

من دوبار زندگی کردم

(راه ها و روش های برای زندگی با کیفیت
ترو با معنی تر بعد از ابتلا به سرطان)

مؤلفین:

مانلی زندگی

شقایق فرزاد

سرشناسه : زندگی، مانلی، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : من دو بار زندگی کردم (راه‌ها و روش‌هایی برای زندگی با کیفیت‌تر و با معنی‌تر بعد از
 ابتلا به سرطان)/مولفین مانلی زندگی، شقایق فرزاد.
 مشخصات نشر : تهران: آرنا، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۵ ص.
 شابک : 978-600-356-454-1
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : سرطان -- بیماران -- روان‌شناسی
 موضوع : سرطان -- بیماران -- توانبخشی
 موضوع : سرطان -- بیماران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
 شناسه افزوده : فرزاد، شقایق، ۱۳۵۵ -
 رده بندی کنگره : RC۲۶۲/۹م۸ ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۱۹۴۶۵۵



عنوان : من دو بار زندگی کردم
 (راه‌ها و روش‌هایی برای زندگی با کیفیت‌تر و با معنی‌تر بعد از ابتلا به سرطان)
 مولفین : مانلی زندگی - شقایق فرزاد
 ناشر : آرنا
 طرح جلد : مریم حجت
 چاپ : اول ۱۳۹۵
 شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۴۵۴-۱

www.arnapub.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار مؤلفین.....	۷
مقدمه.....	۱۲
فصل اول: تعریف و ماهیم مشکلات ایجاد شده در بیماران سرطان در حوزه روسی و ارائه راهکارها جهت مدیریت آنها	
اضطراب.....	۱۷
استرس و نگرانی.....	۲۱
افسردگی.....	۳۰
خشم.....	۴۱
اعتماد به نفس.....	۴۶
مشکل بی خوابی.....	۴۹
خستگی.....	۵۲
فراموشی.....	۵۴
وسواس فکری.....	۵۷

فصل دوم: بایدها و نبایدهای طلایی

- بایدها و نبایدهای طلایی..... ۶۲
- دودگویی ها..... ۷۸
- پیشنهادهایی برای بعد از شیمی درمانی و ریزش مو..... ۸۱
- پیشنهادهای برای کنترل عوارض دارو و رادیوتراپی..... ۸۲
- باید و نباید غریب منطقی و جایگزین کردن عقاید منطقی..... ۸۳
- نقش همسر در حمایت از فرد بیمار..... ۸۷
- تکنیک های طلایی آرامش بخش برای این دوران..... ۹۰

فصل سوم: معنا در انتظار رسیدن به حال خوب

- برای رسیدن به معنا در این دوران چه کنیم؟..... ۱۱۴
- برای رسیدن به حال خوب در این دوران بهتر است چه کنیم؟..... ۱۲۴
- کتاب ها و فیلم های امیدبخش..... ۱۲۶
- شناسایی ارزش ها..... ۱۳۷

پیش گفتار مؤلفین:

در طی این چند سال که با مراجعان مبتلا به سرطان ملاقات می‌کنیم به آنها می‌گوییم شما دو بار زندگی می‌کنید یکی قبل از بیماری و بعد از بیماری، برای او مثالی می‌زنیم احساس کن از یک مکان گرم وارد یک مکان سرد شده‌ای به شما گفته می‌شود بقیه زندگی‌ات را باید در این مکان بگذرانی، حالا چه می‌کنی؟ ناامید می‌شوی و می‌گذاری سرما تمام وجودت را بگیرد یا دنبال راه حل هستی که از سرمای آن مکان بکاهی؟

این انتخاب دوست که با کم مورد خود را سازگار کنی. اگر دنبال کاهش سرمای آن مکان هستی چه می‌کنی؟ لباس گرم می‌پوشی، لحاف و پتو تهیه می‌کنی، آتش درست می‌کنی، نشیمن گرم می‌نوشی، شاید کل سرما را از بین نرفته باشد ولی هوا گرم‌تر و متعادل‌تر شده و زمانی که مبتلا به سرطان می‌شوی همین طور است، انکار وارد مرحله زندگی دیگر شده‌ای، احساس سردی، یخی و ناامیدی می‌کنی. به ما می‌گوییم دو انتخاب داری با این حالت زندگی کنی کم‌کم خود را از بین ببری یا برای مقابله با بیماری دنبال راه حل باشی، واقعاً چه می‌کنی؟

نزد یک روان‌شناس می‌روی، قرص و دارو می‌خوری دردت کمتر شود، کلاس ورزش می‌روی، رژیم می‌گیری، می‌بینی حالت بهتر شده شاید کل بیماری‌ات از بین نرفته باشد، ولی حالت بهتر است و به یک اندیشه و خرد جدیدی رسیدی و به زندگی ادامه می‌دهی، به این افتخار را می‌کنی که من دو بار زندگی کردم با سبک و اهداف خاص خودم.

من این موارد را به مراجعان مبتلا به سرطان گوش زد می‌کنم، مشاهده می‌کنم چقدر سطح انگیزه و مبارزه طلبی مبتلایان نسبت به بیماری افزایش یافته، دنبال یک زندگی دیگر با طرح و نقشه‌ای به سبک خودشان هستند.

با توجه به اتفاقات خوبی که در این چند سال اخیر برای مراجعانم افتاد به این نتیجه رسیدم اسم کتاب را بگذارم من دو بار زندگی کردم و در این کتاب من و همکارم به صورت جامع راه‌حل‌ها و مسائلی ارائه دادیم که به بیماران مبتلا سرطان کمک کند تا در زندگی دوم به توفیق و خرد جمعی برسند.

انلی زندگی

شقایق فرزاد

آغاز می‌کنیم کتابی را در خصوص شناخت بیماری سرطان و راه‌هایی برای کنترل عوارض روانی این بیماری، چه برای بیمارانی که این بیماری را دچار هستند و چه افرادی که در دوره نقاهت و بعد از این بیماری به سر می‌برند و همچنین برای افرادی که هنوز درگیر این بیماری نشدند تا با مطالعه این کتاب و بالا رفتن سطح دانش و آگاهی آنها، راهی باشد برای مبارزه با این بیماری در آینده این افراد، در این خصوص راهکارهای روانی عوارض ناشی از این بیماری را به دست آوریم و به نگرانش درآوریم. انگیزه عمده این نگرانش نبرد انسانی نگرانشی در حوزه روحی و روانی در این حیطه است و امیدوار هستیم راهی برای شناخت بهتر این بیماری و شناخت روش‌های کنترل آن بعد از حادثه به دست آوریم. در حوزه روانی باشد. فصولی که در این کتاب اشاره شده عبارت است از: یک مقدمه در خصوص اینکه اصلاً سرطان چیست؟ چه انواعی دارد؟ و عوامل مؤثر در ایجاد سرطان چیست؟ در فصل اول به توضیح و تعریف عوارض روحی ناشی از این بیماری پرداخته می‌شود و در کنار آن راهکارهایی برای مبارزه با هر کدام از مشکلات و ارائه تست برای بررسی میزان درگیری با هر کدام از مشکلات شامل می‌باشد. فصل دوم (بایدها و نبایدها) روحی این بیماری یا به عبارتی بهترین‌ها و بدترین‌های بعد از مبتلا شدن مطرح می‌شود و راهکارهایی برای کنار آمدن با عوارض این بیماری بررسی می‌شود. فصل سوم مربوط می‌شود به معنی درمانی و ارائه راهکارهایی در این حوزه برای ایجاد و پیدایش معنای جدید در ابتلا به این بیماری و در نهایت اشاره به تغییرات مثبتی که فرد مبتلا بعد از بیماری پیدا می‌کند و این تغییرات بسیار در زندگی آینده و تصمیم‌گیری

فرد برای تمام حوزه‌های زندگی اش مؤثر است. خواندن این کتاب را به تمامی عزیزانی که به نوعی با بیماری سرطان درگیر هستند و یا در دوره نقاهت به سر می‌برند و یا خانواده فرد بیمار هستند توصیه می‌کنیم. همچنین این کتاب برای دانشجویان حوزه‌های بهداشت روحی و روانی و پزشکان و پرستاران بخش‌های سرطان بیمارستان‌ها توصیه می‌شود، باشد که راهی به سوی نجات این عزیزان ایجاد شود.

www.ketab.ir

کتاب شامل سه فصل است:

فصل اول

بررسی و سیریف • نکات ایجاد شده بعد از ابتلا بیماری به همراه تکنیکها و تستها

فصل دوم

بایدها و نبایدها در این دوره برای بالا بردن کیفیت زندگی

فصل سوم

معنی درمانی و رسیدن به حال خوب.

مقدمه

تعریف سرطان و موارد ایجادکننده این بیماری:

اولین چیزی که بیمار و خانواده اش می‌خواهند بدانند این است که، علت

سرطان چیست؟

ناکثر دلایل زیادی برای سرطان مطرح شده است. سیگار و آلودگی‌های هوا در ایجاد سرطان‌های ریه و مثانه نقش بسزایی دارند و چاقی و وراثت در بروز سرطان پینه نقش دارند. در کودکان عوامل ژنتیکی مصرف برخی از غذاها و داروها و سبک زندگی می‌تواند منجر به بروز سرطان شود.

تغذیه، مواد شیمیایی، سوا، ژنتیک، سیگار و برخی عادات غلط، آب، نور خورشید، استرس و ... می‌توانند چند عامل دیگری که در سالهای آتی کشف خواهد شد که در ایجاد سرطان موثر باشند، حالا یک مثال:

تصور کنید در اتاق یک گالن بنزین، یک کیسه باروت، چند تکه چوب همزم، تیر و پنبه، یک قوطی کبریت، یک سیم بخار، جریان برق و یک بطری نفت وجود دارد. حال تصور اینکه این اتاق دچار آتش‌سوزی شود به نظر شما کدامیک از این عوامل اشتعال را موجب آتش‌سوزی شده است! بدیهی است که بدون ارزیابی دقیق و موشکافانه تشخیص علت آتش‌سوزی امکان‌پذیر نیست. در مورد سرطان هم همینگونه است ممکن است یک یا چند عامل در کنار هم عامل ایجاد سرطان باشند.

بسیاری از این عوامل را می‌شناسیم و می‌توانیم با خارج کردنشان از اتاق (بدن) در کاهش احتمال آتش‌سوزی (سرطان) پیشگیری کنیم. بسیاری از

عوامل هم هنوز شناخته شده نیستند. گاهی هم یک عامل جدید به مجموعه اشتعال‌زا (سرطان‌زا) اضافه می‌شود. مانند آلودگی هوا. با این توصیف تقریباً همه ما در معرض سرطان قرار داریم. اما همانطور که هرچه که عوامل آتش‌زا کمتری در اتاق باشد احتمال آتش‌سوزی کاهش می‌یابد و با شدت آتش‌سوزی کمتر و امکان مهار آن آسانتر است.

به‌دلیل خلاصه سرطان رشد غیرطبیعی سلول‌هایی در بدن است که قبلاً سالم بوده‌اند. سلول بیمار به طرز وحشتناکی تکثیر می‌شود و ایجاد اختلال در فضای بدن و کارکرد اعضای بدن می‌کند. توده سرطانی مانند یک انگل در یک بخش بدن می‌ماند. صنایع غذایی را به مصرف می‌رساند تا بزرگ شود بدین ترتیب فرسایش‌گر و ضعیف‌شده و میکروب‌های موجود در محیط فرصت پیدا می‌کنند به بدن حمله کنند. نکته دیگر یک سلول طبیعی بعد از رسیدن به سن مشخص و انجام فعالیت می‌میرد ولی سلول‌های سرطانی تا زمانی که بدن (میزبان) زنده است به حیات خود ادامه می‌دهند و با سرعت بالایی تکثیر می‌شوند. پس یک توده سرطانی می‌تواند به یک خور و بی‌مصرفی است که با رشد کنترل نشده‌اش جای را برای فعالیت سایر ارگان‌های بدن تنگ می‌کند.

در کل کیفیت پایین زندگی در ایران باعث شده است به یک سرطانی سرطان در کشور مواجه باشیم. به این بیماری بیشتر در بعد جسمانی پرداخته شده در حالیکه باید در نظر داشت بعد جسمانی سرطان و نوع کیفیت زندگی دو پدیده مستقل از هم نیستند. بنابراین نوع کیفیت زندگی که فرد پیش می‌گیرد نقش مهمی در بهبود و عدم بهبود او دارد.

یک باور غلط در مورد ابتلا به این بیماری وجود دارد و آن این است که با این بیماری، زندگی پایان می‌گیرد. همین امر سبب شده است خود بیمار و اطرافیان ناامید و پریشان باشند و ناخودآگاه سطحی کیفی زندگی آنها پایین بیاید. بنابراین با بالا بردن کیفیت زندگی و سطح اطلاعات شخص مبتلا می‌تواند در کنار این بیماری به زندگی خود ادامه دهد.

این کتاب کوششی است در جهت ایجاد بینش در شناخت عوامل بالا بردن کیفیت زندگی یک فرد مبتلا به سرطان و اطرافیان او و این مژده را می‌دهد که با رعایت نکاتی که در این کتاب گردآوری شده است درصد بالایی کیفیت زندگی فرد مبتلا به سرطان بهبود یابد. بنابراین در کنار درمان جسمی، درمان هیجانی لازم به نظر می‌رسد، که ضمن کنترل عوامل ایجاد شده به آموزش و بالا بردن سطح آگاهی بیمار کمک شود که بدون نیاز به حضور متخصص حوزه‌های بهداشت روانی بتواند افکار و احساسات و رفتار خود را به کنترل درآورد.