران، هزینه های مستقیم درمان سرمایه های، غیرواگیر، شامل بستری ها، جراحی ها، داروها و درمان های طولانی مدت، حدود ۳۰-۴۰٪ از هزینه های کل نظام سلامت را تشکیل می دهد.

هزینه های غیر مستقیم مانند کاهش بهره وری، از دست دادن ساعات کاری و مرگ زودهنگام نیز به میزان قابل توجهی بر اقتصاد کشور فشار وارد می کند.

اما، همانند ایران، در خصوص سرمایه های، غیرواگیر: در سطح جهانی: بیش از ۴۰ میلیون نفر سالانه بر اثر بیماری های غیرواگیر در سراسر جهان جان خود را از دست می دهند.

در سال ۲۰۲۵، سرمایه های، غیرواگیر در کشورهای با درآمد متوسط و پایین نیز به دلیل تغییرات سریع در سبک زندگی و بهبود دسترس به مراقبت های بهداشتی، به طور فزاینده ای در حال افزایش است.

در ایران: سرمایه های، غیرواگیر همچنان علت اصلی مرگ و میر، از جمله مرگ های زودهنگام و ناتوانی ها، بلندمدت هستند. طبق گزارشات جدید، بیش از ۷۰٪ مرگ ها در ایران به دلیل بیماری های غیرواگیر است و این روند رو به افزایش است.



مسیر های اثر گذاری ذهن بر عملکرد بدن

سیستم عصبی خودمختار (ANS)

سمپاتیک / پاراسمپاتیک



محور هورمونی HPA

هیپوتالاموس / هیپوفیز / غدد فوق کلیه
کورتیزول

سایکونروایمونولوژی

ترشح هورمون کورتیزول
/ فعالیت سیستم سمپاتیک



عملکرد هورمون ها در مسیر ذهن

تیروئید / هورمون های جنسی / ملاتونین

فیزیولوژی اثر گذاری ذهن بر درد

دروازه درد / گیت کنترل



مسیر های اثر گذاری ذهن بر عملکرد بدن

مداخله مستقیم ذهن بر دستگاه گوارش
استرس (کورتیزول HPA) / نوسانات خلقی
اضطراب



عملکرد قلبی عروقی = ذهن
عصبی / هورمونی / التهابی



ذهن و الگوهای تنفسی و عضلات
سمپاتیک / نگرانی / اضطراب / خشم
حملات پانیک



ذهن و الگوهای خواب
تعبیرات هورمونی ملاتونین /
نشخوارهای فکری / نوسانات خلق
اضطراب



مارکرهای روانشناختی



اضطراب
خشم سرکوب شده
تاب آوری
استرس



حمایت اجتماعی
نشخوار فکری
معنای زندگی
امید به آینده



افسردگی
ناامیدی
کمال گرایی
سبک های مقابله ای

قلب و عروق (Cardiovascular System)



اثر فیزیولوژیک :

افزایش پایدار کورتیزول → التهاب اندوتلیال

افزایش سیتوکین‌های التهابی (IL-6, CRP)

افزایش برون‌ده سمپاتیک → فشارخون

کاهش HRV

تسریع تصلب شرایین

افزایش احتمال MI و سکته مغزی



مارکرهای مؤثر :

خشم و خصومت

استرس مزمن شغلی

اضطراب و نگرانی‌های شدید

تنهایی و انزوای اجتماعی



پیام: افراد با خشم سرکوب‌شده و استرس شغلی بیشترین ریسک قلبی را دارند.

سایکونورواایمونولوژی Psychoneuroimmunology



اثر فیزیولوژیک :

افزایش التهاب مزمن خفیف

کاهش IgA

کاهش سلول‌های کشنده طبیعی (NK Cells)

اختلال نظارت ایمنی

افزایش ریسک عفونت، سرطان و بیماری‌های

خودایمنی



مارکرهای مؤثر:

افسردگی اساسی

استرس خانوادگی

تهدید ادراک شده

ناامیدی



سیستم غده درون ریز (Endocrine System)



اثر فیزیولوژیک :

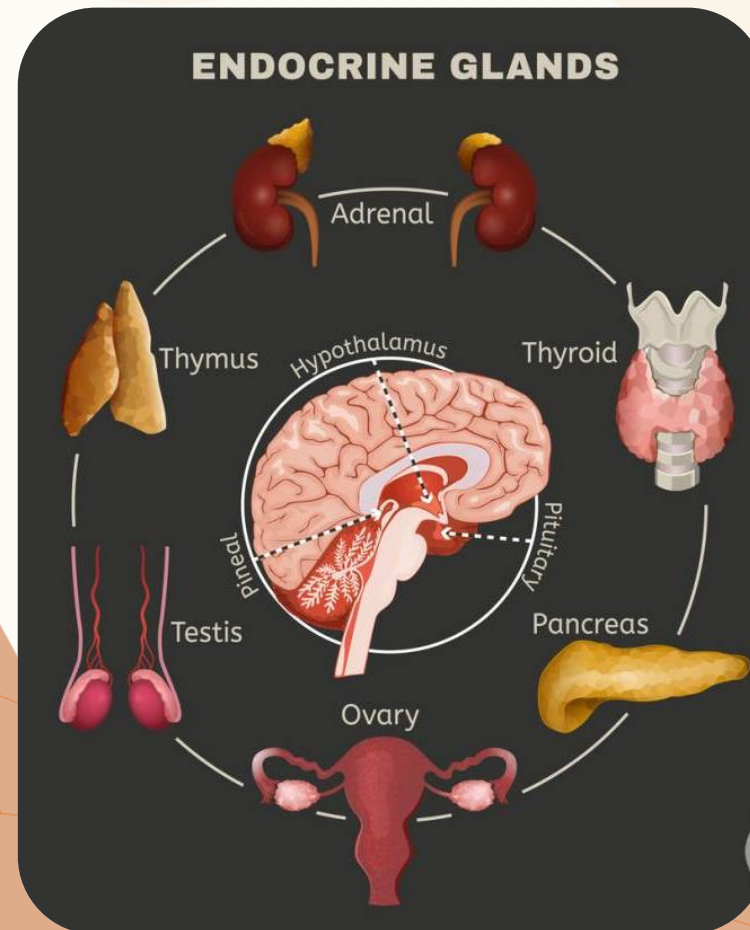
اختلال محور $\rightarrow$ HPA افزایش کورتیزول
اختلال محور تیروئید (کاهش تبدیل T4 به T3)
اختلال محور جنسی (کاهش تستوسترون، استروژن)
مهار ملاتونین $\rightarrow$ بی خوابی



مارک‌های مؤثر:

نگرانی مزمن
استرس ادراک شده
کمال‌گرایی افراطی
طرح‌واره‌های ناکارآمد
نشخوارهای فکری

نتیجه: ریزفاکتورهای روانی = تنظیم‌کننده مخفی هورمون‌ها.



گوارش (GI System & Brain-Gut Axis)



اثر فیزیولوژیک :
اختلال عصب واگ
کاهش ترشح آنزیم‌های گوارشی
افزایش اسپاسم روده
تحریک IBS
تغییر میکروبیوم
روده افزایش نفوذپذیری روده (leaky gut)



مارک‌های مؤثر :
اضطراب نگرانی
سرکوب هیجان
استرس مزمن
نشخوار فکری



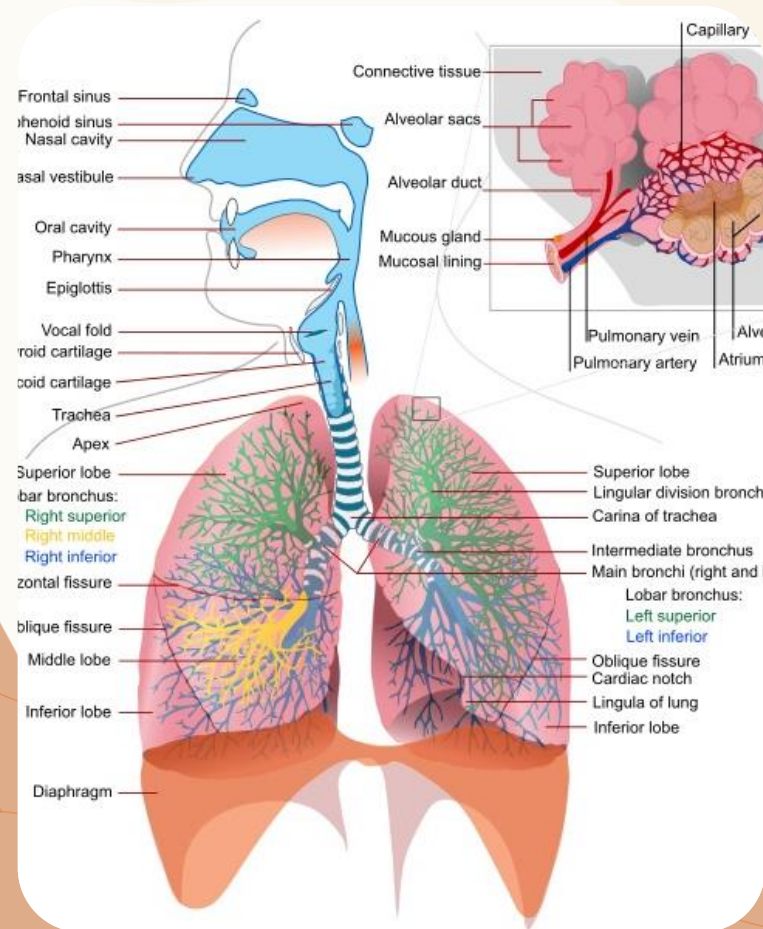
دستگاه تنفس (Respiratory System)



اثر فیزیولوژیک :
تنفس سریع و سطحی
کاهش CO_2 حملات پانیک
افزایش انقباض برونشیا
تشدید آسم روانزاد



مارک‌های مؤثر :
اضطراب
استرس / حملات پانیک
ترس‌های فیزیولوژیک
فاجعه‌سازی



پوست (Dermatology – Psychodermatology)



اثر فیزیولوژیک :
تشدید پسوریازیس
کهیر و اگزما
آکنه



مارک‌های مؤثر :
استرس
اضطراب مزمن
حساسیت به قضاوت
اضطراب اجتماعی

پیام: پوست “آینه هیجان‌ها”ست.



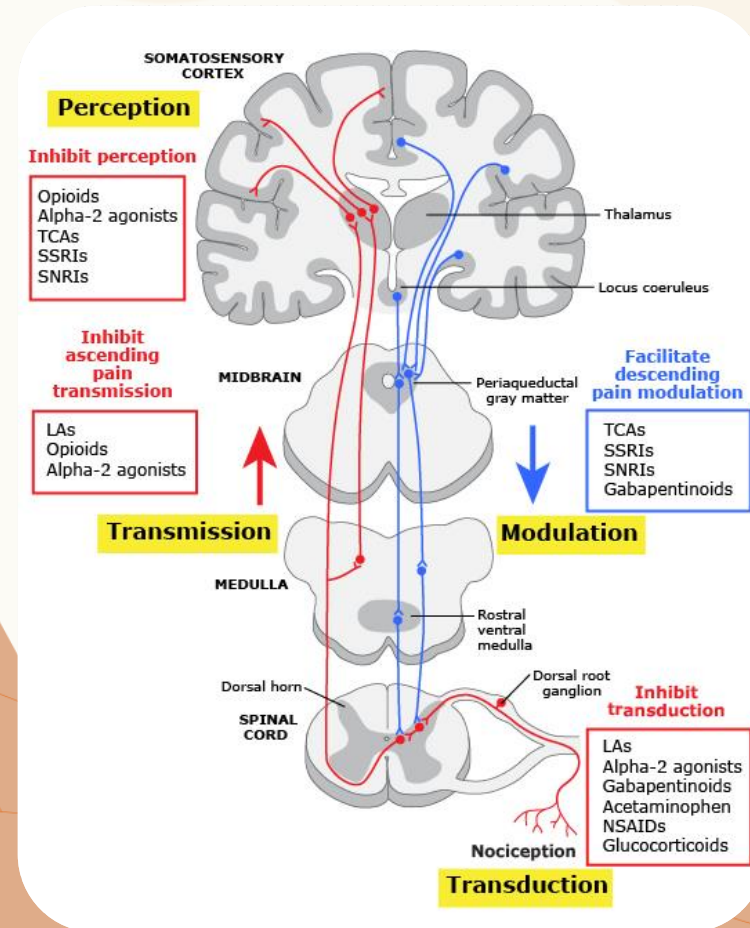
سیستم درد (Pain System)



اثر فیزیولوژیک :
افزایش سیگنال درد
افزایش فعال سازی آمیگدال
کاهش مهار درد توسط PFC
حساس سازی مرکزی
(Central Sensitization)



مارک‌های مؤثر :
استرس شدید
فاجعه سازی درد
باورهای غلط درباره درد



با سپاسی از توجه شما