

# مقابله با سرطان

مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی  
برای مدیریت هیجان‌ها و تعدیل عدم اطمینان  
با افزایش امید

نویسندگان

الیزابت کن استانتز

دکتر مارشا ام. لینهان

ترجمه

احسان کاظمی

انتشارات خانواده سالم

۱۴۰۱

|                     |                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : استانتز، الیزابت کن                                                                                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور | : Stuntz, Elizabeth Cohn<br>مقابله با سرطان: مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای مدیریت هیجان‌ها و تعدیل عدم اطمینان با [افزایش] امید/ نویسندگان الیزابت کن استانتز، مارشا ام. لینهان؛ ترجمه احسان کاظمی. |
| مشخصات نشر          | : اصفهان: خانواده سالم، ۱۴۰۱.                                                                                                                                                                              |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۱۳ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                                                                                                                                                                                  |
| شابک                | : ۵۵۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-622-97777-8-7                                                                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست         | : فیبا                                                                                                                                                                                                     |
| ویسی                |                                                                                                                                                                                                            |
| آدا داشت            | : Coping with cancer : DBT skills to manage your emotions-and balance uncertainty with hope, [2021].<br>عنوان اصلی                                                                                         |
| آدا داشت            | : کتابنامه: ص. ۱۹۳ - ۲۰۶.                                                                                                                                                                                  |
| عنوان دیگر          | : مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای مدیریت هیجان‌ها و تعدیل عدم اطمینان با [افزایش] امید.                                                                                                               |
| موضوع               | : سرطان -- جنبه‌های روان‌شناسی<br>Cancer -- Psychological aspects<br>رفتاردرمانی دیالکتیکی<br>Dialectical behavior therapy                                                                                 |
| شناسه افزوده        | : لینهن، مارشا                                                                                                                                                                                             |
| شناسه افزوده        | : Linehan, Marsha                                                                                                                                                                                          |
| شناسه افزوده        | : کاظمی، احسان، ۱۳۵۰، مترجم                                                                                                                                                                                |
| ده بندی کنگره       | : RCT۴۳                                                                                                                                                                                                    |
| ده بندی دیویی       | : ۹۹۳.۶۵۱/۶۱۶                                                                                                                                                                                              |
| شماره               | : ۸۷۳۳۷۱۸                                                                                                                                                                                                  |
| کتابشناسی ملی       |                                                                                                                                                                                                            |
| طلاعات رکورد        | : فیبا                                                                                                                                                                                                     |
| کتابشناسی           |                                                                                                                                                                                                            |

### مقابله با سرطان

مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای مدیریت هیجان‌ها

و تعدیل عدم اطمینان با افزایش امید

نویسندگان: الیزابت کن استانتز و دکتر مارشا ام. لینهان

ترجمه: احسان کاظمی/ انتشارات: خانواده سالم

تعداد صفحات: ۲۱۳ صفحه/ قطع: رقعی/ چاپ اول: بهار ۱۴۰۱/ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۷۷۷-۸-۷

کلیه حقوق این اثر برای نشر خانواده سالم محفوظ است

اصفهان: خیابان سجاد-خیابان حضرت قائم- کوچه ۲۲- شماره ۳۳

تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱ و ۶۳۶۳۰۶۳۱۴

[Kh.salem.pub@gmail.com](mailto:Kh.salem.pub@gmail.com)

## فهرست

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| مقدمه                                         | ۷   |
| فصل ۱: مواجه شدن با خبر مبتلا شدن به سرطان    | ۱۵  |
| فصل ۲: تصمیم‌گیری موثر                        | ۳۳  |
| فصل ۳: چگونه هیجان‌های شدید را مدیریت کنیم؟   | ۵۳  |
| فصل ۴: کنترل ترس، اضطراب و استرس              | ۷۱  |
| فصل ۵: مدیریت غم و اندوه                      | ۹۵  |
| فصل ۶: مدیریت خشم                             | ۱۱۳ |
| فصل ۷: پرورش روابط بین‌فرهنگی                 | ۱۳۵ |
| فصل ۸: برقراری ارتباط با همکاران و کادر درمان | ۱۵۹ |
| فصل ۹: زندگی معنادار                          | ۱۸۱ |
| منابع                                         | ۱۹۹ |
| درباره نویسندگان                              | ۲۱۳ |

## مقدمه

\*\*\*\*\*

تو مبتلا به سرطان هستی! هنوز می‌توانم دقیقاً لحظاتی که آن کلمات تکان‌دهنده در مورد مادرم، سایر عزیزان و بعداً برای خودم به کار رفته شد را به یاد بیاورم. مادرم سرطان را "سین بزرگ" صدا می‌کرد، بنابراین نیازی به گفتن این کلمه نداشت. آیا این کلمه، اکنون زندگی شما را درگیر کرده است؟

گرچه ممکن است احساس تنهایی کنید، اما باید بدانید شما در میان ۱۵/۵ میلیون آمریکایی هستید که در حال حاضر با این بیماری زندگی می‌کنند. خبر ابتلا به سرطان، یکی از سخت‌ترین چیزهایی است که تا به حال با آن روبه‌رو شده‌اید و حالا شما باید بیاموزید که چگونه با آن کنار بیایید آیا می‌توانید بدون استفاده از تمام انرژی خود برای تظاهر به این که نمی‌ترسید راهی برای امیدوار بودن پیدا کنید؟ وقتی با ترس و وحشت از خواب بیدار می‌شوید و نمی‌خواهید از رختخواب بلند شوید، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ آیا می‌توان احساس غمگینی را بدون غرق شدن در هیجان‌ها پذیرفت؟ چگونه می‌توانید به دیگران بفهمانید که چه می‌خواهید و چه نیازی دارید وقتی احساس می‌کنید بیش از حد آسیب‌پذیر هستید به اندازه‌ای که اصلاً نمی‌توانید حرفی بزنید؟

درمان سرطان تا به امروز راه درازی را پیموده است و میزان بقا در طول سال‌ها به طور پیوسته افزایش چشمگیری یافته است. با این حال، حتی یک تشخیص قابل‌اعتماد، پیش‌آگهی واقع‌بینانه، و بهترین درمان موجود که ممکن است زندگی شما را نجات دهد هم به ندرت به شما می‌گوید که

چگونه آسیب‌های هیجانی خود را مدیریت کنید. کارشناسان بر این موضوع توافق دارند که راهبردهای مقابله‌ای موثر، بخش مهمی از درمان سرطان هستند. مطالعات نشان داده‌اند که حمایت روانی-اجتماعی از بیماران مبتلا به سرطان اغلب می‌تواند کیفیت زندگی و میزان بقا آنان را بهبود بخشد. با وجود این، درمان اجتماعی و عاطفی همگام با پیشرفت پزشکی، رشد نکرده است. این کتاب سعی دارد این شکاف را پر کند.

## چارچوبی پیشگامانه برای کمک به شما:

### رفتاردرمانی دیالکتیکی

دکتر مارشا لینهان، توسط مجله تایم به‌عنوان یکی از نوابغ و افراد الهام‌بخش که کارش دنیای ما را متحول کرده است، معرفی گردید. او رفتاردرمانی دیالکتیکی<sup>۱</sup> (DBT) را برای کمک به افراد در مقابله موثر با شرایطی که زندگی را غیرقابل تحمل می‌کند، توسعه داد. مارشا مهارت‌هایی را بر اساس حکمت ذن<sup>۲</sup> و نیایش متفکرانه در میان سنت‌های دیگر ایجاد کرد تا به مردم کمک کند تا از تراژدی‌ها و چالش‌های زندگی جان سالم به در ببرند. مهارت‌های او در کمک به افرادی که قصد خودکشی داشته‌اند، برای تحمل موقعیت‌های غیرقابل تحمل، از آسیب‌های بزرگ گرفته تا فقدان معنای زندگی، مؤثر بوده است. مارشا که مادرش را به دلیل سرطان از دست داده است، با من (الیزابت) همکاری کرد تا این راهکارها را به شما ارائه دهم و

<sup>۱</sup> Dialectical Behavior Therapy

<sup>۲</sup> ذن: مکتبی در مذهب بودایی است که در چین پدیدار شده و تأکید فراوانی بر تفکر لحظه به لحظه و ژرف‌نگری به ماهیت اشیا جانداران و... به وسیله تجربه مستقیم دارد. این مکتب معمولاً تعالیم خود را به صورت‌هایی از مقایسه تناقضات دو چیز می‌آموزد.