

به نام خدا

مقدمه‌ای بر درمان‌های شفقت ورزی و ذهن آگاهی بر بیماری سرطان

تألیف و گردآوری: اکرم مومن پور

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: مومن پور، اکرم، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر درمان‌های شفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی بر بیماری سرطان / تالیف و گردآوری اکرم مومن پور.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۹ ص.
شابک	: 978-622-294-092-8-۴۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه ص. [۸۶] - ۸۹
موضوع	: درمان متمرکز بر عواطف / Emotion-focused therapy
موضوع	: شفقت / Compassion
موضوع	: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع	: سرطان -- درمان جایگزین
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴۳۵/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۹۱۳۶۲

مقدمه‌ای بر درمان‌های شفقت‌ورزی و ذهن‌آگاهی بر

بیماری سرطان

گردآوری و تالیف

اکرم مومن پور



انتشارات پادینا
Padina Publication

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰) ناشر: انتشارات پادینا
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۸-۰۹۲-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۴۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com www.padinalang.ir

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	فصل اول
۹	تعریف سرطان
۹	منشأ سرطان
۱۰	انواع سرطان
۱۱	نحوه پیدایش سرطان
۱۱	تاریخچه علمی سرطان شناسی
۱۲	سبب شناسی سرطان
۱۳	استرس و سیستم ایمنی
۱۳	سرطان و عوامل روانی
۱۵	مؤلفه شناختی سرطان
۱۶	نشانه‌های سرطان
۲۱	فصل دوم
۲۱	درمان متمرکز بر شفقت
۲۱	مبانی نظری درمان متمرکز بر شفقت
۲۲	فرآیند درمان متمرکز بر شفقت
۲۸	پیچیدگی هیجانی
۲۹	سیستم سائق - برانگیختگی، جستجوی منبع و مشوق
۳۰	خنثی کردن انگیزه‌ها و اهداف
۳۱	سیستم تسکین دهی، رضایت و امنیت
۳۲	تحلیل کارکردی تکاملی
۳۴	مفهوم شفقت به خود
۳۵	اهمیت شفقت به خود
۳۸	رویکرد شفقت به خود در روان درمانی
۳۹	ویژگی‌های شفقت
۴۳	خودشفقت ورزی و عزت نفس
۴۵	خودشفقت ورزی و تصویر بدن
۴۵	خودشفقت ورزی و افسردگی
۴۶	مؤلفه‌های شفقت به خود

مقدمه

سرطان با تغییر شکل غیرطبیعی سلول‌ها و از دست رفتن تمایز سلولی مشخص می‌شود که موجب می‌شود سلول‌ها به طور غیرطبیعی تکثیر یافته و در محیط اطراف به رشد نامنظم خود ادامه دهند. در واقع سرطان یک بیماری با یک علت خاص نیست، بلکه به گروهی از بیماری‌ها با علائم، تظاهرات، درمان و پیش‌آگهی‌های مختلف اشاره دارد. مواجهه با سرطان به خودی خود می‌تواند به عنوان یک حادثه تنش‌زا، جنبه‌های مختلف سلامت فردی بیمار از جمله سلامت جسمی، روانی و خانوادگی وی را به مخاطره بیندازد. بیماران مبتلا به انواع سرطان دارای درجات بالایی از اختلالات روانی می‌باشند که دامنه این اختلالات از افسردگی، اضطراب، عدم سازگاری با بیماری و کاهش اعتماد به نفس تا اختلالات عاطفی و ترس از عود بیماری و مرگ متفاوت است.

با وجود پیشرفت‌های فراوان در عرصه علم پزشکی و توسعه دانش بشری در مهار و درمان انواع بیماری‌ها، سرطان هنوز هم به عنوان یکی از امراض جدی و در بسیاری موارد غیر قابل درمان به شمار می‌رود که متأسفانه جان بسیاری از انسان‌ها را تهدید می‌کند و خطر ابتلا به آن برای بخش قابل توجهی از جامعه بشری وجود دارد. سرطان علاوه بر خود بیمار، ابعاد جسمی و روانی، اجتماعی و اقتصادی زندگی خانواده بیمار و مراقب را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. آنها هم با مشکلات مربوط به مراقبت و درمان بیمار و هم سازگاری با مسئولیت ناشی از مراقبت و درمان بیمار روبرو هستند. اضطراب، احساس گناه، خشم، نگرانی و دیگر فشارهای روانی و اجتماعی، طول دوره بیماری و درمان بستری شدن در بیمارستان و افزایش هزینه درمانی، وضعیت روحی و آسیب‌های اجتماعی از جمله تنیدگی‌هایی می‌باشد که بر روی خانواده فرد مبتلا تاثیر می‌گذارد.

شفقت شامل مجموعه‌ای از عناصر هیجانی، شناختی و انگیزشی است که در توانایی ایجاد فرصت‌هایی برای رشد و تغییر به همراه ملاحظت و مراقبت دخالت دارند. گیلبرت اساس مفهوم شفقت را ملاحظت به همراه آگاهی عمیق از رنج افراد و سایر موجودات زنده و همچنین آرزو یا تلاش برای رهایی از آن تلقی می‌کند. در الگوی درمان متمرکز بر شفقت

بین فرایندهای موثر در تجربه شفقت و هیجان و برانگیختگی سیستم نوروفیزیولوژی، به خصوص آنهایی که با رفتارهای اجتماعی در ارتباطند، به واسطه دو بعد اشتیاق و التیام پیوند برقرار شده است.

درمان متمرکز بر شفقت (CFT) یک سیستم روان‌درمانی است که پل گیلبرت آن را ابداع و تدوین کرده است. این رویکرد از معروف‌ترین روان‌درمانی موسوم به موج سوم رفتاردرمانی است که تکنیک‌هایی را از رفتاردرمانی شناختی به همراه ایده‌هایی از روان‌شناسی تکاملی، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی رشد، روان‌شناسی بودیستی و علوم اعصاب را یکپارچه کرده است.

این رویکرد را می‌توان از جمله‌ها روان‌درمانی‌هایی یکپارچه‌نگری دانست که سعی کرده است تا پلی بر شکاف سنتی مابین هیجان و شناخت در حوزه رفتاردرمانی شناختی بزند. یکی از موضوعات کانونی این رویکرد استفاده از آموزش ذهن‌مشفق برای یاری رساندن به افراد و ایجاد مایمیت درونی، اخیت و تسکین از طریق شفقت به خود و دیگران است. شفقت خود یک منبع مهم شادکامی است. به علاوه، توافق بالایی وجود دارد که شفقت خود یک بخش مهم بهزیستی روان‌شناختی است. شواهد قابل توجهی نشان می‌دهند که شفقت خود به پیامدهای روان‌شناختی مطلوب بسیاری مرتبط است. افراد دارای شفقت خود متمایل به شادتر بودن، رضایت از زندگی بیشتر و نشانگان پریشانی روان‌شناختی کمتر (مثل اضطراب و افسردگی) نسبت به افراد با شفقت خود پایین هستند. شفقت خود با بسیاری از سازه‌های روان‌شناختی مثبت دیگر مثل خوش بینی^۱، خرد^۲، کنجکاوی^۳ و ابتکار شخصی^۴ مرتبط است.

مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های حضور ذهن به طور فزاینده‌ای در حال رشد و گسترش هستند. حضور ذهن عبارت است از توجه به طریقی خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری نسبت به تجربیات درونی و بیرونی. غالباً این حالت ذهنی از طریق شیوه‌های مختلف مراقبه آموخته می‌شود. تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود، در افراد منجر می‌شود. به کمک ذهن‌آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه و کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یافته و از طریق آگاهی لحظه به

لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود. نُشخوار فکری تلاشی در جهت حل و فصل هیجان‌های مشکل‌زا از طریق فرایند تحلیل و حل مسئله است. در ذهن آگاهی بیشترین تلاش، جهت جلوگیری از فرایند نُشخوار فکری در حل مشکل است چرا که این چرخه، تاثیر ناخوشایند دایمی فراوانی دارد. شادکامی یکی از متغیرهایی است که در سال‌های اخیر در حوزه شخصیت و روانشناسی مورد توجه قرار گرفته است.

یکی از مهمترین بیماری‌های غیرواگیر که یکی از علل عمده مرگ در دنیا است، سرطان می‌باشد، بنابراین، نمی‌توان درمان یک بیمار مبتلا به سرطان را فقط به ابعاد بالینی خلاصه کرد. سرطان و درمان آن دارای ابعاد گوناگونی است، پس لازم است که در کنار مسائل بالینی، این گونه مسائل هم مورد توجه قرار بگیرند. به نظر می‌رسد ارزیابی روان شناختی این بیماران، کشف واکنش‌های شایع و عوارض روانی جهت پیش‌گیری و درمان سریع‌تر اهمیت اساسی دارد.