

مدارا با سرطان پستان

کتاب کار برای همسران

شارون ال مان، مبینا اس. استروف

برگردان: دکتر ابوالفضل اقوامی، مریم روزبه

نشر دهکده سلامت، ۱۳۹۵

کتابهای دهکده سلامت ۱۷

دربارهٔ مجموعه کتاب‌های درمان‌های کارآمد

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به بیماری‌ها و اختلالات مختلف با آن مواجه‌اند، پیدا کردن بهترین کمک در آن زمینهٔ خاص است. هر کس در میان دوستان و بستگان خود افرادی را می‌شناسد و به خاطر دارد که از پزشکی ظاهراً مشهور، تشخیص و درمانی را دریافت کرده و سپس توسط پزشک دیگری متوجه شده‌اند که تشخیص اولیه اشتباه بوده است و درمان‌های توصیه شده، نامناسب و حتی مضر بوده‌اند. بسیاری از بیماران یا افراد خانوادهٔ آن‌ها، در برخورد با این مشکل، با جستجوی اطلاعات در اینترنت و پرس‌وجوی پیگیر و مداوم از دوستان و آشنایان، هر چه می‌توانند به کسب اطلاعات دربارهٔ نشانه‌های بیماری‌های خود می‌پردازند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران امر سلامت نیز کاملاً آگاه‌اند که افراد همیشه نمی‌توانند بهترین درمان مورد نیاز خود را پیدا کنند و این چیزی است که آنان به «تغییرپذیری در حرفه‌های مراقبت از سلامت» یاد می‌کنند.

امروزه نظام‌های مراقبت از سلامت در دنیا، در صددند که این تغییرپذیری را با ارائهٔ «پزشکی گواه - محور» اصلاح نمایند. این تنها به معنای آن است که همه علاقمندند که بیماران، تازه‌ترین و مؤثرترین درمان را برای یک بیماری خاص دریافت کنند.

سیاست‌گذاران بهداشت و درمان همچنین دریافته‌اند، بسیار مفید است که بیشترین اطلاعات ممکن را در اختیار مصرف‌کنندگان بهداشت و درمان قرار دهند به گونه‌ای که بتوانند در تلاشی مشترک برای بهبود سلامت جسمی و ذهنی هوشمندانه‌ترین تصمیمات را بگیرند.

مجموعه کتاب‌های درمان‌های کارآمد به همین منظور طراحی شده‌اند و آخرین و مؤثرترین درمان‌ها را برای مشکلات خاص به زبان ساده و کاربردی شرح داده‌اند. در این مجموعه کتاب‌ها هر برنامه باید دارای بالاترین استانداردهای ممکن و مورد تأیید یک هیئت علمی مشاور باشد. بنابراین

هنگامی که افراد مبتلا به این بیماری‌ها یا اعضای خانواده آن‌ها، در جستجوی یک متخصص با تجربه و آشنا به این درمان‌ها، آن را مناسب می‌یابند، اطمینان خواهند داشت که بهترین درمان ممکن را دریافت می‌کنند. البته این تنها پزشک متخصص معالج شما است که بهترین ترکیب درمانی را برای شما تعیین می‌کند.

هنگامی که یکی از زوجین دچار سرطان پستان می‌شود، بیماری، نه فقط آن فرد بلکه رابطه‌اش را با فرد مورد علاقه‌اش متأثر می‌کند.

اگر دچار مراحلی اولیه سرطان پستان شده‌اید، شما و همسران با چالش‌های مختلفی روبرو خواهید شد. هنگامی که همراه با یکدیگر با این چالش‌ها روبرو می‌شوید، شاید لازم باشد که به مقابله بهتر با تنش‌ها و نگرانی‌های ناشی از سرطان و نیز تقویت ارتباطات با یکدیگر بپردازید.

این برنامه، متمرکز بر شما دو نفر به مثابه یک زوج است و مهارت‌هایی را که به عنوان یک «کار - کر» برای مقابله و مدارا با سرطان نیاز دارید، در اختیار شما قرار می‌دهد.

چارچوب گروهی به شما کمک می‌کند تا با یکدیگر چگونگی با هم ارتباط برقرار کنید و یکدیگر را در محیطی امن، که در آن سایر زوج‌ها نیز برای مقابله با مواردی مشابه حضور دارند، حمایت کنید.

همچنین فنونی را برای کاهش تنش و افزایش صمیمیت خواهید آموخت که شما و همسران تا سال‌ها بعد از پایان درمان سرطان از آن استفاده خواهید کرد. در واقع از همه مهارت‌هایی که در این برنامه نش‌ هفته‌ای می‌آموزید، در تمام سال‌های پیش رو بهره خواهید برد.

دیوید اچ. بارلو David H. Barlow

سر دبیر مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد»

فهرست

۱.....	سخنی با خوانندگان.....
۳.....	فصل یک: خوش آمدگویی!.....
۵.....	مرور کلی برنامه.....
۷.....	قوانین گروه.....
۷.....	استفاده از کتاب کار.....
۸.....	آشنایی با یکدیگر.....
۹.....	بحث گروه.....
۱۰.....	خلاصه جلسه.....
۱۱.....	یادداشت های جلسه اول.....
۱۳.....	فصل دو: جلسه دوم: تنش (استرس) مربوط به سرطان.....
۱۵.....	تنش یا استرس چیست؟.....
۱۷.....	خواندن نشانه های تنش.....
۱۹.....	بازی کهنه عروس و دامادها.....
۱۹.....	یادگیری فنون آرامش.....
۲۱.....	تنفس متمرکز.....
۲۲.....	تکلیف منزل.....
۲۳.....	یادداشت های جلسه دوم.....
۲۷.....	فصل سه: جلسه سوم: مقابله با تنش به مثابه یک زن.....
۳۰.....	انتخاب تدبیر صحیح مدارا.....
۳۱.....	تأثیر تنش بر صمیمیت جسمانی و رابطه زناشویی.....
۳۳.....	اصلاح الفبای زناشویی.....
۳۴.....	تهیه کارت های صمیمیت.....
۳۶.....	تمرکز حسی.....
۳۷.....	آرمش عضلانی پیشرونده.....
۳۹.....	تکلیف منزل.....
۴۰.....	یادداشت های جلسه سوم.....

۴۳	فصل چهار: جلسه چهارم: ارتباط
۴۳	مباحث ارتباطی
۴۴	ارتباط خوب
۴۵	الگوهای مخرب ارتباطی
۴۶	الگوهای ارتباطی سازنده
۴۸	شیوه X-Y-Z
۴۸	شیوه گوینده - شنونده
۴۹	ممنوع‌های کلی برای شنونده و گوینده، هر دو
۵۰	رهنمون‌هایی برای گوینده
۵۱	رهنمون‌ها برای شنونده
۵۲	تمرین آرمس تبدیل هیئت شده
۵۶	تکلیف منزل
۵۷	یادداشت‌های جلسه چهارم
۶۳	فصل پنج: جلسه پنجم: راورده ساختن نیازها
۶۳	ارتباط و مدارا
۶۳	ابراز کردن
۶۶	نیازهای حمایتی بیماران
۶۶	نیازهای حمایتی همسران
۶۹	روزهای مهرورزی
۷۷	فصل شش: جلسه ششم: گردهمایی نهایی گروه
۷۵	بهبودیافتگی از سرطان و دوره نقاهت پیوسته
۷۶	نمودار دایره‌ای اولویت
۸۰	خلق یک شعار برای زندگی با سرطان
۸۱	جمع‌بندی برنامه
۸۳	یادداشت‌های جلسه ششم

سخنی با خوانندگان

از روزگار کاروزی پزشکی به یاد دارم راهروهای آشفته و سرد بیمارستان را که نور مهتابی‌ها سردترش کرده بود و پر بود از خانواده‌های پریشان بیماران سرطانی که برخی با قدم زدن و نگاه کردن متناوب به ساعت و به در اتاق شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی یا اتاق عمل و برخی با خیره نگاه کردن به زاویه‌ای، آن زمان‌های سخت را سپری می‌کردند. بارها در نگاه‌ها و چهره‌ها و صداها همراهان بیماران رنجی ژرف‌تر و جانکاه‌تر از عزیزان ناخوش‌شان یافته‌ام؛ دردی که دستگاه پزشکی بیماری‌محور ما توجهی به آن ندارد و تدبیری نیز برای آن نیاندیشیده است — البته تا وقتی که خود این فرد به خاطر اختلالات روان‌تنی ناشی از مشکل سازگاری با این شرایط خود به پزشک مراجعه کند! آن زمان نمی‌دانستیم به آن رنج‌های سرگردان در این راهروها نیز می‌توانند موضوع طبابت باشند و همین نباید درک درد این همراهان را برایم مبهم‌تر و غریب‌تر می‌کرد.

نگاه تنگ زیست‌پزشکی که بر بافت‌های ناپه‌نجار و آسیب‌دیده متمرکز بود، نمی‌گذاشت تا درد و نقش خانواده دید شود، تدبیر شود و در جهت رشد سلامت خانواده به کار گرفته شود، چنان‌که درد دیگران را هم نمی‌دید و این که آنان نیز باید دردشان تدبیر شود تا از خود ناخوش شوند و بیمارانشان را پذیرا تر باشند.

بعدها که با رویکرد سیستمی به سلامت و روان‌سرطانی‌شناسی آشنا شدم، دریافتم که این درد غریب نه ناشی از یک امر احساساتی و شاعرانه که مسئله‌ای عمیقاً پزشکی بوده است. باورها و رفتارهای بیمار و نیز خانواده سبک‌های از پاسخ‌های نظام‌مند را پیرامون آسیب‌زیستی می‌تند که می‌تواند باعث اختلال اساسی در کار دستگاه روان‌عصب‌ایمنی شده یا برعکس آن را به‌سامان کرده و موجب بهبودی بیمار بشود. پس این نه فقط مسئله‌ای مربوط به عواطف لطیف انسانی که حاق عمل پزشکی است که این شبکه شناختی‌رفتاری را در فرد و خانواده بشناسد و در جهت سلامت فرد، خانواده، و جامعه بسیج کند. بی‌شک در

چنین شبکه‌ای از محرک‌های هماهنگ، بیمار که در کانون این سیستم است و معلوم است که آسیب‌پذیرتر و کم‌توان‌تر از پیش است، نه فقط خوشنودتر است بلکه سازوکارهای سلامت‌زایی فعال‌تری خواهد داشت.

کتابی که هم‌اکنون در دست شماست، برخاسته از چنین نگاه سیستم‌اندیشی است که سعی دارد تا نه تنها همسر بیمار سرطانی را در مدارا با ابهام و رنج‌هایش یاری دهد بلکه او را به یک فرد مؤثر گروه درمان بدل کند. مت‌جیم محترم جناب دکتر اقوامی که از سال‌ها پیش بخت آشنایی با ایشان را داشته‌ام، پزشک دلسوزی است که هم به خاطر طبع هنرمندانه و هم تجربه‌ی زیسته‌ی بیماران سال‌هاست که از جهان زیست‌پزشکی پا به جهان درونی بیماران گذاشته است و با همراهی بانوی ارجمندش سرکار خانم مریم روزبه، روشنی‌بخش این‌هاست. این دردمندان بوده‌اند و با دم و قلم و قدم‌شان در مراکز درمانی و مردم‌بهداراه ما را با سرطان و رشد شخصی مبتلایان را هموارتر کرده‌اند. این دردآشنایی به فضا و نوشته‌های تألیفی‌اش که از آهنگ قلم‌اش در برگردان همین متن نیز به گوش می‌رسد.

امیدوارم که ما انسان‌ها و به‌ویژه ما درمانگران بتوانیم روز به روز با نیازهای انسانی خود و بیمارانمان آشنا شویم تا بتوانیم دستگاه سلامت انسانی‌تر و بسیار مؤثرتر و البته اقتصادی‌تری داشته باشیم.

آشنایان رومستان ۱۳۹۴

از خدا پریم وفیة ادب

دسر فرزاد گلی