

به نام خدا

راهکارهای درمان روان‌شناختی برای مادران دارای کودکان مبتلا به سرطان

(بر اساس اضطراب مرگ، معنای زندگی و تاب‌آوری)

گردآورنده و تالیف: آزاده سیف حسینی

تابستان ۱۳۹۹



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: سیف حسینی، آزاده، -۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور	: راهکارهای درمان روان‌شناختی برای مادران دارای کودکان مبتلا به سرطان؛ آزاده سیف حسینی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۶۶ ص
شابک	: شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۷۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مادران کودکان مبتلا به سرطان -- بهداشت روانی
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۹
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۹۷۸۴۳



راهکارهای درمان روان‌شناختی برای مادران دارای کودکان مبتلا به سرطان

گردآوری: آزاده سیف حسینی

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۷۴-۹

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۴۵۰۰۰ 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 padina.pub@gmail.com

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول.....
۱۱.....	تعریف سرطان.....
۱۲.....	تاریخچه علمی سرطان شناسی:.....
۱۲.....	سبب شناسی سرطان:.....
۱۳.....	استرس و سیستم ایمنی:.....
۱۴.....	سرطان و عوامل روانی:.....
۱۵.....	مؤلفه شناختی سرطان:.....
۱۶.....	بار مراقبتی والدین کودکان مبتلا به سرطان:.....
۱۹.....	فصل دوم.....
۱۹.....	مبانی نظری طرحواره درمانی.....
۱۹.....	طرحواره درمانی: مدل مفهومی در گذرگاه تاریخی:.....
۲۱.....	طرحواره‌های غیر غلبه‌ای اولیه:.....
۲۱.....	ریشه‌های تحولی طرحواره‌ها.....
۲۳.....	انواع طرحواره‌ها از دیدگاه ینگ.....
۲۶.....	تکنیک‌های شناختی:.....
۲۹.....	معرفی درمان طرحواره محور توسط ینگ.....
۳۳.....	فصل سوم.....
۳۳.....	مبانی نظری کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.....
۳۴.....	تاریخچه ذهن آگاهی:.....
۳۵.....	درمان «کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی» MBSR.....
۳۶.....	تاریخچه درمان «کاهش استرس بر پایه ذهن آگاهی» (MBSR).....
۳۷.....	انتقال ذهن آگاهی به روانشناسی:.....
۳۹.....	رابطه ذهن آگاهی با مراقبه:.....
۴۰.....	رابطه ذهن آگاهی با مکاتب روانشناسی:.....
۴۱.....	مداخلات مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی:.....
۴۷.....	فصل چهارم.....
۴۷.....	مبانی نظری اضطراب مرگ.....
۵۱.....	عوامل ایجاد کننده اضطراب مرگ:.....
۵۲.....	مسئله مرگ اندیشی در دیدگاه یالوم:.....
۵۳.....	ترس از مرگ:.....
۵۸.....	ابعاد ترس از مرگ.....
۶۰.....	نگرش گروه‌های مختلف سنی به مرگ:.....
۶۳.....	نگرش دین اسلام به مرگ.....

۶۵	اضطراب مرگ از دیدگاه مکاتب روانشناسی:
۶۹	فصل پنجم
۶۹	مبانی نظری معنای زندگی
۷۲	معنای زندگی، امری شخصی و فردی یا مشترک و عام؟
۷۳	جعلی یا کشفی بودن معنای زندگی:
۷۴	مسئله معناداری زندگی و جایگاه انسان:
۷۶	راه‌های معنادار کردن زندگی:
۷۷	رابطه معناداری زندگی و عشق:
۷۸	رابطه معناداری زندگی و رنج:
۷۹	رابطه معناداری و باور به خدا:
۸۰	مؤلفه‌های معنای زندگی معنادار:
۸۵	معنای زندگی از دیدگاه یالوم:
۸۷	رابطه معناداری زندگی و گ اندیشی از دیدگاه یالوم:
۹۱	کشف یا جعل معنای زندگی دیدگاه یالوم:
۹۴	معنای زندگی از دیدگاه یالوم:
۹۵	معنای زندگی از دیدگاه دین پیغمبری:
۹۷	معنای زندگی از دیدگاه ارسطو:
۹۹	دیدگاه‌های مطرح در باب معنای زندگی:
۱۰۱	فصل ششم
۱۰۱	مبانی نظری تاب آوری
۱۰۲	تاریخچه تاب آوری:
۱۰۳	عناصر تاب آوری:
۱۰۹	نظم دهی هیجانی:
۱۱۰	مدل‌های تاب آوری:
۱۱۵	رویکردهای نظری مرتبط با تاب آوری:
۱۲۰	مواجهه‌های پژوهش درباره تاب آوری:
۱۲۵	فصل هفتم
۱۲۵	نتیجه‌گیری
۱۴۳	خلاصه جلسات طرحواره درمانی
۱۴۴	خلاصه جلسات درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۴۷	منابع

سرطان یکی از مسایل مهم و اصلی بهداشت و درمان در جهان است. سرطان^۱ و تشخیص آن بزرگ‌ترین تجربه استرس برای کودک و خانواده او محسوب می‌شود. علی‌رغم پیشرفت‌های عمده در زمینه درمان سرطان دوران کودکی، اما همچنان پیش‌آگهی، امید به زندگی^۲ و کیفیت زندگی^۳ این کودکان نامشخص می‌باشد و می‌توان این عوامل را از عمده‌ترین دلایل بروز استرس در والدین ذکر نمود. تشخیص و درمان سرطان در کودک تنش روانی ایجاد می‌کند که اغلب اثر منفی بر سلامت والدین دارد. واکنش‌های روانی از قبیل اضطراب^۴، افسردگی^۵، انکار، عصبانیت، کاهش اعتماد به نفس در والدین مشاهده می‌شود که به دلیل ترس از عود بیماری و آینده کودک می‌باشد. والدین به عنوان مهمترین افراد در سیستم حمایتی کودک می‌توانند تنش و اضطراب را به کودک منتقل نمایند. والدین اغلب شامل عدم آگاهی از علت و نحوه انجام روش‌های درمانی و مراقبتی، پیامدهای اقتصادی ناشی از بیماری فرزند، رنج تحمیل شده بر فرزند در طول بیماری، جدایی از کودک، عدم آگاهی از آینده بیماری، مراقبت‌های طولانی مدت و واکنش‌های جامعه در مقابل بیماری کودک رنج می‌برند و این مسائل می‌تواند منجر به استرس و مشکلات روانی - اجتماعی و در نتیجه کاهش سلامت عمومی در هر یک از بدین شود.

طبق ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۶ (۲۰۱۳) اضطراب یک تجربه هیجانی ناخوشایند و دارای نشانه‌های جسمی نیز می‌باشد. اضطراب برخلاف افسردگی (که واکنشی در برابر فقدان و متوجه گذشته است) واکنشی در برابر تهدید و معطوف به آینده است. تهدید می‌تواند خطر، نبود حمایت و محرک‌های ناآشنا را در برگیرد. یکی از انواع شایع اضطراب به خصوص در بین بیماران سرطانی و خانواده آن‌ها، اضطراب مرگ است. به بیان دیگر اضطراب مرگ شامل پیش‌بینی مرگ خود و ترس از فرآیند مرگ و مردن در مورد افراد مهم زندگی است و انسان‌ها به طور آگاهانه از مرگ خویش مطلع هستند. اما در این میان بیمارانی که تشخیص‌های مخاطره‌آمیزی چون سرطان برای آن‌ها مطرح است ناگزیر به رویارویی با مرگ خویش

¹ Cancer

² Life expectancy

³ Quality of Life

⁴ Anxiety

⁵ Depression

⁶ Diagnostic and Statistical Manual of Psychiatric Disorders (DSM)

هستند. در واقع تشخیص یک بیماری علاج ناپذیر مانند سرطان می‌تواند به یک بحران عمیق وجودی در زندگی روزمره تبدیل شده و آینده بیماران و خانواده آن‌ها را در معرض تهدید قرار دهد. یکی از مهمترین نگرانی‌هایی که مادران این کودکان با آن مواجه هستند مسئله مرگ کودک است، که ممکن است آنها را دچار اضطراب کند. اضطراب باعث ایجاد تغییراتی در روابط اجتماعی و انسانی به ویژه در زندگی نیروهای فعال و جوان شده و تاثیر سوئی بر عملکرد فردی و نحوه برقراری ارتباط با سایرین از خود به جای می‌گذارد و بهداشت روانی را به مخاطره می‌اندازد. اضطراب مرگ^۱ به عنوان یک ترس غیرعادی و بزرگ از مرگ همراه با احساساتی از وحشت از مرگ یا دلهره هنگام فکر به آینده بدن یا چیزهایی که پس از مرگ رخ می‌دهند، تعریف می‌شود. اضطراب مرگ به تنهایی بیماری به شمار نمی‌آید، بلکه حالتی از اضطراب و افسردگی است که در آن نگرانی از مرگ و ترس از آن نشان‌دهنده یک بیماری به شمار می‌آید. فکر مرگ به طور کلی اضطراب آور است و به معنای از دست دادن و ناراحتی به شخص است. اما فکر کردن به این مسئله جزء جدایی ناپذیر زندگی بشر به شمار می‌رود و روان رنجوری را بهنجاری نیست. حال اگر این افکار سبب شود که فرد دچار اضطراب و افسردگی شود و عملکردهای روانی او را به طور جدی مختل کند، در این صورت است که بیماری روانی و روان رنجوری تلقی می‌شود.

یکی از مسائل مهم روان‌شناختی تلاش انسان برای کشف و دستیابی به هدف و معنای زندگی خویش است. انسان با معنا و مفهوم بخشیدن به زندگی به ارزش والای خود در زندگی و معنای غایی دست می‌یابد. در مقابل نبودن یا نامشخص بودن هدف باعث می‌شود زندگی ملال انگیز شود و معنا و مفهوم خود را از دست دهد که این مسئله در نهایت به عوارض تنش و دیگر عوارض روانی منجر می‌شود. از نقطه نظر تاریخی زندگی معنی دار و هدف دار یکی از بحث‌برانگیزترین مفاهیم در فلسفه و روانشناسی بوده است. تلاش برای درک ماهیت آن، در طی قرن‌های اخیر مورد توجه بوده و فلاسفه، روانشناسان و روانپزشکان بزرگی به بحث و تفکر درباره آن پرداخته‌اند. معنا در زندگی معمولاً به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره دارد که به دنبال پاسخ دادن به چرایی زندگی، پی بردن به هدف زندگی و دست یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه رسیدن به حس تکمیل بودن و مفید بودن است.

^۱ Death anxiety