

۲۱۰۶۰۴۴

بسمه تعالی

چگونه با تکنیک بخشش و کنترل خشم بر سطلان تیروئید غلبه کردم

منصوره معتمدی

۱۳۹۹

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه : معتمدی، منصوره، ۱۳۵۱-

عنوان و نام پدیدآور : چگونه با تکنیک بخشش و کنترل خشم بر سرطان تیروئید غلبه کردم
منصوره معتمدی.

مشخصات نشر : تهران، موسسه آموزشی تالیفی ارشاد، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۸۷-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه.

زبوع : تیروئید -- سرطان -- درمان -- جنبه‌های روان‌شناسی

Thyroid gland -- Cancer -- Treatment -- Psychological aspects : موضوع

موضوع : تیروئید -- سرطان -- بیماران -- روان‌شناسی

Thyroid gland -- Cancer -- Patients -- Psychology : موضوع

Thyroid gland -- Cancer : موضوع

تیروئید -- سرطان :

رده بندی ک :

RC۲۸۰ :

رده بندی یوبی : ۶۱۶/۹۹۴۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۲۴۶۸۱



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشادان

چگونه با تکنیک بخشش و کنترل خشم

بر سرطان تیروئید غلبه کردم

منصوره معتمدی

آموزشی تالیفی ارشادان

اول

اول ۱۳۹۹

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۴۸۷-۷

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۲۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراحی و گرافیک:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز بخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۲	چگونه بر سرطان تیروئید غلبه کردم
۱۳	سرطان
۱۵	بحران سرطان
۱۵	اپیدمیولوژی سرطان
۱۶	چگونگی ایجاد سرطان
۱۷	غده یا تومور
۱۷	سرطان تیروئید
۱۹	ندول
۱۹	الف: ندول‌های خوش خیم
۲۰	ب: ندول‌های بد خیم
۲۰	انواع سرطان تیروئید
۲۱	عوامل موثر در سرطان تیروئید
۲۱	الف- جنسیت و سن
۲۲	ب- رژیم غذایی کم ید
۲۲	پ- اشعه‌های رادیو اکتیو
۲۲	ت- وراثت و سوابق خانوادگی
۲۳	تشخیص سرطان تیروئید
۲۱	مراحل تشخیص سرطان تیروئید
۲۴	عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سرطان تیروئید
۲۴	عوامل نشان دهنده ابتلا به سرطان تیروئید
۲۵	۱- ندول‌های قابل لمس در انتهای گلو
۲۶	۲- ناصاف و کلفت شدن صدا
۲۶	۳- مشکل بلع غذا و درد در ناحیه‌ی گردن

- ۴- وجود غده متورم در قست انتهایی گلو..... ۲۷
- سرطان تیروئید درمان پذیر است..... ۲۷
- خانم‌ها بیشترین قربانیان سرطان تیروئید هستند..... ۲۸
- سرطان تیروئید با یک گره شروع می‌شود..... ۲۸
- چنگال سرطان تیروئید بر گلوی ایرانیان..... ۲۹
- سرطان تیروئید یا طناب دار..... ۳۰
- تجویز بی رویه‌ی رادیولوژی و خطر سرطان تیروئید..... ۳۱
- اشعه‌های مرگ بار..... ۳۲
- خانم‌ها باردار بیشتر مراقب باشند..... ۳۳
- هر د خ ر ا ب ل ا به سرطان تیروئید..... ۳۳
- متاستاز..... ۳۴
- کدام اندام‌ها در خط استاز سرطان تیروئید هستند..... ۳۴
- سرطان تیروئید گسترش یافته به اندام‌ها (متاستاتیک)..... ۳۵
- پذیرش بیماری سرطان..... ۳۵
- فشار روانی و سرطان..... ۳۶
- حمایت روانی از بیمار سرطانی..... ۳۸
- درمان سرطان تیروئید..... ۴۰
- ارتباط مستقیم استرس با سرطان..... ۴۰
- ارتباط بین استرس مزمن و سرطان تیروئید..... ۴۳
- استرس را با تکنیک‌های ذهنی مدیریت کنید..... ۴۳
- کمی ورزش، تفاوت زیادی در روزتان ایجاد می‌کند..... ۴۴
- برای تحت کنترل داشتن استرس روزمره بخوابید..... ۴۴
- رابطه خشم و سرطان..... ۴۴
- احساس خشم از سرطان..... ۴۵
- مراحل خشم..... ۴۶
- ۱- مرحله‌ی افزایش تدریجی..... ۴۶

- ۲- مرحله‌ی انفجار ۴۷
- ۳- مرحله‌ی پس انفجار ۴۷
- مراحل آگاهی از خشم ۴۷
- روش‌های صحیح تخلیه هیجان ۴۸
- عدم ابراز خشم ۵۲
- راههای مناسب برای ابراز خشم و عصبانیت ۵۳
- برخورد با خشم ۵۴
- نمودهای خشم سرکوب شده ۵۶
- سرکوبی خشم و بیماری ۵۶
- فرو بردن خشم با تکنیک ایچ اس آر می‌شود ۵۷
- رابطه سرطان و خشم ۵۸
- ۱- شوک غیر قابل اجتناب ۵۸
- ۲- کاهش آدرنالین ۵۸
- ۳- قارچ سرطان ۵۸
- ۴- کمبود نیاسین (ویتامین ب ۳) ۵۹
- ۵- کاهش ویتامین ث ۵۹
- ۶- سرکوب ایمنی ۶۰
- پنج توصیه برای کاهش خشم به صورت اصولی ۶۰
- نقش آلکسی تیمیا (درون ریزی) در سرطان تیروئید ۶۱
- ویژگی‌های اصلی الکسی تیمیا ۶۳
- مدیریت خشم ۶۴
- ۱- خشم مان را تشخیص دهیم ۶۴
- ۲- فکرمان را مدیریت کنیم ۶۴
- ۳- خشم مان را پیش بینی کنیم ۶۷
- ۴- ترک موقعیت ۶۷
- ۵- نفس عمیق بکشیم ۶۸

مقدمه

مبارزه با بیماری سرطان مساله‌ای است که هر دو بعد روحی و جسمی را دربر می‌گیرد. به هیچ وجه نباید تاثیر روحیه و شرایط احساسی خود را در سیکل درمان دست کم بگیریم. برای درمان سرطان، علاوه بر درمان جسمی، مراقبت از سلامت ذهنی و عاطفی خود حائز اهمیت است، چرا که داشتن انگیزه‌ی قوی و از دست ندادن امید، شرط اساسی برای مبارزه با سرطان است.

از آنجایی که استرس، نگرانی و خشم تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن است، برخوردار بودن از سلامت ذهن و روحیه‌ی قوی برای مبارزه با سرطان اهمیت دارد. وقتی متوجه بیماری سرطان در خود می‌شوید حق دارید که ناراحت و عصبی شوید ولی این حالات نباید ادامه پیدا کند و مزمن شود. به جای تلاش برای انکار احساس خود، شرایط و حالت خود را ترک کنید و راهی برای درمان استرس پیدا کنید و مهارت ذهن آگاهی را تمرین کنید تا به سیکل بهبود خود کمک کنید.

مطالب این کتاب بر اساس پژوهش انجام شده بر زنان دارای سرطان تیروئید و زنان سالم نوشته شده و به شما یاد می‌دهد که با کنترل خشم و ذهن ریاضی خشم و تمرین بخشش بتوانید به درمان خود کمک کنید.