**دانشگاه آزاد اسلامي**

 **واحدابهر**

**موضوع :**

**بررسي تاثير تنيدگي بر افراد سالم وافراد متبلا به بيماري ميگرن**

**استاد:**

**دانشجو:**



**فهرست**

**عنوان صفحه**

چكيده 7

**فصل اول :**كليات 8

مقدمه 9

طرح مساله 13

اهداف پژوهش 15

ضرورت تحقيق 16

**فصل دوم :** نگاهي به تاريخچه هاي پژوهش 17

مقدمه 18

ادبيات تحقيق ( استرس ) 20

پيشينه نظري ( استرس) 25

تعريف سردرد هاي ميگرني 27

انواع سردرد 28

سردرد شرياني از نوع ميگرن 29

تعريف ميگرن ( تاريخچه ) 30

نشانه هاي ميگرن 34

ميگرن چند مرحله دارد 36

فراواني سردرد ميگرن 38

انواع مختلف ميگرن 41

ميگرن كلاسيك 42

ميگرن چشمي 43

ميگرن بازيلر 44

ميگرن يائسكي 45

علت شناسي 46

اختلالات عروق مغز 47

احتلالات زيست – شيميايي 49

خواب 52

عوامل روانشناختي 54

تشخيص اختراقي 55

درمان گري ميگرن 56

ساير روشهاي درمان گري 57

پيشينه تحقيق 58

تحقيقات صورت گرفته در خارج از ايران 61

تحقيقات صورت گرفته در ايران 63

**فصل سوم :** روش تحقيق 64

مقدمه 65

جمعيت هدف 66

روش اجرا 68

روش آماري 70

**فصل چهارم :** يافته ها و تجزيه و تحليل داده ها 71

مقدمه 72

يافته ها وتجريه و تحليل داده ها 75

جدول 2-4 مقايسه تاثير تنيدگي بر افراد سالم وداراي سردرد ميگرني 76

**فصل** پنجم : بحث و نتيجه گيري 80

نتيجه گيري 81

بحث درمورد يافته هاي تحقيق 82

محدوديت ها و پيشنهادات 83

پيشنهادات 84

منابع 86

ضمائم 88

**چكيده** :

پژوهش حاضر به دنبال بررسي تاثير تنيدگي در افراد سالم و افراد مبتلا به بيماري ميگرن در تهران مي باشد . فرضيه هايي كه به معرض آزمايش گذشته شدند عبارتند از:

فرضيه اول : مقايسه تاثير تنيدگي بر افراد سالم و افراد مبتلا به ميگرن و فرضيه دوم : مقايسه تاثير تنيدگي در بين زنان و مردان داراي سردردهاي ميگرني!

گروه نمونه ي اين پژوهش شامل 60 نفر از افرادي هستند كه 30 نفر افراد سالم و 30 نفر افراد مبتلا به سردردهاي ميگرني مي باشد كه به صورت تصادفي انتخاب شده اند و بر روي آنها آزمون استرس انجام شد كه پس از آن از روش (t) استفاده شده كه نتيجه بدست آمده به شرح زير مي باشد :

ــ تاثير تنيدگي بر افراد مبتلا به بيماري ميگرن بيشتر مي باشد.

ــ تاثير تنيدگي بر زنان ميگرني بيشتر ا ز مردان ميگرني است.

 **« فصل اول»**

**«كليات»**

**مقدمه** :

بطور كلي تعاريف گوناگوني از فشار عصبي و رواني به مفهوم استرس «تنيدگي» شده است. تنيدگي مجموعه واكنش هاي عمومي فر نسبت به عوامل ناسازگاري و پيش بيني نشده داخلي و خارجي است بد نگيرند كه هر گاه تعادل فرد به علت عواملي محيطي از بين برود استرس پديد مي آيد. استرس گاهي سبب آسيب رواني فرد و سازمان مي شود و باعث مي شود كه بدان وظايفي كه به طور عادي و به سادگي انجام مي دهد با دشواري بيشتر انجام دهد.(رسول زاده 1375)

بررسي تاثير تنيدگي بر انسان يكي از گسترده ترين قلمدادهاي پژوهشي را در عصر حاضر تشكيل مي دهد تنيدگي «استرس» مي تواند بر اثر عوامل متعددي كه عوامل تنيدگي زا ناميده شده اند به وجود آيد و تغييرات عمده اي را در ارگانيزم ايجاد كند. هر وضعيتي كه براي فرد با آسايش او تهديد كننده به حساب آيد از آن جهت كه وي را مجبور به استفاده از توانايي خود در مقابله با آن مي كند «تنيدگي» ناميده مي شود. عوامل تنيدگي زا نه تنها شامل بحرانهاي شديد مثل : جنگ، طلاق، ... و وقايع معمولي روزانه مثل انتظار كشيدن در صف، خريد وسايل ضروري، اختلافات زناشويي و ... است بلكه مشكلات روزمره و درگيريهاي خفيف زندگي را نيز در بر مي گيرد. از سوي ديگر بين تنيدگي و اضطراب رابطۀ تنگاتنگي وجود دارد كه متمايز كردن اين دو را بسيار دشوار مي سازد و به موازات افزايش تنيدگي و به دليل فراواني عوامل تنيدگي زا در زندگي امروزي بشر كه حاصل صنعتي شدن جوامع است. اضطراب نيز به طور گسترده زندگي بشر را فرا گرفته تنيدگي در تمام قسمتهاي ارگانيزم انسان اثر مي گذارد. حالتهاي تنيدگي همانند اضطراب ممكن است به صورت مختلف فيزيولوژيكي، رفتاري و شناختي متجلي گردند.(رسول زاده 1375)

مهمترين پاسخ هاي بدني تنيدگي، پاسخ هاي سيستم خود مختار، غدد درون ريز و سيستم ايمني بدن هستند. آنچه مسلم است تفاوتهاي فردي زيادي در چگونگي مقابله با تنيدگي وجود دارد. يك عامل تنيدگي زا در دو فرد و حتي در يك فرد در زمانهاي مختلف اثر يكساني ندارند. يكي از مهمترين دلايل اين تفاوت را بايد در ساختارهاي ژنتيكي و ارگانيكي افراد جستجو كرد. در بعضي خانواده ها سيستم اعمال ها و احساس ضعيفتر مي باشد. يكي از شايع ترين پاسخ هاي بدني تغييراتي است كه در عملكرد سيستم قلبي، عروقي و عضلاني به وجود مي آيد، كه به صورت هاي مختلف مشاهده مي شود. اختلال در كاركرد قلب، فشار خون اساسي، بروز انواع دردهاي مزمن در عضلات مختلف و بروز انواع سردردها و... در واقع جزء پاسخهاي بدني اين دو سيستم به تنيدگي محسوب مي شوند. همه ساله ميليون ها نفر در جهان به علت عارضه سردرد به پزشكان و متخصصان مختلف مراجعه مي كنند. پژوهشهاي گسترده اي نشان داده اند كه عارضه سردرد به علل مختلف مانند گشاد شدن رگها «سردرد ميگرني» . فشار ماهيچه هاي پيشاني (سردردهاي ناشي از تنش) و يا تغييرات فشار درون جمجمه اي و... ايجاد مي شود. (1) (رسول زاده 1375)

سردردهاي عروقي كه شامل سردردهاي ناشي از واكنش غير عادي شريانهاي مغزي است بيشترين فراواني را در مقايسه با ديگر سردردها بعد از سردرد تنشي دارند.(2)

حدود 50 درصد از كساني كه به متخصصان و يا كلينيك هاي مربوط به سردرد مراجعه مي كنند به سردردهاي عروقي مبتلا هستند كه به اين سردردها «سردرد ميگرني » مي گويند. شريانهاي مغزي كه منجر به بروز سردرد ميگرني مي شود وجود تنيدگي و اضطراب و افسردگي است. گر چه عوامل ديگر هم در بروز ميگرن موثر هستند(3)

(1) رسول زاده طباطبايي، كاظم، بررسي ويژگي هاي شخصيتي مبتلايان به ميگرن و مقايسه تاثير دارد و درمان گري با روش آزمون تنش زدايي تدريجي همراه با پسخوراند زيستي در اين بيماران. پايان نامه دكترا، تهران، دانشگاه تربيت مدرس 1375

(2) عبادزاده كرماني، محمد، ميگرن بلاي قرن ما، انتشارات عارف 1360

(3) رسول زاده طباطبايي، بررسي ويژگي هاي شخصيتي ....

به طور كلي بيماران ميگرني معمولاً افرادي جاه طلب و كمال جو هستند كه دوست دارند بر طبق نقشه زندگي كنند نسبت به خود عيب جو و انتقاد گر مي باشند و متعددند كه نسبت به ديگران نيز عيب جويي نمايند و احتياج دارند كه نسبت به ديگران جلو تر باشند. اين بيماران غالباً در مقابل ناكاميها كه از ارتباطشان با مردم حاصل مي شود به صورت خشم و رنجش دائم كه مسلماً تخليه كافي نخواهد شد واكنش مي كنند ولي اينكه چرا واكنش عاطفي در يك تن بر شريانهاي جمجمه تاثير مي گذارد و مثلاً سبب انقباض عضلات اين ناحيه نمي شود. سؤالي است كه تا كنون جوابش پيدا نشده است.

گاهي اثر استرس هاي وارد شده بر فرد تا مدت ها باقي مي ماند و فرد با به خاطر آوردن آنها يا ديدن چيزهايي مشابه مجدداً دچار استرس مي گردد. (گيديجا كها نا 1382)

**طرح مساله :**

حملات ميگرن در بعضي از افراد به طور متناوب رخ مي نمايد. اين نوع سردرد كه معمولاً يك طرف سر را فرا مي گيرد ضرباتي و بسيار شديد بوده است و اغلب با تهوع همراه است حمله و درد ممكن است جلو سر و گاهي تمام سر را در برگيرد و چند ساعت يا چند روز طول بكشد. علت آن به روشني شناخته نشده است، هرچند عامل اصلي آن هيجان و استرس و به دنبال آن انقباض و انبساط شريانهاي سر ذكر شده است. در بعضي از موارد انبساط شريانهاي سر به خوبي نمايان است. قبل از شروع حمله به دليل انقباض عروق خوني نشانه هايي كه وقوع حمله ها را خبر مي دهند ظاهر مي شوند. اين نشانه ها عبارتند از :

نقاط سياه در ميدان بينايي، احساس مورمور كردن در پوست، اشكال در صحبت كردن ، سوت كشيدن گوش، كرختي و ضعف اعضاء، حساسيت فوق العاده نسبت به نور، احساس تهوع ، تغيير در خلق و خو، حالتي از تنيدگي شعور همراه، با احساس سرخوشي دنبال مي شود. (منبع- حسين آزاد 1374)

در بسياري از موارد سردرد هاي ميگرني سابقه خانوادگي دارند ولي اين موضوع كه وراثت در ايجاد آنها نقش داشته باشد هنوز روشن نيست. (حسين آزاد 1374)

ممكن است ظهور حملات ميگرن با تغييرات زندگي از قبيل قرار گرفتن در موقعيتهاي استرس زا، رسيدن به سن بلوغ، رفتن به مدرسه و دانشگاه و يا شروع يك شغل در ارتباط باشد. به طور كلي اين موضوع مورد قبول همه متخصصان است كه استرس در ايجاد حمله هاي ميگرني نقش دارند. (حسين آزاد 1374)

افراد مبتلا به ميگرن از نظر شخصيتي افرادي هستند كمال گرا و داراي سانقه هاي قوي از قبيل اينكه «من حتماً بايد اين كار را انجام دهد » به همين دليل اگر با شكست مواجه شوند اكثراً با اين موضوع مواجه مي شوند «اكثراً با شكست مواجه مي شوند» بعضي از افراد مستعد ميگرن ظاهراً آرام و آسوده به نظر مي رسند. دو حاليكه ممكن است خشم و استرس پنهان به دليل ناتواني در انجام دادن كاري در حد كمال مطلوب در زير ظاهر آرام آنان وجود داشته باشد.(حسين آزاد 1374)

در بيماران ميگرني موفقيت و پيشرفت باعث دل مشغولي و نگراني آنان مي شود. آنان داراي انرژي زيادي هستند و در كوشش و كشمكش به سر مي برند و به نظم عشق مي ورزند و در مقابل تغيير مقاومت كرده و غير قابل انعطاف بوده و از نظر اجتماعي سرد هستند . (رسول زاده 1375)

روانپزشكان در ايجاد ميگرن عصبانيت ها و تهاجمات عصبي را سبب مي دانند و سردرد را به عنوان يك واكنش دردناك در برابر تهاجمات و تظاهر بدن ما در برابر رنجشهاي حقيقي زندگي است. روانشناسان اعتقاد دارند كه ميگرني ها اشخاصي حساسند كه عواطفشان حالت كودكانه به خودش را حفظ كرده است. آنها از نظر محبت در مضيقيه بوده اند و قادر به بيان عواطف و ايستادگي بزرگترها را ندارند(حميد گنجيان 1369)

**اهداف پژوهش :**

ــ آگاهي از عوامل شناختي ميگرن

ــ بررسي رابطه تنيدگي و ميگرن

ــ شناخت صفات افراد مبتلا به تنيدگي و ميگرن و طرق دفع علتهاي آن

**تعريف نظري:**

تعريف عملي : (تنيدگي – ميگرن)

تنيدگي (استرس) : عبارت است از نمره اي كه آزمودني از آزمون (استرس) بدست آورده است.

ميگرن : سردرد ميگرن به صورت دوره اي و متناوب رخ مي دهد كه معمولاً به اين ترتيب حمله سردرد در(2- 72) ساعت طول مي كشد و گاهي با تهوع و حساسيت به نور و صدا همراه است. (مارسيا و يكلسنون- 1380)

**ضرورت تحقيق :**

ضرورت و اهميت بررسي مشكلات افرادي كه دچار ميگرن و تنيدگي در اين است كه از مشكلات روز افزون آنها تا حد امكان جلوگيري شود و با تكيه بر نقاط قوت و جبران نقاط ضعف آنها بتوان در ايجاد كفايت اقتصادي و اجتماعي آنها اقدام موثري برداشت.

**واژه هاي كليدي :**

**متغيرهاي تحقيق :**

در اين پژوهش كه به بررسي تنيدگي و ميگرن مي پردازيم كه داراي دو متغير وابسته و مستقل مي باشد.

متغير مستقل : ميگرن

متغير وابسته : تنيدگي