

مراقبت‌های روانشناختی برای بیماران مبتلا به سرطان

تألیف:

دکتر مهدی نصر اصفهانی

روانپزشک

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان

محبوبه دادفر

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران - پردیس بین‌الملل

دکتر پیر حسین کولیوند

معاون مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا

دکتر محمد کاظم عاطف وحید

روانشناس بالینی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان



مرکز

۱۳۹۴ شمسی



عنوان و نام پدیدآور	مراقبت های روانشناختی برای بیماران مبتلا به سرطان = مراقبت های روانشناختی برای
مبتلایان مبتلا به سرطان	
مشخصات نشر	تهران : میرماه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۷۰ ص: مصور (بخشی رنگی)
شلیک	۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۱۶۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	تألیف: محبوبه دادفر، مهدی نصر اصفهانی، محمد کاظم عاطف وحید، پیر حسین کولیوند
شناسه افزوده	دادفر، محبوبه، ۱۳۳۶
شناسه افزوده	بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتمالان بیاب (ص)
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۲۳۰۸۲



مرکز تحقیقات علوم اعصاب و اعصاب حرکتی برای بیماران مبتلا به سرطان



تألیف: محبوبه دادفر، دکتر مهدی نصر اصفهانی، دکتر محمد کاظم عاطف و حید، دکتر پیرحسین گولیوند

ناشر: میرماه

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده

لینوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۱۶۸-۶

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

خیابان ولیعصر^(عج) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء^(عز)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تجریش، درازبیب، خیابان شهید رمضانی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰-۱ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۴ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

در حال حاضر در دنیا هر سال ۲۰۸ میلیون نفر به خاطر ابتلا به سرطان‌های مختلف جان خود را از دست می‌دهند. سرطان یکی از علت‌های مرگ و میر در سراسر دنیا است. طی ده‌های اخیر شیوع سرطان در اکثر کشورها گسترش پیدا کرده است. تلاش‌های کمی برای برنامه‌های پیشگیری اولیه این بیماری صورت گرفته است. بررسی‌ها نشان می‌دهند سرطان در صورت تشخیص اولیه سریع می‌تواند به آسانی درمان شود. پژوهشگران برخی سرطان‌ها را بین زنان و برخی دیگر را میان مردان شایع دانسته و هشدار داده‌اند که در صورت عدم تشخیص زود هنگام این سرطان‌ها علاوه بر درد و رنج ناشی از درمان، هزینه‌های سرسام‌آوری را به خانواده فرد مبتلا تحمیل می‌کند. پژوهش‌های همه‌گیرشناسی سرطان‌هایی مانند سرطان دهان، حنجره، روده و پوست را از جمله سرطان‌های شایع معرفی کرده‌اند.

یکی از مسائل تاثیر گذار بر کیفیت زندگی، وضعیت سلامتی است. هرچند چالش اصلی بهداشت عمومی در قرن بیستم، افزایش امید به زندگی بود، در قرن بیست و یکم «زندگی با کیفیت بهتر» (Life with the better quality) مهم‌ترین دغدغه در این حوزه است (عاطف وحید، نصرافهانی و همکاران، ۲۰۱۱). هدف کلی در اعلامیه جهانی سرطان کاهش شدید مرگ‌های زودرس ناشی از سرطان و بهبود کیفیت زندگی و میزان بقا است که برای رسیدن به آن باید اقدام کرد. اعلامیه جهانی سرطان دارای نه هدف اختصاصی شامل ۱- تقویت سیستم‌های بهداشتی برای کنترل موثر سرطان، ۲- اندازه‌گیری بار سرطان و تاثیر برنامه‌های سرطان در تمامی کشورهای جهان، ۳- کاهش مواجهه با عوامل خطر سرطان‌ها، ۴- پوشش جهانی واکسیناسیون HPV و HBV، ۵- کاهش انگ و برطرف کردن باورهای نادرست در مورد سرطان، ۶- دسترسی جهانی به غربالگری و تشخیص زودرس سرطان‌ها، ۷- بهبود دسترسی به خدمات در سراسر زنجیره مراقبت از سرطان، ۸- در دسترس بودن جهانی کنترل و مدیریت درد و ۹- بهبود آموزش و پرورش متخصصان مراقبت‌های بهداشتی هستند. شعار سال ۲۰۱۴ سازمان بهداشت جهانی (WHO) (World Health Organization) سرطان «تشخیص زودرس و درمان سریع سبب صرفه‌جویی در زندگی» است. WHO در سال ۲۰۱۴ با شعار «اصلاح باورها راه مبارزه با سرطان»

(DEBUNK THE MYTHS)، بر هدف شماره ۵ اعلامیه جهانی سرطان یعنی کاهش انگ و برطرف کردن باورهای نادرست در مورد سرطان، کاهش استیگما و برطرف کردن اسطوره‌ها در مورد سرطان با کم رنگ کردن اسطوره‌ها، تمرکز کرده است. در این راستا روز جهانی سرطان (World Day of Cancer) ۴ فوریه ۲۰۱۴، فرصتی برای افزایش دانش عمومی در مورد سرطان و کنار گذاشتن باورهای نادرست در مورد این بیماری است.

مراقبت های روانشناختی برای بیماران مبتلا به سرطان در طول تاریخ به عنوان یک جنبه از مراقبت های بالینی با کیفیت، نادیده گرفته شده است. با این حال، اخیراً برای گنجاندن مراقبت های روانی اجتماعی در سراسر زنجیره درمان، از تشخیص گرفته تا درمان برای زنده ماندن و نیز در مراحل مراقبت تسکینی توصیه هایی قوی ارائه شده اند. تحقیقات اخیر بسیار مرتبط، پوشش موضوعات مهم در مورد سرطان از جمله ارائه مراقبت در مسائل روانشناختی شامل استرس، اضطراب، افسردگی، سایکو نورو ایمنولوژی و کاهش حافظه ناشی از سرطان بررسی کرده اند. غربالگری، تشخیص و درمان موثر مسائل روانی اجتماعی در میله مراقبت از سرطان در حال رشد است. کتاب حاضر عطف به شعار WHO «اصلاح باورها راه مبارزه با سرطان» در سال ۲۰۱۴ و در راستای ارائه مراقبت های روانی اجتماعی برای این بیماری نگاشته شده است. بر اساس تنوع مطالب و وجود نکات کاربردی مختلف، مخاطب کتاب می تواند افراد مختلف را در بر گیرد. برای مثال بیمار مبتلا به سرطان، خانواده و مراقبان بیمار مبتلا به سرطان، و متخصصین مراقبت های بهداشتی مانند روانشناس، مشاور، پزشک، روانپزشک و غیره.

امید بر این است که بیماران مبتلا به سرطان قادر شوند تا با استفاده از توصیه های خودیاری این مکتوب، در جهت بهبودی سریع تر خود از مشکلات روانشناختی و بهداشت روانی مرتبط با بیماری سرطان گام موثرتری بردارند. همچنین خانواده و مراقبان بیماران و متخصصین مراقبت های بهداشتی بهره لازم را ببرند.

مؤلفین

۱۳۹۴ شمسی

فهرست

همه گیرشناسی سرطان در جهان	۱۳
همه گیر شناسی سرطان در ایران	۱۴
همه گیر شناسی سرطان در استان تهران	۱۴
باورهای غلط در باره سرطان	۱۵
باور غلط شماره ۱: ما نیازی به صحبت در مورد سرطان نداریم	۱۵
باور غلط شماره ۲: سرطان هیچ نشانه و علامتی ندارد	۱۷
باور غلط شماره ۳: من هیچ کاری در مورد سرطان نمی توانم انجام دهم	۱۸
باور غلط شماره ۴: من حقی برای دریافت درمان و خدمات مراقبتی از سرطان ندارم	۱۹
استخراج باورها و نگرش های بیمار	۲۱
سازگاری با سرطان: اضطراب و دیسترس	۲۲
نکات کلیدی	۲۲
اضطراب و دیسترس می تواند بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان و خانواده های آنان تأثیر بگذارد	۲۲
بیمارانی که با سرطان زندگی می کنند، می توانند سطوح دیسترس را احساس کنند	۲۳
عوامل خطر معینی برای دیسترس جدی در افراد مبتلا به سرطان وجود دارند	۲۴
برای دریافتن اینکه آیا بیمار برای سازگاری با سرطان نیاز به کمک دارد، غربالگری انجام می شود	۲۵
سازگاری با سرطان: افسردگی	۲۵
نکات کلیدی	۲۵
افسردگی متفاوت از غم و اندوه طبیعی است	۲۵
بعضی از بیماران مبتلا به سرطان ممکن است در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به افسردگی قرار بگیرند	۲۶
عوامل خطر مرتبط با سرطان در افسردگی بیماران مبتلا به سرطان	۲۷
عوامل خطر غیر مرتبط با سرطان در افسردگی بیماران مبتلا به سرطان	۲۷
شرایط طبی زیادی وجود دارند که می توانند باعث افسردگی شوند:	۲۸
افسردگی و اضطراب در بیمارانی که سرطان پیشرفته دارند و دیگر نمی توانند درمان شوند شایع هستند	۲۸
اعضای خانواده نیز در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند	۲۹
مواجهه رو به جلو: زندگی پس از درمان سرطان	۲۹

۳۹	احساس بیماران.....
۳۰	نگرانی در مورد سلامتی خود.....
۳۱	مقابله با ترس از برگشت سرطان.....
۳۲	احساس استرس.....
۳۳	استرس روانشناختی و سرطان.....
۳۳	نکات کلیدی.....
۳۳	استرس روانشناختی چیست؟.....
۳۴	بدن طی استرس چگونه پاسخ می‌دهد؟.....
۳۴	آیا استرس روانشناختی می‌تواند باعث سرطان شود؟.....
۳۵	استرس روانشناختی چگونه بر افرادی که مبتلا به سرطان هستند، تاثیر می‌گذارد؟.....
۳۶	افرادی که سرطان دارند چگونه می‌توانند یاد بگیرند تا با استرس روانشناختی کنار بیایند؟... ..
۳۷	روش‌های کاهش استرس.....
۳۷	ورزش.....
۳۷	روش‌های ذهن - بدن.....
۳۸	رسانه‌های خلاق.....
۳۸	داستان‌های شخصی مشترک.....
۳۸	یافتن راه‌های شوخی، طنز و خنده.....
۳۸	مقابله با افسردگی و اضطراب.....
۳۹	درخواست کمک کردن.....
۳۹	آیا من نیاز به کمک دارم؟.....
۳۹	نشانه‌های هیجانی.....
۴۰	تغییرات بدنی.....
۴۲	احساس خشم.....
۴۴	کنترل و مدیریت خشم.....
۴۳	کند کردن فرایند خشم خودکار.....
۴۴	ارزیابی خشم.....
۴۵	انتخاب راهبرد.....
۴۵	گزینه‌های جایگزین به جای سرکوب خشم یا منفجر شدن.....
۴۶	شناسایی و تغییر الگوی خاص خشم شما.....
۴۶	احساس تنهایی.....

- درخواست کمک کردن ۴۷
- پیوستن به یک گروه حمایتی ۴۷
- انواع گروه‌های کمک و جایی که می‌توانید آنها را پیدا کنید: ۴۸
- آیا یک گروه کمک مناسب برای من وجود دارد؟ ۴۹
- کنترل درد: حمایت از افراد مبتلا به سرطان ۵۰
- پیدا کردن معنا پس از درمان سرطان ۵۱
- ایمان، مذهب یا معنویت ۵۲
- نکات کلیدی ۵۳
- ارزش‌های دینی و معنوی برای مقابله بیماران با سرطان مهم هستند ۵۳
- معنویت و دین ممکن است معانی مختلفی داشته باشند ۵۴
- بیماری جدی مانند سرطان، ممکن است باعث دیسترس (پریشانی) معنوی شود ۵۵
- سلامت معنوی و مذهبی ممکن است به بهبود سلامت و کیفیت زندگی کمک کنند ۵۵
- دیسترس (پریشانی) معنوی نیز ممکن است بر سلامت تاثیر بگذارد ۵۶
- پیدا کردن آرامش و معنی ۵۶
- پیدا کردن حمایت ۵۷
- چگونه می‌توانید پس از سرطان معنای جدیدی را در زندگی تان پیدا کنید؟ ۵۷
- مراقبان خانوادگی در سرطان ۵۸
- مراقب، چه کسی است؟ ۵۸
- پیشگیری از سرطان ۶۰
- اصول ده‌گانه پیشگیری از سرطان ۶۰
- منابع ۶۲