

# The association between body image and psychological outcomes in multiple sclerosis

## هدف مطالعه:

این بررسی نظام‌مند به دنبال یافتن شواهدی است که نشان دهد آیا تصویر بدنی مثبت (یا به عبارت دیگر، رضایت از ظاهر) با نتایج روانی بهتر مانند خلق و خو بهبود یافته، اضطراب کمتر، خودباوری بالا و کیفیت زندگی بهتر در بیماران ام‌اس همراه است یا خیر.

## طراحی مطالعات:

در مجموع ۱۳ مطالعه (ده مطالعه مقطعی و سه مطالعه مداخله‌ای) مورد بررسی قرار گرفتند. حجم نمونه کلی این مطالعات ۱۵۳۳ نفر بوده و میانگین سنی حدود ۴۱/۸ سال و میانگین مدت زمان بیماری تقریباً ۸/۲ سال گزارش شده است.

## نتایج کلیدی:

### افسردگی:

اکثر مطالعات نشان دادند که تصویر بدنی مثبت با سطوح پایین‌تر افسردگی همراه است. اندازه اثر گزارش شده از متوسط تا بالا بوده و در برخی تحلیل‌های رگرسیونی، افسردگی به عنوان پیش‌بینی‌کننده تصویر بدنی در نظر گرفته شده است.

### اضطراب:

نتایج مشابه برای اضطراب نیز به دست آمد؛ به طوری که عدم رضایت از تصویر بدن با افزایش سطوح اضطراب همراه بوده است.

### خودباوری:

تصویر بدنی مثبت با افزایش خودباوری و رضایت از خود در بیماران ام‌اس مرتبط بوده است.

### کیفیت زندگی:

مطالعات نشان دادند که هم تصویر بدنی مثبت و هم آگاهی درونی (Interception) با کیفیت زندگی بالاتر در بیماران ام‌اس مرتبط هستند.

### نتایج سایر ابعاد روانی:

علاوه بر موارد فوق، رابطه‌ای منفی بین تصویر بدنی و سطوح استرس و پرخاشگری

مشاهده شد؛ به این معنا که تصویر بدنی مثبت می‌تواند به کاهش استرس و رفتارهای پرخاشگرانه کمک کند.

### **مطالعات مداخله‌ای:**

سه مطالعه مداخله‌ای بررسی شدند که در آن‌ها از روش‌هایی مانند ماساژ درمانی، تمرینات فیزیوتراپی و تمرینات Neurocognitive بهره گرفته شده است. نتایج نشان داد که این مداخلات در برخی موارد بهبود قابل توجهی در تصویر بدنی، خودباوری و کیفیت زندگی ایجاد کرده‌اند.

### **پیامدهای مداخله‌ای:**

یافته‌ها حاکی از آن است که تصویر بدنی می‌تواند هدف مناسبی برای مداخلات روان شناختی باشد. رویکردهایی نظیر درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT)، درمان مبتنی بر مهربانی (CFT) و درمان پذیرش و تعهد (ACT) ممکن است به بهبود تصویر بدنی و در نتیجه کاهش فشار روانی در بیماران ام‌اس کمک کنند.

### **شباهت با سایر بیماری‌ها:**

ارتباط بین تصویر بدنی و نتایج روانی در بیماری‌های مزمن دیگری نظیر دیابت و سرطان نیز مشاهده شده است، که این امر می‌تواند مبنایی برای انتقال روش‌های مداخله‌ای موفق از این حوزه‌ها به حوزه ام‌اس باشد.

### **نتیجه‌گیری:**

این بررسی نظام‌مند شواهد اولیه‌ای ارائه می‌دهد که تصویر بدنی مثبت در بیماران مبتلا به ام‌اس با بهبود خلق و خو، کاهش اضطراب، افزایش خودباوری و بهبود کیفیت زندگی همراه است. اگرچه جهت علت و معلول هنوز به‌طور کامل مشخص نشده، توجه به ابعاد تصویر بدنی می‌تواند به عنوان یک نقطه مداخله‌ای در طراحی برنامه‌های حمایتی و درمانی برای بیماران ام‌اس مطرح شود.