

راهبردهای مقابله‌ای

برای بیماران مبتلا به سرطان پستان

(راهنمای درمانگر)

نویسندگان

دکتر مریم قربانی قهاری

استادیار، دانشکده علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم، فناوری و سلامت روان

دکتر جعفر بوالهروی

استاد گروه روان‌پزشکی دانشکده علوم رفتار و سلامت روان

دکتر محمد اسماعیل اکرمی

استاد گروه جراحی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۶

www.ketab.ir

قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -

راهبردهای مقابله‌ای برای بیماران مبتلا به سرطان پستان (راهنمای درمانگر) / شهریار قهاری، جعفر بواله‌ری، محمد اسماعیل اکبری.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۰۶۱-۶

مشرکات ماه ۲۶۴ ص. مصور.

سعیت فهرست‌نویسی: فیبا

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

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

شناسه افزوده: بواله‌ری، جعفر، ۱۳۲۷ - (Bolalhari, Jaafar)

شناسه افزوده: اکبری، محمداسماعیل، ۱۳۲۹ - (Mohammad Esmaeil Akbari)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ق۹۳/پ۵/RC۲۸۰

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۳۵۱۱۱

رده‌بندی دیویی: ۱۹۰۰۱۹۶۹۹۴۴۹۰۰۳۶۲

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پی‌آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

راهنماهای مقابله‌ای برای بیماران مبتلا به سرطان پستان
(راهنمای درمانگر)

نویسنده

دکتر شهربانو قهاری - دکتر جعفر بوالهری - دکتر محمد اسماعیل اکبری
ویراستاری: گروه علمی رش

چاپ اول: بهار ۱۳۹۶ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱ تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

فهرست

۱۷	مقدمه‌ی نویسندگان
۱۹	قدردانی

بخش اول: سرطان، پیامدها و واکنش‌ها

۲۳	فصل اول: سرطان پستان در ایران و جهان، تشخیص و درمان
۲۳	اپیدمیولوژی سرطان پستان در جهان و ایران
۲۷	عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان در ایران
۲۸	سن و جنس ابتلا
۲۸	انواع پاتولوژی در سرطان پستان
۲۹	مرحله کلینیکی سرطان
۳۰	وضعیت بیومارکرها در ایران
۳۱	میزان عود و بقا
۳۵	خلاصه
۳۵	راه‌های تشخیص سرطان پستان
۳۶	درمان سرطان پستان
۳۶	مراقبت از بیماران مبتلا به سرطان پستان

۳۷	فصل دوم: سرطان و پیامدهای آن
۳۸	مشکلات روان پزشکی
۳۹	مشکلات ارتباطی
۴۰	مشکلات جنسی
۴۱	حالت‌های گيجی حاد
۴۲	خلاصه
۴۳	فصل سوم: واکنش به سرطان
۴۳	شوکر و انکار
۴۶	خشم
۴۸	چانه‌زنی
۴۹	افسردگی
۵۱	احساس گناه
۵۲	پذیرش
۵۲	نشانه‌های پذیرش
۵۳	خلاصه
۵۵	فصل چهارم: مدل شناختی سازگاری به سرطان
۵۷	سازگاری با سرطان
۵۷	۱. چالشی برای رشد معنوی
۵۸	۲. اجتناب یا انکار
۵۸	۳. تقدیرگرایی
۵۹	۴. ناامیدی و درماندگی
۶۰	۵. اشتغال ذهنی با اضطراب
۶۱	دیدگاه افراد نسبت به سرطان
۶۳	واکنش‌های هیجانی بیماران به سرطان
۶۳	اضطراب
۶۴	خشم
۶۴	احساس گناه
۶۵	غم و افسردگی
۶۶	سرطان و باورهای اصلی
۶۸	باورها و سازگاری

۷۰	خلاصه
۷۱	فصل پنجم: درمان‌های روان‌شناختی
۷۲	رویکردها و راهبردهای درمانی
۷۳	الف) رفتاردرمانی شناختی
۷۳	اهداف درمان
۷۵	راهبردهای درمانی در رفتاردرمانی شناختی
۷۶	ب) رفتار درمانی دیالکتیکی
۷۶	ج) ویکرد معنوی
۷۶	مداخله درمان
۷۸	ساختار جلسات
۷۹	درمان انفرادی
۸۰	درمان گروهی
۸۲	خلاصه

بخش دوم: راهبردهای رفتاری

۸۵	فصل ششم: مهارت آرمیدگی
۸۶	تنفس دیافراگمی
۸۶	آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده
۸۷	اجرای فن عضلانی پیش‌رونده (۱۵ تا ۲۰ دقیقه)
۸۹	آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده برای ۸ گروه عضلانی
۹۰	آرمیدگی عضلانی پیش‌رونده برای ۴ گروه عضلانی
۹۰	آرمیدگی بدون تنش (۵ تا ۷ دقیقه)
۹۲	آرمیدگی از طریق کنترل نشانه‌ها (۲ تا ۳ دقیقه)
۹۲	آرمیدگی افتراقی (۶۰ تا ۹۰ ثانیه)
۹۳	آرمیدگی سریع (۳۰ تا ۵۰ ثانیه)
۹۳	خلاصه
۹۵	فصل هفتم: راهبردهای فعال‌سازی
۹۶	خود بازنگری فعالیت
۹۷	برنامه‌ریزی فعالیت
۹۸	فعالیت‌های گام به گام

۹۸	فعالیت‌های لذت‌بخش
۹۹	مقابله با اجتناب‌ها
۱۰۰	خلاصه
۱۰۱	فصل هشتم: مدیریت استرس
۱۰۲	نشانگان استرس
۱۰۲	منابع استرس
۱۰۲	عوامل درونی
۱۰۳	عوامل بیرونی و محیطی
۱۰۴	مدیریت استرس
۱۰۴	مقابله با فواید جسمانی استرس
۱۰۵	توجه‌برآوردانی
۱۰۶	انواع فنون توجه‌برآوردانی
۱۰۷	خودگویی مثبت
۱۰۷	کارت‌های مقابله
۱۰۸	تجسم
۱۰۹	مهارت حل مسئله
۱۰۹	مراحل حل مسئله
۱۱۲	خلاصه

بخش سوم: بازسازی شناختی

۱۱۵	فصل نهم: بازسازی شناختی ۱
۱۱۷	فراخوانی افکار خودآیند
۱۱۷	بازنگری روزانه‌ی افکار خودآیند
۱۱۹	ارزیابی افکار خودآیند
۱۱۹	فاجعه‌سازی
۱۲۰	شناسایی تحریف‌های شناختی
۱۲۲	تصاویر خودآیند منفی
۱۲۳	چالش با تصاویر منفی
۱۲۴	خلاصه

۱۲۵	فصل دهم: بازسازی شناختی ۲
۱۲۶	فرض‌ها
۱۲۶	قواعد
۱۲۶	نگرش‌ها
۱۲۶	باورهای اصلی
۱۲۹	انواع باورها
۱۲۹	باور درباره‌ی خود
۱۳۰	فراخانی باورهای واسطه‌ای و اصلی
۱۳۱	اصول باورهای واسطه‌ای و اصلی
۱۳۲	واقعیت‌سنجی
۱۳۵	تکالیف رفتاری
۱۳۵	بررسی نظام ارزشی
۱۳۶	توجه به دیدگاه دیگران
۱۳۶	خلاصه

بخش چهارم: مهارت‌های ارتباطی و زناشویی

۱۳۹	فصل یازدهم: مهارت ارتباطی
۱۳۹	ارتباط غیرکلامی
۱۴۰	تأثیر زبان بدن بر ارتباط
۱۴۰	ناهماهنگی بین کلام و زبان بدن
۱۴۱	توجه به نیازهای خود و دیگری
۱۴۲	توجه به خواسته‌ها و بایدها
۱۴۳	موانع موجود بر سر راه ارتباط مؤثر
۱۴۳	هیجان‌های منفی شدید
۱۴۳	ناآگاهی از نیازها
۱۴۴	روابط مسموم
۱۴۵	عوامل کاهش دهنده‌ی کارایی ارتباط بین فردی
۱۴۵	مهارت آموزی
۱۴۶	برگه حق و حقوق
۱۴۶	مهارت گوش‌دادن

۱۴۸	 مهارت قاطعیت
۱۴۸	 رفتار قاطعانه
۱۵۰	 مهارت درخواست کردن
۱۵۱	 درخواست برای تغییر رفتار
۱۵۳	 «نه» گفتن یا رد قاطعانه
۱۵۴	 درنگ قاطعانه
۱۵۴	 حل مسئله
۱۵۴	 مذاکره و حل اختلاف
۱۵۵	 مذاکره
۱۵۶	 خلاصه
۱۵۷	 فصل دوازدهم: ارتباط زناشویی
۱۵۸	 ضرورت زوج‌های
۱۵۹	 سرطان و ارتباط بین زوج
۱۵۹	 آموزش روانی
۱۶۰	 ملاقات با زوج‌ها
۱۶۰	 باورهای اصلی ناکارآمد در روابط زناشویی
۱۶۱	 باور درباره‌ی زن و مرد
۱۶۱	 باور درباره‌ی ازدواج
۱۶۱	 باور درباره‌ی روابط زناشویی
۱۶۱	 باور درباره‌ی همسر
۱۶۱	 باورهای واسطه‌ای
۱۶۱	 فرض‌ها
۱۶۲	 قواعد
۱۶۳	 نگرش
۱۶۴	 تحریف‌های شناختی
۱۶۵	 مشکلات جنسی
۱۶۶	 سرطان یعنی پایان زندگی
۱۶۶	 خلاصه

بخش پنجم: راهبردهای تنظیم هیجانی

۱۶۹	فصل سیزدهم: مهارت تحمل پریشانی
۱۶۹	انواع مهارت‌های تحمل پریشانی
۱۷۰	۱. مهارت پذیرش اساسی
۱۷۰	۲. تمرین‌های آگاهی
۱۷۱	۳. لیخند ملایم
۱۷۳	۴. فنون توجه برگردانی
۱۷۵	۵. خودآرامش‌بخشی
۱۷۸	خلاصه
۱۷۹	فصل چهاردهم: مهارت‌های تنظیم هیجانی
۱۸۰	باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها
۱۸۰	دیدگاه سالم به هیجان‌ها
۱۸۱	جنبه‌های هیجان
۱۸۲	کارکرد هیجان
۱۸۳	برانگیزاننده‌ها
۱۸۳	تفسیر فرد
۱۸۳	راهبردهای تنظیم هیجانی
۱۸۴	راهبردهای ناکارآمد
۱۸۴	اجتناب
۱۸۴	فرونشانی
۱۸۴	برون‌ریزی هیجان
۱۸۴	راهبردهای کارآمد
۱۸۵	شناسایی هیجان‌ها
۱۸۵	آگاهی از هیجان‌ها
۱۸۶	پذیرش هیجان‌ها
۱۸۶	توصیف هیجان‌ها
۱۸۷	کاهش آسیب‌پذیری فرد به هیجان
۱۸۷	تقویت احساس تسلط و کارآمدی
۱۸۸	کاهش آسیب‌پذیری شناختی

۱۸۹	افزایش هیجانات مثبت
۱۸۹	انجام دادن رفتاری مغایر با هیجان
۱۹۰	خلاصه
۱۹۱	فصل پانزدهم: مهارت ابراز هیجان‌ها
۱۹۲	الف) باورهای اشتباه درباره هیجان‌ها
۱۹۲	ب) موانع ابراز هیجانی
۱۹۲	تحریف‌های شناختی
۱۹۳	اجتناب شناختی
۱۹۳	اجتناب عاطفی
۱۹۴	ج) راه‌های آسان‌تر از هیجانی
۱۹۴	پذیرش هیجان‌های منفی
۱۹۴	تسهیل در ابراز هیجان‌های منفی
۱۹۶	فن نگارش
۱۹۷	ابراز خشم
۱۹۸	حل مسئله
۱۹۹	والایش خشم
۱۹۹	خلاصه

بخش ششم: راهبردهای معنوی

۲۰۳	فصل شانزدهم: توکل
۲۰۴	باورهای اشتباه
۲۰۴	پیامدهای توکل
۲۰۴	باورهای اصلی و توکل
۲۰۵	باور به خدا و توکل
۲۰۶	باور مثبت نسبت به خدا
۲۰۶	باورهای منفی نسبت به خداوند
۲۰۷	مراحل سوگ و باور نسبت به خدا
۲۰۸	پرورش اعتماد و توکل به خداوند
۲۰۹	توکل به خدا برای شفا
۲۱۰	خلاصه

۲۱۱	فصل هفدهم: بخشش
۲۱۲	آزار و هیجان‌های منفی
۲۱۲	بخشش چیست؟
۲۱۳	مراحل بخشش
۲۱۳	مرحله ۱: آگاهی از آزارها و رنج‌ها
۲۱۳	۱-۱: یادآوری آزارها
۲۱۴	۱-۲: آگاهی از احساسات منفی
۲۱۴	۱-۱: آگاهی از تأثیر آزارها بر روی روان
۲۱۵	۴-۱: ناهی از رنج و عذاب کنونی
۲۱۵	۵-۱: مقایسه زندگی خود با زندگی آزارگر
۲۱۶	۶-۱: آگاهی از مسیر زندگی
۲۱۶	۷-۱: کشف پیامدهای رنج و عذاب ناشی از صدمه
۲۱۷	مرحله ۲: تصمیم‌گیری برای بخشش
۲۱۷	۲-۱: آگاهی از ناکارآمدی روش‌های قبلی
۲۱۷	۲-۲: اندیشه در مورد بخشش
۲۱۸	۳-۳: تصمیم به بخشش
۲۱۸	مرحله ۳: اقدام به بخشش
۲۱۸	۳-۱: نگرستن از زاویه‌ای دیگر
۲۱۹	۳-۲: همدلی
۲۲۰	۳-۳: اندیشیدن درباره‌ی رنج و انتقال آن به دیگری
۲۲۰	۴-۳: تحمل رنج
۲۲۱	۵-۳: بخشش آزارگر و دستیابی به آرامش
۲۲۱	مرحله ۴: کشف معنای رنج
۲۲۲	۴-۱: معنای درد و رنج
۲۲۲	۴-۲: نیاز به بخشیده شدن
۲۲۲	۴-۳: هدف‌های جدید
۲۲۳	خلاصه
۲۲۵	فصل هجدهم: ذکر
۲۲۵	واژه‌های ذکر
۲۲۵	انواع ذکر

۲۲۶	 ذکر لفظی
۲۲۶	 ذکر قلبی
۲۲۷	 مزایای ذکر
۲۲۸	 موقعیت‌های ذکر
۲۲۸	 آمادگی برای ذکر
۲۲۹	 عبادت
۲۲۹	 ذکر و مقابله
۲۳۰	 خاتم
۲۳۱	 درد
۲۳۱	 بیماران رو به مرگ
۲۳۱	 خلاصه

بخش هفتم: راهبردهایی برای بیماران رو به مرگ

۲۳۵	 فصل نوزدهم: مقابله با سرطان به سر آمده
۲۳۶	 اضطراب و نگرانی
۲۳۶	 حمله‌ی پانیک و سرطان
۲۳۷	 ترس از عود سرطان
۲۳۸	 فنون و راهبردهای رفتاری
۲۳۹	 فنون شناختی
۲۳۹	 آموزش نشانه‌های اضطراب
۲۳۹	 تغییر دیدگاه
۲۳۹	 دورنما(دیگران)
۲۴۰	 غرق شدن در عدم یقین
۲۴۰	 پذیرش
۲۴۰	 فاجعه‌زدایی
۲۴۰	 تعیین وقت برای نگرانی‌ها
۲۴۱	 فن معیار دوگانه
۲۴۱	 فن درخت نگرانی
۲۴۲	 پیش‌بینی‌های خودتحقق‌بخش
۲۴۲	 تحریف‌های شناختی

۲۴۳	افکار خودآیند منفی منطقی
۲۴۴	باورها و نگرانی‌ها
۲۴۵	باورهای مثبت
۲۴۵	باورهای منفی
۲۴۵	اصلاح و تغییر باورها
۲۴۶	انفعال و بیکاری
۲۴۷	بهبود کیفیت زندگی بیماران
۲۴۷	کاهش مشکلات بیماران
۲۴۸	درمان‌ها
۲۴۸	ترس‌های عمده بیماران
۲۴۹	ترس از دردناک بودن فرایند مرگ
۲۴۹	ترس از پیامد مرگ برای ازماندگان
۲۴۹	ترس از فرایند مرگ
۲۵۱	راهبردهای آرمیدگی برای بیماران روبه مرگ
۲۵۴	خلاصه
۲۵۵	منابع فارسی
۲۵۶	منابع لاتین

مقدمه‌ی نویسندگان

کتاب حاضر حاصل تجارب نویسندگان از اجرای مداخلات روان‌شناختی در زنان مبتلا به سرطان پستان است. مداخلات روان‌شناختی به صورت گامی بر روی تعدادی از زنان مبتلا اجرا شده‌اند و کتاب راهنمای فعلی براساس تجارب و بحث‌ها و تبادل نظر با زنان مبتلا به سرطان پستان شرکت‌کننده در گروه درمانی، و نیز زنان شرکت‌کننده در گروه‌های متمرکز تدوین شده است. بسیاری از فنون و راهکارهای درمانی ارائه شده در این کتاب توسط زنان مبتلا به سرطان پستان به کار گرفته شده که تأکیدی بر سودمندی آن‌ها در کاهش دوره‌های دیگر مشکلات ناشی از سرطان پستان است.

متن حاضر که راهنمای پزشکان و کارشناسان بهداشتی در کار با بیماران مبتلا به سرطان است، به شیوه‌ای روان نگارش شده است که درک مطالب را برای خواننده آسان می‌سازد. ذکر مثال‌های متعدد می‌تواند الگویی عملی از چگونگی استفاده از فنون مطرح شده باشد. چهار گروه از راهبردهای درمانی تحت عنوان راهبردهای رفتاری، رفتار درمانی دیالکتیکی، فنون و راهبردهای شناختی و معنوی ارائه شده‌اند که این اثر را متن جامع و کاربردی برای پزشکان و

کارشناسان بهداشتی که در حوزه‌ی بهداشت روان کار می‌کنند، تبدیل کرده است. در صورت مطالعه‌ی این کتاب می‌توانید انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق Michka2004@gmail.com به ما انتقال دهید. از دریافت آن‌ها خوشوقت خواهیم شد.

www.ketab.ir