

## عنوان مقاله:

کاهش ادراک درد در زنان کمال گرا با دردهای جسمانی با آموزش شفقت به خود

## محل انتشار:

کنفرانس جهانی مدیریت، اقتصاد حسابداری و علوم انسانی در آغاز هزاره سوم (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

فاطمه حاتمی - دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

محمد حسین فلاح - استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

## خلاصه مقاله:

شاید درد عمومی ترین فشار روانی باشد که انسان با آن روبرو می شود. هیچ کدام از علایم جسمانی دیگر به فراگیری درد نیستند. آمار نشان می دهد که شیوع درد مزمن و پیامدهای آن علاوه بر سن با متغیر جنسیت نیز در ارتباط است. اختلال درد در زنان دو برابر بیشتر از مردان می باشد. و حال شدت ادراک این درد در زنان به ویژه زنان کمال گرا بر سلامت عمومی، سلامت روانی، عملکردهای جسمانی و اجتماعی و نیز نقش هایی که فرد باید به لحاظ جسمی و روانشناختی در زندگی ایفا کند در جهت منفی تحت تاثیر قرار می گیرد. با توجه به ویژگی های افراد کمال گرا، داشتن شفقت به خود که شامل پذیرش، درک، بخشش، همدلی، بردباری، شجاعت، مهربانی است، باعث التیام درد و رنج ناشی از درد می شود. هدف آن ایجاد یک زندگی غنی، کامل و معنادار است در عین رنجی که زندگی ناچاراً با خود دارد.

## کلمات کلیدی:

ادراک درد، کمال گرا، درد جسمانی، شفقت به خود

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/591812>

