

ماهیت، سبب‌شناسی و درمان

سرطان ریه و معده

بر اساس مبانی تنظیم شناختی هیجان



و اسامای کار برای متخصصان بالینی

تألیف

سودابه اسماعیلی

مهدی اسماعیلی

سر شناسه	پیدا، نگین، ۱۳۶۱
عنوان و پدیدآور	ماهیت، سبب‌شناسی و درمان سرطان ریه و معده براساس میانی تنظیم شناختی هیجان: راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی/نگین پیدا، مهدی اسماعیلی، سودابه اسماعیلی.
مشخصات نشر	تیریز: اختر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۵۳۲-۸
نوعیت فهرست‌نویسی: فیبا	
موضوع	سرطان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	سرطان -- جنبه‌های روان‌تنی
موضوع	عواطف
موضوع	سرطان -- سبب‌شناسی
موضوع	سرطان -- معده
موضوع	سرطان -- معده
شناسه افزوده	اسماعیلی، سودابه، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	اسماعیلی، مهدی، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۳: ۵۱۷.۰۷ PC۲۱
رده بندی دیویی	۱۶/۹۹۴
شماره کتابخانه ملی	۳۶۱۳۳۰۲



نشر اختر

ماهیت، سبب‌شناسی و درمان سرطان ریه و معده
براساس میانی تنظیم شناختی هیجان
نگین پیدا، سودابه اسماعیلی، مهدی اسماعیلی
تایپ و صفحه آرایی: ایده نو

ناشر: نشر اختر ● چاپ پرنیان ● صحافی امین

چاپ اول ۱۳۹۳ ● ۲۰۰ صفحه ● قطع رقی ● ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۵۳۲-۸

مرکز فروش: تیریز- اول خیابان طالقانی، رویروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

نام خدا

پیشگفتار

زمانی که سخن از درد و آلام بیماران سرطانی به میان می آید، ممکن است عده ای از بیماران یا خانواده های آنها به این بیندیشند که از درد و رنج آنان بی خبریم و تنها اقدام به نگارش کتابی کرده ایم. اما لازم است به این نکته اشاره کنم که اینجانبان این رنج را به وضوح با خویشتاوندان درجه اول خود لمس کرده ایم و از تمامی جوانب و عواقب آن آگاهی کامل داریم. ایده ی نگارش فصل در زمینه ی سرطان از مدت ها قبل در ذهن ما جرقه خورده بود. از طرف دیگر به دلیل خلل و کجکندگی آثار منتشر شده در این زمینه بر آن شدیم تا برای گردآوری مجموعه ای جامع از تکنیک های تنظیم هیجان برای مقابله با سرطان ریه و معده براساس یک شالوده ی نظری بسط داده و با رویکردی متعادل و یکپارچه، کتابی را به رشته تحریر در آوریم، تا بدین وسیله علاوه بر کاهش آلام این قشر آسیب پذیر جامعه، امید و انگیزه بیمار و همراهان وی برای مقابله با سرطان را افزایش دهیم.

نکته مهمی که در این کتاب به چشم می خورد آن است که تأکید بیشتر بر مبنای نظری و تحلیل نارسا تنظیمی هیجان بیماران سرطانی است. به طوری که تنها در فصل پایانی کتاب به معرفی اصول و تکنیک های تنظیم هیجان بسنده شده است. از این رو این اثر می تواند به عنوان راهنمایی کاربردی برای متخصصان بالینی مفید واقع شود.

این کتاب شامل هشت فصل است که پس از مرور کلی تنظیم هیجان و نقش و اهمیت آن در سرطان و معرفی سایکوانکولوژی، در فصول دو و سه به ترتیب به معرفی

ماهیت و سبب‌شناسی بیماری سرطان ریه و معده می‌پردازد. در فصل چهارم پس معرفی ارزش و مبانی هیجان و مباحث عصب زیست‌شناسی هیجان‌ها، به اختصار مبانی نظری تنظیم شناختی هیجان توضیح داده می‌شود.

سرکوبی طولانی مدت تنظیم هیجان و اختلال در بیان عاطفی با بروز بیشتر و سریع‌تر سرفت سرطان ارتباط دارد (اشپگل^۱، ۱۹۹۶؛ اشپگل و کاتو^۲، ۱۹۹۶؛ مکنا، زون و کورن^۳، ۱۹۹۹). همچنین سرکوبی هیجانی یکی از سازگارترین پیش‌بین‌های بروز سرطان است (مکنا، همکا^۳، ۱۹۹۹). بدین معنی که بیماران برای تنظیم و بیان هیجان‌ها و تفسیر این عواطف، موقعیت‌های شناختی از رویکرد سرکوبی هیجانی بهره می‌گیرند. به همین منظور در فصل پنجم نقش تارساتظیمی هیجان در پیش‌بینی سرطان با استفاده از شالوده‌ی نظری و پیشینه‌ی روش قابل قبولی مورد بحث قرار می‌گیرد.

فصل ششم به معرفی الگوهای درمانی هیجان از قبیل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ارزیابی مجدد، فرا-هیجان، درمان هیجان‌محور، اجتماعی شدن هیجانی و الگوهای فرا-تجربی اختصاص یافته است.

بسیاری از انگاره‌های کتاب حاضر به خصوص فصل هفتم، براساس الگوی طرحواره‌ی هیجانی EST لی‌هی استوار شده است. طبق این الگو تفاوت‌های موجود بین افراد از نظر تفسیرها، ارزیابی‌ها، میل به اقدام و راهبردهای رفتاری، مربوط به هیجان‌های آنان "طرحواره‌ی هیجانی" نامیده می‌شوند. طرحواره‌ی هیجانی الگویی یکپارچه و فراگیر را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد درمانگر و بیمار چگونه می‌توانند اولاً نحوه‌ی اجتماعی شدن هیجانی بیمار و باورهای خاص او درباره‌ی برخی هیجانات، خصوصاً ترس را درک کنند و ثانیاً باورها و راهبردهای دردسرساز مقابله و روش‌های اصلاح این

1- Spiegel

2- Kato

3- McKenna- Zone & Korn

راهبردها را مشخص سازند و ثالثاً به چگونگی ارتباط تنگاتنگ هیجان‌ها با روابط بین فردی پی ببرند و از طرفی فرصتی برای تأیید باورهای خویش‌پذیر و دوستانه‌تر درباره هیجان‌ها فراهم سازند.

فصل هشتم کتاب در قالب یک طرحواره‌ی هیجانی مفهوم‌سازی شده است. بنابراین به دوسرهم‌سازی تکنیک‌های اعتباریابی، شناسایی باورهای غلط هیجانی، ذهن‌آگاهی، پذیرش و خردمندسازی، ذهن‌آموزی دلسوزانه، تقویت پردازش هیجانی، بازسازی شناختی و کاهش استرس اختصاص یافته است. به طوری که در تکنیک اعتباریابی شناسایی باورهای دردسرساز، بهره‌مندی از حمایت‌های لازم مدنظر است. تکنیک‌های رفتار درمانی دیالکتیک می‌توانند به اصلاح آن دسته از باورهای غلط هیجانی کمک کنند که مورد تأیید برخی کاران سرطانی هستند و در ضمن می‌توانند مهارت‌های انطباقی‌تری را برای تحمل ناراحتی‌ها و نظایر هیجان‌های بیمارانه پیشنهاد دهند. ذهن‌آگاهی به بیماران سرطانی کمک می‌کند تا در مواجهه با آن‌ها را نباید الزاماً کنترل یا سرکوب کرد بلکه می‌توان از طریق بذل توجهی انعطاف‌پذیر و متمرکز در همان لحظه مربوط به زمان حال تحمل کرد و پذیرفت. تکنیک‌های مبتنی بر پذیرش و خواست می‌توانند به بیماران کمک کنند تا رابطه‌ی خویش با طرحواره‌های هیجانی سرطانی را اصلاح کرده یا کمک کنند تا خود بیماران سرطانی این طرحواره‌ها را اصلاح کنند. همان مبتنی بر دلسوزی به بیماران کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را آرامش بخش و به ترتیب تجربیات خود در زمینه‌ی طرح‌واره‌های هیجانی ترسناک و مبتنی بر شرم و گناه را برای آنها را اصلاح کنند. پردازش هیجانی و هوش هیجانی بیماران سرطانی را تشویق می‌کند تا هیجان‌ها را مشاهده کرده و از یکدیگر افتراق دهند تا از طریق به کارگیری آنها به معنای گسترده‌تری دست یابند. بازسازی شناختی و کاهش استرس انگاره‌ها و راهبردهایی برای مقابله‌ی کارآمد (خواه از طریق رفتاری و خواه از طریق ارزیابی شناختی) را ارائه می‌دهند و بدین ترتیب از میزان بروز تجربیات هیجانی نامطلوب بیماران

مبتلاء به سرطان ریه و معده می‌کاهند.

هر یک از پرسشنامه‌های طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی و ابعاد چهارده‌گانه‌ی مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی و همچنین پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان همراه با نامه‌گذاری و تفسیر در پیوست برای سهولت در دستیابی و کاربرد بالینی و پژوهشی آمده است.

مخاطبین درجه اول کتاب حاضر روانشناسان بالینی، مشاوران و روانپزشکان و متخصصان آنکولوژی و بیماری‌های سرطان و کلیه متخصصان در حوزه‌ی سلامت و بهداشت روانی باشند.

شایسته است جناب آقای دکتر امیر عزیزی که گام‌هایی بسیار مهم در جهت ویراستاری این کتاب داشته‌اند انگاره‌های اولیه‌ی تألیف اثر حاضر به ایشان برمی‌گردد، تشکر و قدردانی نمایم.

مؤلفین بر خود لازم می‌بیند از آقایان علی‌رضا پیرا که با دقت نظر و صرف وقت بسیار جلد کتاب را طراحی کردند و سرکار خانم بایرام‌پور که زحمت تایپ و صفحه‌آرایی کتاب را کشیدند، سپاسگذاری نمایند. همچنین از همکار ارجمند جناب آقای آسیابی که با مساعدت‌های بی‌پایان خود زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم ساختند و کلیه دست‌اندرکاران انتشارات اختر، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

مؤلفین

تیرماه ۱۳۹۳

فهرست مطالب

صفحه عنوان

فصل اول : سرطان

۱۴	سرطان
۱۵	سبب شناسی
۱۶	تنظیم شناختی هیجان
۱۸	اهمیت تنظیم هیجان
۲۰	سایکوانکولوژی
۲۰	همبودی اختلالات روانی

فصل دوم : سرطان ریه

۲۴	آسیب شناسی
۲۵	همه گیر شناسی
۲۶	سبب شناسی
	زمینه ی ارثی

فصل سوم: سرطان معده

۳۲	آسیب شناسی (آدنوکارسینوم معده)
۳۳	همه گیر شناسی
۳۳	سبب شناسی
۳۴	زمینه ی ارثی

فصل چهارم: تنظیم شناختی هیجان: مدل مفهومی

۳۸	نظریه‌ی تکامل
۳۹	مبانی هیجان
۴۱	ارزش هیجان‌های مختلف
۴۳	عصب زیست‌شناسی هیجان‌ها
۴۶	تقدم: شناخت یا هیجان؟
۵۰	فهم رویه‌ی تنظیم هیجان
۵۲	تعریف تنظیم شناختی هیجان
۵۶	ویژگی‌های تنظیم هیجان
۵۶	در تنظیم هیجان چه چیزی تنظیم می‌شود؟
۵۸	تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان
۶۰	حوزه‌های تنظیم هیجان
۶۱	مدل‌های تنظیم شناختی هیجان
۶۲	مدل فرایند توافقی هیجان
۶۶	مدل یکپارچه فعال‌سازی و یوایی‌های سیستم دلبستگی
۶۸	مدل فرایندی تنظیم هیجان
۷۳	ساختارهای مغزی تنظیم هیجان
۷۳	آمیگدال
۷۶	کور تکس قدامی
۷۸	هیپوکامپ
۷۸	فرایندهای مؤثر در تنظیم هیجان
۷۹	انتخاب موقعیت
۸۰	تعدیل یا تغییر موقعیت
۸۰	گسترش توجه
۸۱	تغییر شناختی
۸۵	تعدیل پاسخ

فصل پنجم : نارسا تنظیمی هیجان : پیش بینی کننده سرطان

۹۰	تجوهی تنظیم هیجان در سرطان ریه و معده.....
۹۲	راهبردهای شناختی تنظیم هیجان.....
۹۳	پیشینه های پژوهشی.....
۹۶	نارسا تنظیمی هیجان : پیش بینی کننده سرطان.....

فصل ششم : راهبردهای درمانی تنظیم هیجان

۱۰۲	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
۱۰۵	ارزیابی مجازات.....
۱۰۶	فرا - هیجان.....
۱۰۸	درمان هیجان محور.....
۱۰۹	اجتماعی شدن هیجانی.....
۱۱۲	الگوهای فرا - تجربی.....

فصل هفتم : درمان طرحواره های هیجانی

۱۱۸	طرحواره.....
۱۱۸	الگوی طرحواره محور.....
۱۱۹	الگوی طرحواره ی یک - فریم.....
۱۲۱	الگوی طرحواره ی یانگ.....
۱۲۲	طرحواره درمانی هیجانی.....
۱۲۶	مروری بر EST و تنظیم هیجان.....

فصل هشتم : تکنیک های تنظیم هیجان

۱۳۷	اعتباریابی.....
۱۴۱	شناسایی باورهای غلط هیجانی.....
۱۴۷	ذهن آگاهی.....
۱۴۸	تاثیر ذهن آگاهی در تنظیم هیجان بیماران سرطانی.....
۱۴۸	پذیرش و خواست.....

۱۵۱.....	ذهن‌آموزی دلسوزانه
۱۵۶.....	تقویت پردازش هیجانی.....
۱۵۹.....	بازسازی شناختی
۱۶۱.....	کاهش استرس.....

پیوست

۱۶۸.....	برگه ۱: مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی
۱۷۲.....	برگه ۲: ابعاد چهارده‌گانه‌ی مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی لی‌هی
۱۷۶.....	برگه ۳: پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان (CERQ).....
۱۸۰.....	منابع.....