

راهکارهای مقابله با سرطان سینه

مداخله گروهی زوج محور

با اهنمای متخصصین

شارو.ان.مان

جیمی اس. اوسترون

ترجمه

دکتر اسماعیل اسدیپور (عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان)

رضا قاسمی جوینه

فهیمة فرهوشی



راهکارهای مقابله با سرطان سینه مداخله گروهی زوج محور راهنمای متخصصین

شارون ال. مان؛ جیمی. اس. اوستروف
اسماعیل اسدپور، و رضا قاسی جوبنه؛ فهمیه فرهوشی

چاپ اول: بهار ۱۳۹۴
نسخه ۱۰۰۰
۹۵۰۰ تومان

انتشارات امید صبا

تهران، منتهی هفت تیر، خیابان کریم خان زند، شماره ۲۷

کتابشناسی: ۱۵۱۴۷۵۸۹۱۶

کتابشناسی: ۸۸۸۳۳۷۱۱

همه حقوق چاپ و نشر این اثر را اندکساز برای ناشر محفوظ است

سرشناسه : من شارون ال.

Manne, Sharon L.

عنوان و نام پدیدآور : راهکارهای مقابله با سرطان سینه: مداخله گروهی زوج محور راهنمای متخصصین / شارون ال. مان، جیمی. اس. اوستروف؛

ترجمه اسماعیل اسدپور، رضا قاسی جوبنه، فهمیه فرهوشی.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات امیدصبا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۵۹ص.

فروست : مطالعات پزشکی، ۱.

شابک : 9786006269436

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: coping with cancer: a couples-focused group intervention: therapist guide, 2008

یادداشت : کتاب حاضر در سال ۱۳۹۱ با عنوان «درمان‌های اثربخش مقابله با سرطان: کتاب زوجین مبتلا به سرطان سینه» توسط آوای نور به چاپ رسیده است.

عنوان دیگر : درمان‌های اثربخش مقابله با سرطان: کتاب کار. ویژه زوجین مبتلا به سرطان سینه.

موضوع : پستان -- سرطان -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : شناخت‌درمانی.

موضوع : زناشویی -- روان‌درمانی.

شناسه افزوده : اوستروف، جیمی اس.

شناسه افزوده : Ostroff, Jamie S.

شناسه افزوده : اسدپور، اسماعیل، ۱۳۶۱ - مترجم

شناسه افزوده : قاسی جوبنه، رضا، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده : فرهوشی، فهمیه، ۱۳۶۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره : RC۲۸۰/۱۳۹۳

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۹۹۴۳۹۰۶

شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۸۱۱۹۵۴

پیشگفتار نویسندگان درباره درمان‌های اثربخش	۹
پیشگفتار مترجمان	۱۳
فصل ۱: اطلاعات مقدماتی برای درمان‌گران	۱۷
فصل ۲: تشکال‌نویسی	۳۵
فصل ۳: جلسه اول	۴۷
فصل ۴: جلسه دوم	۶۱
فصل ۵: جلسه سوم	۷۳
فصل ۶: جلسه چهارم	۹۵
فصل ۷: جلسه پنجم	۱۲۱
فصل ۸: جلسه ششم	۱۳۳
ضمیمه ۱	۱۴۳
ضمیمه ۲	۱۴۷
واژه‌نامه تخصصی	۱۵۵
منابع	۱۵۷
درباره نویسندگان	۱۵۹

پیشگفتار نویسندگان درباره درمان‌های اثربخش

طی سال‌های اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه بهداشت و درمان صورت گرفته است، لیکن بسیاری از مداخلات قابل قبول در مورد سلامت روان و طب رفتاری با کیه بر مشاهدات پژوهشی به چالش کشیده شده و عنوان می‌شود که این روش‌ها نه تنها فایده‌ای نداشته، بلکه در برخی موارد نیز آسیب‌رسان تلقی می‌گردد. در عین حال، می‌توان ادعا کرد راهبردهای دیگری وجود دارد که اثربخشی آن در نقب‌ات معتبر نشان داده شده است، و به دلیل کارآمدی و اثربخشی، می‌تواند در عرصه‌های مورد نیاز این راهبردها را استفاده کرد. اخیراً پیشرفت‌های متعددی صورت گرفته است که از نتایج این تغییر است. نخست، ما به درك عمیق‌تری از آسیب‌شناسی از دو منظر روان‌شناختی و جسمانی رسیدیم که به توسعه روش‌های مداخله دقیق و جدید می‌انجامد. دوم اینکه روش‌های تحقیق به طور قابل ملاحظه‌ای توسعه یافته است به گونه‌ای که تهدیدات موجود برای اعتبار درونی و بیرونی کاهش یافته و نتایج تحقیقات جهت اعمال در شرایط بالینی قابل اجرا تر گردیده است. سوم، سیاست‌گذاران، دولت‌ها و نظام‌های بهداشت و درمان در اقصی نقاط جهان به این نتیجه رسیده‌اند که کیفیت درمان باید بر اساس شواهد علمی پژوهشی افزایش یابد، که در نتیجه این اتفاق، به نفع ملت‌ها خواهد بود (بارلو، ۲۰۰۴؛ انجمن پزشکی، ۲۰۰۱).

البته مانع عمده برای متخصصین در هر جا دسترسی به مداخلات نوین و پیشرفته روان‌شناختی مبتنی بر نتایج تحقیقات علمی است. کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی تا به حال توانسته‌اند متخصصان متعهد و مسئول را با آخرین شیوه‌های سلامت رفتاری و به کاربرد آن برای درمان بیماران آشنا نمایند. مجموعه جدید درمان‌های اثربخش سعی می‌کند که به متخصصان، مداخلات نوین و کاربردی را به بهترین شیوه، آموزش دهد.

کتاب‌ها و دفترچه‌های راهنمای این مجموعه شامل دستورالعمل‌های گام به گام و همراه با جزئیات برای ارزیابی و درمان مشکلات و تشخیص‌های خاص است. هم چنین این مجموعه با ارائه نکات جانبی، فرآیند نظارت را در جهت کمک به متخصصان برای اجرای عملی دستورالعمل‌ها افزایش می‌دهد. در نظام بهداشتی و درمانی در حال ظهور ما، توافق بر این است که روش شواهد بنیان‌ساز بهترین دستورالعمل را به متخصصین سلامت روان ارائه می‌نماید. که متخصصان سلامت رفتاری عمیقاً خواستار ارائه بهترین شیوه درمانی ممکن به بیماران، نویس می‌باشند.

این کتاب، برای زوج‌هایی که با تشخیص سرطان سینه مواجه می‌شوند، یک برنامه گروه درمانی محسوب می‌شود. هنگامی که زن‌ها روند درمان سرطان خود را طی می‌نمایند، همسران نقش بسیار مهمی را در حمایت عاطفی از آنها بر عهده دارند. بسیاری از زوج‌هایی که با سرطان سینه مواجه هستند، می‌توانند از مزایای این مداخلات درمانی بهره‌مند گردند.

این برنامه گروه درمانی زوج محور برای زنان و همسران پیش‌بینی گردیده است که در مراحل اولیه تشخیص سرطان سینه به سر می‌برند. این روش در کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی و بهبود بیماران مبتلا به سرطان مؤثر بوده است. هدف این شیوه درمانی، بهبود عملکرد زوج‌ها به عنوان یک تیم در مقابله با سرطان است. زوج‌ها هم چنین، مهارت‌های

حمایت مؤثر، ارتباط، افزایش صمیمیت و مدیریت استرس را می آموزند. این راهنما نیز از طریق بهبود روابط زوج ها، در ارتقاء کیفیت زندگی سهم مهمی دارد.

دیوید اچ. بارلو، مدیر مسئول

درمان های اثربخش

بوستون، ماساچوست

References

Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59, 869-878.

Institute of Medicine. (2001). *Crossing the quality chasm: A new health system for the 21st century*. Washington, DC: National Academy Press.

پیشگفتار مترجمان

امروزه عرصه زوج درمانی با انقلابی عظیم مقارن است و نیروی این تحول عظیم را مطالعات معتبر پژوهشی و رویکردهای گوناگون موجود کسب می‌کند. امروزه زوج درمان‌گران می‌توانند با صراحت بیشتری پیرامون ماهیت استثنایی زناشویی بحث و اقدام کنند. آنها می‌توانند با تاسی بر دستاوردهای نرین زوج درمانی، تکنولوژی‌های کارآمدی را جهت تغییر روابط پیدا کنند و به استنادشان مداخلات درمانی شایسته‌ای را ارائه نمایند.

هم اکنون زوج درمانی از این مزیت برخوردار است که در پیکره مداخلات مربوط به سلامت روان، به عنوان شاخص برجسته در نظر گرفته می‌شود. به نظر می‌رسد که امروزه زوج درمانی، عزیزان یک‌گرایش به پختگی نزدیک می‌شود. کاربردهای این حیطه نیز روبه‌گسترش هستند: نشانه‌هایی چون افسردگی، اختلالات اضطرابی و بیماری‌های مزمن جسمانی مانند سرطان که امروزه رواج بسیاری یافته‌اند را در نظر بگیرید. در پرتو پژوهشهای اخیر زوج درمانی ثابت شده است که «کیفیت روابط صمیمانه» و «حمایت‌های اجتماعی» از مهمترین عوامل دست‌اندر کار ایجاد یا فروپاشی سلامت روانی و جسمانی افراد هستند. از این رو آموزش مهارت‌هایی که موجبات عملکرد مؤثر سیستم ایمنی و بهبود مواجهه با آسیب‌ها را فراهم می‌کنند، در خانواده و زیر منظومه‌های آن از ضروریات است.

یکی از بیماری‌های حاد جسمانی در عصر حاضر سرطان است. از میان انواع سرطان، سرطان سینه یکی از سرطان‌های شایع در زنان است. در واقع سرطان سینه در زنان متاهل، علاوه بر تأثیر منفی که می‌تواند بر خود شخص داشته باشد، می‌تواند بر زندگی همسر او نیز تأثیرات منفی داشته باشد. بنابراین ممکن است که زندگی زناشویی زنان مبتلا به این بیماری دچار آسیب و صدمه شود.

از زمانی که به فرد گفته می‌شود که مبتلا به بیماری سرطان است، ممکن است که فرد بیمار، از مشکلات روان‌شناختی بسیاری همچون، افسردگی، اضطراب، نیت نفس پایین و غیره رنج ببرد. در صورتی که فرد متاهل باشد، نزدیک‌ترین فرد نیز از پیامدهای منفی این بیماری، در امان نخواهد بود. بعد از اینکه پزشک متخصص تشخیص می‌دهد که شخص مبتلا به سرطان شده است، روان‌پزشکان نیز شروع خواهد شد. برای درمان سرطان از شیوه‌های شیمی‌درمانی، دارو درمانی، روان‌درمانی و غیره استفاده می‌شود. در این میان روان‌پزشکان در کنار درمان‌های فردی، از درمان‌های میان فردی نیز جهت تسریع روند بهبود بیمار و کاهش مشکلات احتمالی ایجاد شده مدد جست.

در این کتاب، مداخله گروهی زوج محسوب می‌شود. مقابله با سرطان سینه در زنان، به صورت گام به گام، مفید و کارآمد شرح داده می‌شود. این کتاب برای درمان‌گران و یا متخصصینی که درگیر کار با زنان مبتلا به سرطان سینه هستند، مفید است؛ تا با اجرای گروه درمانی زوج‌محور، به زوج‌ها کمک کنند که به شیوه بهتر و مناسب‌تری با سرطان مقابله کنند، مسائل و مشکلات روان‌شناختی که ممکن است در روند درمان پزشکی و فردی سرطان بر زوج‌ها ایجاد شود، کاسته شود، و به زوج‌ها کمک کنند که با وجود بیماری، زندگی زناشویی مطلوبی داشته باشند، و بیماری باعث از هم پاشیدگی زندگی زناشویی آنان نگردد.

مداخله گروهی زوج محور / ۱۵

در پایان بر خود لازم می‌دانیم که از سرکار خانم زینب محمدی و جناب آقای حامد توکلی دارستانی که در بازخوانی و رفع اشکالات آن همت گماشتند، تشکر کنیم.

دکتر اسماعیل اسدپور (عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی تهران)
رضا قاسمی جوبنه و فهیمه فره‌وش
بهار ۱۳۹۴

www.ketab.ir