

مهارت‌های مقابله‌ای

برای زنان مبتلا به سرطان پستان

راهنمای بیمار و خانواده

نویسندگان

دکتر شریانو قهاری

استادیار گروه سلامت روان، انشاده علوم پزشکی ایران

دکتر جعفر بوالهیری

استاد گروه روان پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایران



تهران - ۱۳۹۵

www.ketab.ir

قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

مهارت‌های مقابله‌ای برای زنان مبتلا به سرطان پستان: راهنمای بیمار و خانواده / نویسنده شهربانو قهاری، جعفر بواله‌ری.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۵. مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۳۵۱۰۴۹۰۴ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: پستان - سرطان - بیماران - توانبخشی Breast-Cancer-Patients-Rehabilitation موضوع:

موضوع: پستان - سرطان - جنبه‌های روانشناسی Breast-Cancer-Psychological aspects موضوع:

موضوع: پستان - سرطان - پرستاری و مراقبت Breast-Cancer-Patients-Nursing موضوع:

شناسه افزوده: بواله‌ری، جعفر ۱۳۲۷ - رده‌بندی کنگره: ۹۴۱۳۹۵ ق ۵ پ / RC۲۸۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۴۹۰۶ شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۴۲۷۵۳

حق چاپ محفوظ است

مهارت‌های مقابله‌ای
برای زنان مبتلا به سرطان پستان
راستی بیمار و خانواده

سویلا عثمان

دکتر شهربانو قهاری - دکتر عفر بوالهیری

چاپ اول: شهریور ۱۳۹۵ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: رامین



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای واندانمری، شماره ۴۱ - تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه نویسندگان
۱۷	قدردانی
۱۹	فصل اول: سرطان و نشانه‌های آن
۱۹	علل سرطان
۲۰	علائم و نشانه‌ها
۲۰	تشخیص سرطان
۲۰	مشکلات روان پزشکی
۲۱	مشکلات ارتباطی
۲۲	مشکلات جنسی
۲۳	درمان سرطان پستان
۲۵	فصل دوم: واکنش به سرطان
۲۶	سرطان تا چه اندازه تهدیدکننده است؟

۲۶	برای مقابله با سرطان چه باید کرد؟
۲۶	پیش‌آگهی بیماری چیست؟
۲۷	واکنش به سرطان
۲۷	(۱) شوک و ناپاوری
۲۸	(۲) خشم
۲۸	(۳) چانه‌زنی
۲۹	(۴) افسردگی
۲۹	(۵) پذیرش
۳۰	سازگار با سرطان
۳۱	فصل سوم: باورهای نادر، در آره سرطان
۳۱	سرطان فقط ریشه ژنتیکی دارد
۳۱	سرطان درمان‌ناپذیر است
۳۲	سرطان مجازاتی است از سوی خداوند
۳۳	سرطان بلا و مصیبت الهی است
۳۳	سرطان فرصتی برای رشد است
۳۳	سرطان تهدیدی بزرگ است
۳۴	سرطان نشانه‌ای است از اینکه من بدشانس هستم
۳۴	دیگران در ابتلای من به سرطان نقش داشتند
۳۷	فصل چهارم: شیوه زندگی سالم
۳۷	تغذیه سالم
۳۸	پرهیز از مصرف سیگار، مواد و الکل
۳۸	تحرک و ورزش
۳۸	پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمانی
۳۹	خواب سالم
۳۹	الگوی خواب سالم
۴۰	کنترل درد

طبقه‌بندی درد ۴۰

تمایز بین درد جسمانی و روانی ۴۱

درمان درد ۴۱

راهبردهای غیردارویی برای کنترل درد ۴۱

فصل پنجم: راهبردهای فعال‌سازی ۴۵

بازنگری فعالیت ۴۵

برنامه‌ریزی فعالیت ۴۶

فعالیت‌های گام به گام ۴۷

فعالیت‌های لذت بخش ۴۸

رویارویی با اجتناب‌ها ۴۸

انواع فعالیت‌های لذت بخش ۴۹

فصل ششم: مهارت مدیریت استرس ۵۱

علائم استرس ۵۱

کنترل استرس ۵۳

الف) مهارت‌های آرمیدگی ۵۳

ب) مراقبه ۵۷

ج) مقابله ۵۸

مقابله هیجان‌مدار ۵۸

مقابله مسئله‌مدار ۵۹

مراحل مهارت حل مسئله ۶۰

انواع مشکلات ۶۱

عوامل مداخله‌کننده در فرایند حل مسئله ۶۱

د) کنترل ارزیابی و تفسیر فرد از رویدادها ۶۲

۱) کنترل تحریف‌های شناختی ۶۳

۲) تغییر افکار و باورهای منفی ۶۴

۳) خودگویی ۶۵

۶۷	فصل هفتم: مهارت‌های ارتباطی و قاطعیت
۶۸	عوامل تأثیرگذار بر رابطه بین فردی
۶۹	انواع ارتباط
۶۹	الف) ارتباط کلامی
۷۰	ب) ارتباط غیرکلامی
۷۰	۱) توجه
۷۰	۲) گوش کردن مؤثر
۷۱	وانع گوش کردن
۷۲	۳) حالات‌های چهره‌ای
۷۲	۴) وضعیت اندامی
۷۲	مهارت قاطعیت
۷۳	سبک رفتار در ارتباط بین فردی
۷۳	سبک پرخاشگرانه
۷۳	سبک منفعل
۷۳	سبک منفعل-پرخاشگرانه
۷۴	سبک قاطع
۷۴	موانع رفتار قاطعانه
۷۵	مفاد حقوق بشر
۷۶	اشکال رفتار قاطعانه
۷۶	۱) بیان قاطعانه
۷۶	عبارت‌هایی که با «من» شروع می‌شود
۷۶	۲) درخواست قاطعانه
۷۷	۳) رد قاطعانه
۷۷	۴) انتقاد و قاطعیت
۸۱	فصل هشتم: مهارت کنترل خشم
۸۲	خشم نامناسب
۸۲	کنترل خشم

۸۲	 مراحل خشم
۸۲	 الف) پیش از خشم
۸۳	 راهبردهای کنترل خشم
۸۳	 فنون توجه برگردانی
۸۳	 فنون آرمیدگی
۸۴	 پاسخ منطقی به افکار منفی
۸۵	 ب) مرحله خشم
۸۶	 ج) مرحله پس از خشم
۸۷	 ابراز خشم و احترام به دیگران
۸۹	 فصل نهم: حمایت‌های اجتماعی
۹۰	 حمایت‌کننده‌های اجتماعی
۹۰	 انواع حمایت‌های اجتماعی
۹۰	 ۱) حمایت‌های هیجانی
۹۱	 ۲) حمایت‌های روان‌شناختی
۹۱	 ۳) حمایت‌های مادی
۹۲	 ۴) حمایت‌های اطلاعاتی
۹۲	 گروه‌های حمایتی
۹۲	 نیازها و حمایت‌ها
۹۳	 نیازهای خود را بشناسید
۹۴	 دسترسی به حمایت
۹۵	 حمایت همسر
۹۷	 فصل دهم: تغییر افکار منفی
۹۷	 شناسایی افکار منفی
۹۸	 تغییر و اصلاح افکار منفی
۹۹	 چالش با افکار منفی
۱۰۰	 انواع نگرانی

۱۰۱	دلایل نگرانی
۱۰۱	کنترل نگرانی و نشخوارهای ذهنی
۱۰۲	کنترل نشخوارهای ذهنی
۱۰۳	کنترل زودرنجی و حساسیت
۱۰۴	کنترل خود انتقادگری
۱۰۵	فصل یازدهم: کنترل تحریف‌های شناختی
۱۰۷	نکند که
۱۰۸	دنبال مقصر گشتن
۱۰۹	تفکر همه هیچ
۱۱۱	فصل دوازدهم: تغییر و اصلاح باورهای ناکارآمد
۱۱۱	انواع باورها
۱۱۴	اصلاح باورهای منفی
۱۱۷	فصل سیزدهم: مهارت‌های معنوی
۱۱۷	بخشش
۱۱۸	آزار چیست؟
۱۱۸	آزار و هیجان‌های منفی
۱۱۸	بخشش چیست؟
۱۱۹	مراحل بخشش
۱۱۹	۱) تجربه رنج و ناراحتی
۱۲۰	۲-۱) آگاهی از احساسات منفی
۱۲۰	۳-۱) آگاهی از تأثیر احساسات منفی بر روان
۱۲۰	۴-۱) تجربه رنج و عذاب در زمان حال
۱۲۱	۵-۱) مقایسه زندگی خود با زندگی آزارگر
۱۲۱	۶-۱) آگاهی از تغییر مسیر زندگی
۱۲۲	۷-۱) کشف پیامدهای رنج و عذاب ناشی از ضربه

۱۲۲	تصمیم‌گیری برای بخشش
۱۲۳	(۲-۱) آگاهی از ناکارآمدی روش‌های قبلی
۱۲۳	(۲-۲) تفکر در خصوص بخشش
۱۲۳	(۲-۳) تصمیم به بخشش
۱۲۴	(۳) اقدام به بخشش
۱۲۷	(۴) کشف معنای رنج
۱۲۹	(۴-۳) یافتن اهداف جدید
۱۲۹	(۴-۴) رشد معنوی
۱۲۹	توکل
۱۳۰	باورهای اشتباه و توکل
۱۳۰	پیامدهای توکل
۱۳۰	باورهای اصلی توکل
۱۳۱	باور به خدا و توکل
۱۳۴	توکل به خدا برای شفای
۱۳۴	ذکر
۱۳۴	واژه‌های ذکر
۱۳۴	انواع ذکر
۱۳۵	مزایای ذکر
۱۳۶	موقعیت‌های ذکر
۱۳۶	آمادگی برای ذکر
۱۳۷	عبادت
۱۳۸	ذکر و مقابله
۱۳۸	کنترل خشم با ذکر
۱۳۹	کنترل درد با ذکر
۱۳۹	بیماران رو به مرگ و ذکر
۱۴۱	فصل چهاردهم: مهارت‌های تنظیم هیجان‌ها
۱۴۱	باورهای اشتباه
۱۴۲	عوامل مزاجی

- ۱۴۳ هنجارهای فرهنگی
- ۱۴۳ سنخ شخصیتی
- ۱۴۳ شیوه‌های ناسالم ابراز هیجانی
- ۱۴۴ ابراز هیجان‌ها به شیوه‌ای سالم
- ۱۴۴ (۱) نگارش هیجان‌ها
- ۱۴۴ (۲) گفت‌وگو با دیگری
- ۱۴۴ (۳) فعالیت بدنی
- ۱۴۴ (۴) ابراز کلامی هیجان
- ۱۴۵ (۵) حل مسئله
- ۱۴۵ (الف) بارت عمل پریشانی
- ۱۴۵ (۱) آرمندگی احساس
- ۱۴۶ (۲) تصویرسازی ذهنی
- ۱۴۶ (۳) فنون توجه برگردانی
- ۱۴۶ (۴) فعال شدن
- ۱۴۷ (۵) همکاری و مشارکت
- ۱۴۷ (۶) مقایسه خود با دیگران
- ۱۴۷ (۷) ایجاد هیجان مثبت
- ۱۴۷ (۸) بهره‌گیری از محرک‌های حسی شدید
- ۱۴۸ (ب) مهارت تنظیم هیجان‌های منفی
- ۱۴۸ (۱) هیجان‌ها را بپذیرید
- ۱۴۹ (۲) دیدگاه خود را درباره هیجان تغییر دهید
- ۱۵۰ (۳) فنون توجه برگردانی را به کار گیرید
- ۱۵۰ (۴) هیجان‌های مثبت ایجاد کنید
- ۱۵۰ (ج) تعدیل و تنظیم هیجان‌های شدید
- ۱۵۰ (۱) تنفس آگاهانه داشته باشید
- ۱۵۱ (۲) لبخند ملایم بزنید و در این حالت بمانید
- ۱۵۱ (۳) هیجان را توصیف کنید
- ۱۵۲ (د) ذهن آگاهی

۱۵۳	فصل پانزدهم: ارتباط زناشویی
۱۵۳	سرطان و ارتباط بین زوجها
۱۵۴	آموزش درمانی
۱۵۴	باورها و طرح‌واره‌های ناکارآمد
۱۵۴	باورهای بیماران درباره سرطان پستان
۱۵۵	فرض‌های مربوط به سرطان
۱۵۵	فرض‌های مربوط به عملکرد فرد به دنبال ابتلا به سرطان
۱۵۵	طرح‌واره‌های ارتباطی
۱۵۷	حرکت‌های شناختی
۱۵۹	فصل شانزدهم: بیماران و مرگ
۱۶۰	واکنش بیماران به مرگ
۱۶۰	(۱) انکار
۱۶۰	(۲) مرحله چانه‌زنی
۱۶۰	(۳) افسردگی
۱۶۱	(۴) پذیرش
۱۶۱	اعتقاد به زندگی پس از مرگ
۱۶۲	ملاقات با خانواده‌ها
۱۶۲	بستری شدن در خانه
۱۶۲	مشکلات عمده بیماران رو به مرگ
۱۶۳	مشکلات جسمانی
۱۶۳	مشکلات روانی
۱۶۴	افسردگی و ناامیدی
۱۶۴	بررسی خطر خودکشی
۱۶۴	ترس
۱۶۷	انفعال و عدم تحرک
۱۶۷	احساس گناه
۱۶۸	نگارش وصیت‌نامه

- نگرانی ۱۶۹
- احساس بی‌ارزشی و حقارت ۱۶۹
- راهبردهای مقابله‌ای برای بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته ۱۷۰
- تجسم ۱۷۰
- دعا و عبادت ۱۷۲
- صلح با مرگ ۱۷۲
- منابع فارسی و لاتین ۱۷۳

www.ketab.ir

مقدمه نویسندگان

کتاب حاضر حاصل مداخلات روان‌شناختی درباره زنان مبتلا به سرطان پستان است. این مداخلات شامل فنون و مهارت‌های رفتاری، شناختی و معنوی است که به صورت گروهی روی زنان مبتلا به سرطان پستان شرکت‌کننده در جلسات گروه‌درمانی در بیمارستان شهدای تجریش به کار گرفته شده است. در اجرای این فنون همکاران عزیز روان‌شناختی سرکار خانم راحله فلاح و جناب آقای محمدحسین موسوی ما را یاری کردند.

کتاب حاضر به شیوه‌ای ساده برای بیماران سرطانی نوشته شده است. در تدوین کتاب تلاش شده است از مثال‌های بیماران در جلسات گروه‌درمانی استفاده شود تا امکان درک هر چه بیشتر مطالب برای خواننده فراهم شود. بیماران تقریباً از همه فنون و مهارت‌های ذکر شده استقبال کردند و سودمندی آن‌ها را به درمانگران بازخورد دادند.

امیدوارم مطالعه این کتاب برای خانواده‌ها و همه بیماران مبتلا به سرطان سودمند باشد و اندکی از رنج‌های آنان بکاهد و در راه پریچ و خم درمان که با رنج و مشقت همراه است.

مرهمی بر زخم‌هایشان باشد. در صورت تمایل می‌توانید پیشنهادها و انتقادهای خود را از

Michka2004@gmail.com

طریق نشانی ایمیل به ما انتقال دهید:

دکتر بوالهری و دکتر قهاری

www.ketab.ir