

به نام خدا

**بررسی بیماری سرطان
از منظر روانشناختی**

www.ketab.ir

مؤلف:

زهره مرتضائی

بررشتاسه	: مرتضائی، زهره، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: بررسی بیماری سرطان از منظر روانشناختی/ مولف زهره مرتضائی.
مشخصات نشر	: گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۶ ص.
شابک	: 978-622-7751-36-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سرطان — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Cancer -- Psychological aspects
موضوع	: سرطان — درمان — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: -- Psychological aspectsCancer -- Treatment
رده بندی کنگره	: ۲۶۲RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۹۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۴۸۴۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

بررسی بیماری سرطان از منظر روانشناختی

مؤلف	: زهره مرتضائی
ناشر	: ویراست
طراح جلد	: محمدحسین اکبری
قطع	: وزیری
مشخصات ظاهری	: ۲۰۶ صفحه
چاپ و صحافی	: بهمن
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۱-۳۶-۹
شمارگان	: ۲۰۰ جلد
قیمت	: ۹۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.
و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵

virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

ویراست

فهرست مطالب

مقدمه	۹
بیماری سرطان	۱۱
تاریخچه سرطان پستان	۱۶
تعریف سرطان پستان	۱۷
فاکتورهای خطر سرطان پستان	۱۸
عوامل محیطی و شیوه زندگی:	۲۱
روش‌های غربالگری سرطان پستان	۲۲
روش‌های تشخیص سرطان پستان	۲۳
اپیدمیولوژی سرطان پستان	۲۳
پیش‌آگهی سرطان پستان	۲۴
پیامدهای روانی پس از تشخیص سرطان پستان	۲۴
روش‌های درمان سرطان پستان	۲۷
پیگیری در سرطان پستان	۳۲
سرطان پروستات	۳۲
ریسک فاکتورها	۳۳
علت سرطان پروستات	۳۴
علائم و تشخیص سرطان پروستات	۳۵
درمان سرطان پروستات	۳۵
سرطان دوره کودکی	۳۵

- ۳۶ سرطان لوسمی
- ۳۷ تومورهای مغز
- ۳۷ سرطان لنفوم
- ۴۲ علل ابتلای کودکان به سرطان
- ۴۲ روش‌های تشخیصی سرطان در کودکان
- ۴۶ سرطان شناسی روانی (پسیکوآنکولوژی)
- ۴۷ اختلالات هیجانی در مبتلایان به سرطان
- ۴۸ شیوع اختلالات عاطفی در مبتلایان به سرطان
- ۴۹ افسردگی در مبتلایان به سرطان
- ۵۲ تشخیص افسردگی در بیماران مبتلا به سرطان و دشواری‌های آن
- ۵۳ رابطه افسردگی با عوامل خطر ساز در ابتلا به سرطان
- ۵۵ رابطه افسردگی با میزان مرگ و میر بیماران مبتلا به سرطان
- ۵۶ رابطه افسردگی با میزان پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به سرطان
- ۵۶ تأثیر سرطان بر افزایش خطر بروز افسردگی
- ۵۷ اضطراب در مبتلایان به سرطان
- ۵۹ استرس در مبتلایان به سرطان
- ۶۱ تأثیر سرطان بر خانواده
- ۶۳ تأثیر سرطان بر روابط زوجین
- ۶۴ تأثیر سرطان والدین بر کودکان
- ۶۶ یافته‌های مرتبط به بررسی اثر بخشی شیوه‌های مداخله بر افسردگی بیماران مبتلا سرطان

۶۷	 آشنایی با مداخلات روانشناختی ویژه بیماران مبتلا به سرطان
۶۷	 گروه درمانی مدل (PERMA-V)
۷۳	 درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۷۳	 تعریف و شرح ذهن آگاهی
۷۷	 بنیان و شالوده نگرش در تمرین ذهن آگاهی
۸۱	 درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی
۸۲	 شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT)
	 راهنمای گام به گام مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی مخصوص بیماران مبتلا به سرطان:
۸۵	
۹۷	 درمان رفتاری دیالکتیکی (DBT)
۹۸	 درمان پذیرش و تعهد ((ACT)
۹۹	 درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR)
۱۰۷	 خلاصه گام به گام جلسات درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۰۹	 آموزش روانی درباره برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۰۹	 آموزش مفهوم هدایت خودکار
۱۱۰	 تمرین توجه بر شیء (خوردن کشمش)
۱۲۰	 تمرینات یوگای کششی
۱۲۱	 نرمش‌های کششی یوگای هوشیارانه
۱۳۴	 شناخت درمانی
۱۳۵	 افکار منطقی و غیر منطقی

- ۱۳۶..... رفتار درمانی
- ۱۳۷..... درمان شناختی - رفتاری (C. B. T)
- ۱۳۸..... تعریف مدیریت گروهی استرس به شیوه‌ی شناختی - رفتاری
- ۱۳۹..... جلسات گروهی و مدت برنامه
- ۱۳۹..... اندازه‌ی گروه
- ۱۴۰..... ساختار گروهی بسته
- ۱۴۰..... توالی جلسات
- ۱۴۲..... جلسات نگهداری
- ۱۴۳..... اهداف طراحی این برنامه
- ۱۴۴..... درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
- حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR) علامت اختصاری چه کلماتی است؟
- ۱۴۵.....
- کاربرد حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
- ۱۴۵.....
- طول درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
- ۱۴۶.....
- جلسات درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
- ۱۴۷.....
- فرایند اثربخشی حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
- ۱۴۸.....
- مراحل درمان حساسیت زدایی با حرکات چشم و پردازش مجدد (EMDR)
- ۱۵۰.....
- آموزش مراقبه و ریلکسیشن به بیماران مبتلا به سرطان
- ۱۵۳.....
- آرامش در ژرفا
- ۱۶۴.....
- یوگا در درمان بیماری سرطان
- ۱۷۴.....

امروزه با تغییرات اجتماعی و صنعتی، الگوی ابتلا به بیماری‌ها تغییر کرده است و در نتیجه بیماری‌های مزمن، مهم‌ترین مشکلات سلامتی و روان‌شناختی جوامع محسوب می‌شود که خود منابع عمده تنیدگی، تلقی شده و هزینه‌های اقتصادی زیادی را بر جامعه تحمیل می‌کنند. این بیماری‌ها انواع متعددی دارند یکی از مهمترین این بیماری‌ها سرطان است. بیماری سرطان یکی از معضلات و مسائل اساسی بهداشتی در جهان محسوب می‌شود که با تهدید سلامتی و زندگی فعال انسان در سنین مختلف، خسارت‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی متعددی در ابعاد جسمی، روانی و معنوی ایجاد می‌کند. علی‌رغم پیشرفت‌های پزشکی، توسعه درمان‌های سرطان و افزایش تعداد بازمانده‌های سرطان از لحاظ احساس درماندگی و ترس عمیقی که در فرد ایجاد می‌کند، بی‌همتاست.

اگر چه پیشرفت‌های وسیع در زمینه درمان سرطان موجب واکنش بهتر تومور به درمان‌ها و افزایش طول عمر این بیماران گردیده است اما اغلب این درمان‌ها با عوارض جانبی بسیاری چون تورم غدد لنفاوی، ضعف، درد، بی‌حسی، محدودیت حرکت مفصل شانه، احساس سنگینی در دست و اختلالات روانی-اجتماعی همراه بوده‌اند که خود موجب کاهش چشمگیر کیفیت زندگی بیماران می‌شوند. بیماران مبتلا به سرطان، معمولاً در سازگاری با بیماری، مشکلات جدی دارند هم چنین بلافاصله بعد از تشخیص بیماری، ممکن است اضطراب^۱، استرس^۲ و دیگر اختلالات خلقی^۳ در فرد به وجود آید که این علائم با گذشت زمان و در پاسخ به تشخیص، عود^۴ و بهبود بیماری دستخوش تغییر می‌شوند.

انکولوژی^۵ نوین، توجه روزافزونی به حفظ و یا افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان دارد، چنان که کار آزمایشی‌های بالینی باید علاوه بر بررسی کارآیی و اثر بخشی دارو، تغییرات

^۱. anxiety

^۲. stress

^۳. mood disorder

^۴. relapse

^۵. oncology

کیفیت زندگی بیماران را گزارش کنند. با بهبود پیش آگهی درمان سرطان‌ها، حفظ و ارتقای کیفیت زندگی وابسته به سلامت به یک معیار مهم ارزیابی در حین و بعد از درمان تبدیل شده است. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان، خصوصاً آنهایی که از کیفیت زندگی پایین‌تری برخوردارند، در معرض هشدار جدی مورد توجه درمان‌گران قرار گیرد؛ بنابراین طراحی و اجرای مداخلات درمانی جهت کاهش اختلالات هیجانی و افزایش کیفیت زندگی این بیماران امری لازم است.

بر این اساس کتاب حاضر تنظیم شده است تا به معرفی شایع‌ترین انواع سرطان در زنان (سرطان پستان) و مردان (سرطان پروستات) و سرطانهای شایع در کودکان پرداخته و به معرفی درمانهای روانشناختی که می‌توان برای کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و افزایش کیفیت زندگی این بیماران توسط درمانگران مورد استفاده قرار گیرد پرداخته شده است.

امید است این کتاب مورد استفاده کلیه متخصصان سرطان شناس، مشاوران حوزه سلامت و بیماران و خانواده‌هایشان قرار گیرد.

www.ketab.ir