

مداخلات روانشناختی موثر برای مقابله با

سرطان ریه و معده



راهنمای کاربردی

مسعود حسینی

سودابه اسماعیلی

منصوره اسلاهی

سرشناسه	: مهدی زاده، مسعود، ۱۳۶۵ -
عنوان و پدیدآور	: مداخلات روانشناختی موثر برای مقابله با سرطان ریه و معده: راهنمای کاربردی/مسعود مهدی زاده، سودابه اسماعیلی، منصوره اسلامی.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۵۲۲-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
رداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سرطان -- جنبه های روان شناسی
ضمیمه	: سرطان -- بیماران -- روان شناسی
موضوع	: ریه ها -- سرطان
موضوع	: معده -- سرطان
شناسه افزوده	: اسماعیلی، سودابه، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: اسلامی، منصوره، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: ۳: ۹۴۲/م۹ RC۲۶۲
رده بندی دیویی	: ۶/۹
شماره کتابخانه ملی	: ۲۵۴۹۲۹



نشر اختر

مداخلات روانشناختی موثر برای مقابله با سرطان ریه و معده

مسعود مهدی زاده، سودابه اسماعیلی، منصوره اسلامی

تایپ و صفحه آرایی: ایده نو

ناشر: نشر اختر • چاپ پرنیان • صحافی امین

چاپ اول ۱۳۹۳ • ۱۴۴ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۵۲۲-۹

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۲۱۱۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

بنام خدا

پیش‌گفتار

ایده‌ی نگارش کتابی در زمینه‌ی سرطان از مدت‌ها قبل در ذهن ما جرقه خورده بود. از سوی دیگر به دلیل شواهد و منابع محدود انتشار یافته در این زمینه بر آن شدیم تا برای گسترش و جمع‌آوری جامع از مداخلات موثر روان‌شناختی برای مقابله با سرطان ریه و معده کتابی ریه به رشته تحریر درآوریم، تا بدین ترتیب علاوه بر کاهش آلام این قشر آسیب‌پذیر جامعه، امید و انگیزه بیمار و همراهان وی برای مقابله با سرطان را افزایش دهیم.

کتابی که پیش روی شماست سومین اثر منتشر شده در زمینه‌ی کاربرد فنون و مهارت‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی بیماران مبتلاء به سرطان ریه و معده است. اولین اثر ما در این زمینه با محوریت آموزش درمان‌های شناختی-رفتاری ویژه بیماران مبتلاء به سرطان ریه و معده همراه با مفهوم پردازی مدل بنیادی برای ارزیابی و درمان بیماران اختصاص یافت. جذابیت و شوق‌انگیزی واقعی که این اثر در خوانندگان ما به جای گذاشت، آتش تحریر و نگارش دومین اثر را در ما برافروخت. دومین کتاب در این زمینه با عنوان "ماهیت و سبب شناختی سرطان ریه و معده براساس مبانی تنظیم شناختی هیجان" توسط انتشارات اختر به چاپ

رسید. با چاپ و انتشار این کتاب انگیزه و اراده جدی یافتیم تا مجموعه‌ی کاملی از مداخلات روان‌شناختی موثر را در اثری بدیع و نوآورانه گردآوری کنیم. نکته‌ی مهمی که در این آثار به چشم می‌خورد آن است که علاوه بر اینکه هر یک از این آثار می‌تواند به عنوان راهنمایی کاربردی برای متخصصان بالینی مفید واقع شود؛ تکنیک‌ها و راه کارهای ارائه شده در کتاب‌ها به صورت کاملاً ملموس و به سببی بیان شده‌اند و از این رو می‌توانند مورد استفاده بیماران و خانواده آنان قرار گیرند.

ضمن اشاره به تأثیر عمیق و مؤثر روان‌شناختی و افکار و اندیشه‌های مثبت و منفی در افزایش یا کاهش سلامت جسمانی بدن، می‌توان چنین عنوان کرد که بی‌تردید تغییر سبک زندگی و تغییر افکار می‌تواند بهبود بیماری سرطان ریه و معده بسیار موثر است. همچنین با توجه به غفلت از نقش روان‌شناختی مبتلایان به سرطان لازم است بیماری سرطان به عنوان یک «مسئله - اجتماعی» در نظر گرفته شود و درمان‌ها تنها بر بخش زیستی این بیماری متمرکز نشود؛ از این رو مولفین سعی کرده‌اند در فصول مختلف کتاب، چگونگی استفاده از مداخلات روان‌شناختی موثر برای مقابله با بیماری سرطان را به طور کامل شرح دهند. این کتاب شامل هفت فصل است که پس از مروری کلی بر سبب‌شناسی سرطان و معرفی سایکوانکولوژی، در فصول دو و سه به ترتیب به معرفی عللیت و سبب‌شناسی بیماری سرطان ریه و معده می‌پردازد.

روان‌درمانی حمایتی شیوه‌ی اصلی مورد استفاده در طب عمومی و توانبخشی است و اغلب برای تقویت اقدامات خارج از روان‌درمانی نظیر تجویز دارو برای

سرکوب علائم، استراحت برای خارج کردن بیمار از تحریکات مفرط و یا بستری کردن برای ارائه محیط درمانی ساختاریافته، محافظت و کنترل بیمار به کار می‌رود (سادوک و سادوک^۱، ۲۰۰۷). هدف کلی روان‌درمان حمایتی در سرطان ریه و معده تخفیف یا تسکین علائم از طریق بازسازی محیطی یا رفتاری چارچوب روانی موجود است. به عبارت دیگر در درمان حمایتی به بیمار سرکشی کمک می‌شود، سازگاری بهتری با مشکلات پیدا کند و با آسیب‌های روانی خود دست‌نزدگی کند. فصل چهارم ضمن اشاره به اهمیت مداخلات روان‌شناختی در درمان روانی سرطان، به معرفی و چگونگی انجام روان‌درمانی حمایتی، رهنمودها و اصول محیطی و اهمیت آن در زندگی بیماران سرطانی اختصاص می‌یابد تا به این ترتیب درمانگران ماهر و با تجربه، با استفاده از روش‌های نوین و یکپارچه‌سازی تکنیک‌ها و انگاره‌های موثر روان‌درمانی حمایتی به انطباق با نیازهای بیماران سرطانی دست‌نمایند.

سرطان منبع استرسی است که مقابله با آن نیازمند روشی جسمانی و روانی بسیاری می‌طلبد. همچنین پژوهش‌های صورت گرفته نشان می‌دهند که روش‌های آرام‌سازی روانی در مقابله با ترس و اضطراب ناشی از سرطان موثر می‌باشند (شفیع آبادی و فکری، ۱۳۹۳). از این رو فصل پنجم به آموزش روش‌های آرام‌سازی روانی از قبیل تن آرامی کاربردی، تجسم ذهنی هدایت شده و تکنیک‌ها و فنون خاص و مراحل انجام هر یک اختصاص می‌یابد.

بیوفیدبک نوع خاصی از پسخوراند است که به اطلاعات بدست آمده برونی برای شخص، درباره فرایندهای زیر آستانه‌ای زیست‌شناختی یا فیزیولوژیکی به هنجار اطلاق می‌گردد (کارتیزر^۱، ۲۰۱۰). از روش بیوفیدبک به دلیل آگاهی یافتن از کنش وری فیزیولوژیکی بعضی از حالات روانی، می‌توان برای درمان تهوع و استفراغ‌های ناشی از شیمی درمانی، فشار خون و سردردهای ناشی از سرطان ریه، معده و برخی عوارض جراحی‌ها استفاده نمود. تعاریف و مبانی نظری بیوفیدبک بستگی به طور اجمالی رئوس فصل پنجم را تشکیل می‌دهند.

مدیریت هیجان‌ها در بیماران سرطانی ممکن نیست، مگر اینکه از هیجان‌های بنیادین مثل خشم، ترس، اندوه و انزجار آگاه باشیم و همچنین از دانش کافی درباره سطوح هیجان‌های مختلف، تظاهرات جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری آنها، هیجان‌های مثبت و منفی، شدت و ضعف آنها برخوردار باشیم. شناخت هیجان‌ها به ما قدرت تحلیل و کنترل می‌دهد و هر قدر این شناخت بیشتر باشد به سوی مدیریت و کنترل عواطف و هیجان‌ها بین فردی جلوتر رفته و در مجموع، گام بزرگی در موفقیت زندگی بیماران سرطانی، ابعاد گوناگون و کاهش خطر بروز و ابتلاء به سرطان ریه و معده برداشته‌ایم. در فصل ششم مباحث مربوط به کنترل خشم مطرح می‌شوند و آموزش مدیریت خشم و طریقه‌های درمان شناختی - رفتاری و کارآمدی مهارت‌های بین فردی همراه با تکنیک‌های مربوط به هر یک از آنها به طور کامل مورد بحث قرار می‌گیرند.

یکی از چالش‌های مشترک و معمول زوجین، به ویژه زوج‌هایی که با مسائل درمانی و پزشکی متعددی از قبیل بیماری سرطان روبه‌رو هستند، مدیریت استرس است. بسیاری از جنبه‌های سرطان به صورت بالقوه، استرس را افزایش می‌دهد. تشخیص و درمان سرطان برای بیمار، شریک زندگی وی، ارتباط آنها و سایر اعضای خانواده بسیار فشارزا است. با توجه به اینکه مشکلات بین فردی بسیاری در روابط زنانه و مردانه به چشم می‌خورد؛ مداخلات خانوادگی و زوج‌درمانی ویژه مبتلایان به سرطان به و معده همراه با نکات و آموزش‌های کاربردی جهت مدیریت استرس و بالادستی زوجین از تأثیرات منفی استرس بر راهبردهای مقابله‌ای طرفین و آموزش مهارت‌های الگوهای سازنده ارتباط، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین فصل هفتم به معرفی زوج‌درمانی ویژه بیماران سرطانی با محوریت کنترل استرس اختصاص یافته است.

مخاطبین درجه اول کتاب حاضر پزشکان و متخصصان آنکولوژی و بیماری‌های سرطان، روانشناسان بالینی، مشاوران و پرستاران، و کلیه متخصصان در حوزه سلامت و بهداشت روانی می‌باشند. با این کتاب مطالعه آن برای کلیه دانش‌پژوهان و افرادی که به نوعی با بیماران سرطانی سروکار دارند، مفید خواهد بود.

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

مؤلفین بر خود لازم می‌بینند از آقای نیما پیدا که با دقت نظر و صرف وقت

بسیار جلد کتاب را طراحی کردند و سرکار خانم بایرام پور که زحمت تایپ و صفحه آرایی 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 دست اندرکاران انتشارات اختر، تقدیر و تشکر به عمل آورند.

مولفین

تایستان ۱۳۹۳

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل اول : سرطان

سرطان به منزله‌ی بیماری مزمن و کشنده	۱۷
سازگاری روانی - اجتماعی	۲۰
سرطان	۲۱
سبب‌شناسی	۲۲
سایکوانکولوژی	۲۳
دیدگاه بین رشته‌ای	۲۴
همبودی اختلالات روانی	۲۴

فصل دوم : سرطان ریه

آسیب‌شناسی	۲۹
همه‌گیرشناسی	۳۰
سبب‌شناسی	۳۱
زمینه‌ی ارثی	۳۳

فصل سوم : سرطان معده

آسیب‌شناسی (آدنوکارسینوم معده)	۳۷
--------------------------------	----

۳۸.....	همه گیر شناسی
۳۸.....	سبب شناسی
۳۹.....	زمینه ی اثری

فصل چهارم : روان درمانی حمایتی

۴۳.....	عمیق مداخلات روان شناختی
۴۴.....	روان درمانی حمایتی
۴۶.....	صورت روان دلی حمایتی
۴۶.....	اطمینان بخشی
۴۷.....	توضیح و تفسیر
۴۷.....	هدایت یا راهنمایی
۴۸.....	تلقین
۴۸.....	تشویق
۴۹.....	تغییر موثر محیط
۵۰.....	تخلیه هیجانی

فصل پنجم : آموزش آرام سازی روانی

۵۳.....	تن آرامی
۵۵.....	تن آرامی کاربردی
۵۶.....	تشخیص نشانه های اولیه اضطراب
۵۷.....	آرام سازی (تدریجی) با تنیدگی عضلانی
۶۰.....	آرام سازی بدون تنیدگی عضلانی
۶۲.....	آرام سازی از طریق کنترل نشانه ای
۶۴.....	آرام سازی افتراقی
۶۵.....	آرام سازی سریع
۶۵.....	آرام سازی کاربرد اختصاصی آموزش (نمرین به کارگیری)

۶۶	تجسم ذهنی هدایت شده
۶۷	روش و روند کار
۶۸	وضعیت
۶۸	آرام سازی مقدماتی
۶۸	بکان بزه
۶۸	تجسم ادراکی
۶۹	خود انی مثل تصاویر
۶۹	تجسم برز ریزی
۷۰	پایان دهی
۷۰	تکنیک اضافی
۷۱	پسخوراند زیستی
۷۳	انواع بیوفیدبک
۷۵	در جلسه بیوفیدبک چه اتفاقی می افتد

فصل ششم: آموزش کنترل خشم

۷۹	تعریف خشم
۷۹	درونی سازی، برونی سازی و کنترل خشم
۸۱	مدیریت خشم
۸۲	مدل اجتماعی - شناختی خشم
۸۳	مدل شناختی - رفتاری
۸۴	فنون مدیریت خشم
۸۴	کارآمدی بین فردی
۸۵	درمان شناختی - رفتاری خشم
۸۶	فنون شناختی - رفتاری
۸۷	خشم به عنوان سازه ای چندبعدی

۸۸	نشانه‌های خشم
۸۸	نشانه‌های جسمانی
۸۸	نشانه‌های رفتاری
۸۹	نشانه‌های هیجانی
۸۹	نشانه‌های شناختی
۹۱	اندازه‌گیری خشم
۹۱	راهبردها برای کنترل خشم
۹۲	راهبرد توقف
۹۲	آرمیدند در حالتی
۹۳	بازسازی شخصی
۹۵	راهبرد توقف فکر
۹۶	مدل حل تعارض
۹۶	مهارت‌های جرأت‌ورزی
۹۶	شناسایی آنچه که می‌خواهید
۹۷	تعديل شدت خواسته‌ها
۹۸	طرح يك درخواست ساده
۹۹	پیش‌نویس‌های جسارت‌مندی
۱۰۰	یکپارچه‌سازی مولفه‌های جسارت‌مندی
۱۰۱	گوش دادن فعال
۱۰۲	موانع گوش دادن
۱۰۱	نه گفتن
۱۰۴	مقابله با مقاومت و تعارض
۱۰۴	تأیید و احترام مقابل
۱۰۵	صفحه خراب
۱۰۵	وارسی

۱۰۵	کدرسازی
۱۰۶	تاخیر جسارت‌مندانه
۱۰۶	چگونگی مذاکره
۱۰۶	فنون کارآمدی روابط بین فردی
۱۰۷	وجود آگاهانه
۱۰۸	رفتار منفعلانه در برابر رفتار پرخاشگرانه
۱۰۹	تناسب بین "من" و "تو" (خواسته‌های من) یا "آنها می‌خواهند" (خواسته‌های آنها)
۱۱۰	نسبت خواسته‌ها و توانها (نسبت بین "من می‌خواهم" - "من باید")
۱۱۰	مهارت‌های بنیادین که مدرسه بین فردی
۱۱۰	موانع استفاده از مهارت‌ها بین فردی
۱۱۱	عادت‌های قدیمی: پرخاشگری
۱۱۲	عادت‌های قدیمی: کمروبی
۱۱۳	هیجان آشفته‌ساز
۱۱۳	ناتوانی در شناسایی نیازها
۱۱۴	ترس
۱۱۴	روابط آسیب‌زا
۱۱۵	افسانه‌ها

فصل هفتم: زوج‌درمانی

۱۱۵	استرس‌های مرتبط با سرطان
۱۱۶	نشانه‌های استرس
۱۱۶	آرام‌سازی
۱۲۱	تمرین آرمیدگی تدریجی عضلانی
۱۲۱	تجسم ذهنی هدایت‌شده
۱۲۲	مقابله‌ی زوجی با استرس

- انتخاب راهکار مقابله‌ای مناسب ۱۲۳
- تاثیر استرس بر صمیمیت فیزیکی و رابطه‌ی جنسی ۱۲۵
- بازبینی روال روابط جنسی ۱۲۷
- تمرکز احساسات ۱۲۸
- ارتباط ۱۲۹
- افشاسازی ۱۳۰
- نیازها و مایته بیمار ۱۳۳
- نیازهای جنسی همسر بیمار ۱۳۳
- روزمه مراقبت ۱۳۴
- رهایی از سرزنش و مداوم پشیمانی ۱۳۵
- تعیین اولویت‌ها ۱۳۷
- داشتن یک شعار برای زندگی ۱۳۷
- منابع حمایتی ۱۳۸
- تماس با مراکز سلامتی و صدای مشاور ۱۳۸
- انجمن بیماری‌های خاص ۱۳۸
- منابع ۱۳۹