

درمان‌های اثربخش مقابله با سرطان

کتاب کار، ویژدی زوجین مبتلا به سرطان سینه

تالیف:

شارون ال. مان - جیمی اس. اوستروف

ترجمه:

دکتر منصور بیرامی، غفور اجراری، پروانه علایی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۱

سرشناسه	: مان، شارون ال. Sharon I. Manne
عنوان و نام پدیدآور	: درمان‌های اثربخش مقابله با سرطان: کتب کار، ویژه زوجین مبتلا به سرطان سینه / تألیف شارون ال. مان، جیمی اس. اوستروف؛ ترجمه منصور بیرامی، غفور احراری، پروانه علایی
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۱. مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص.
شابک	: 978-600-309-005-7 وضعیت فهرست نویسی: آریا
ادبیات	: عنوان اصلی: Coping with breast cancer : a couples-focused group intervention : therapist guide, c2008.
موضوع	: پستان — سرطان — جنبه‌های روانشناسی — شناخت درمانی
موضوع	: زنانوبی — روان درمانی
شناسه نظریه	: اوستروف، جیمی اس. Ostroff, Jamie S
شناسه افزوده	: بیرامی، منصور، ۱۳۳۱ - مترجم / احراری، غفور، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	: علایی، پروانه، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۷۸-RC۷۹م۵۷ ۱۳۹۱ رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۱۳۳۱-۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۹۸۲۴



درمان‌های اثربخش مقابله با سرطان

تألیف: شارون ال. مان - جیمی اس. اوستروف

ترجمه: دکتر منصور بیرامی، غفور احراری، پروانه علایی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: سمانه محمدپور لامع

چاپ اول ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰ جلد

صحافی: کسری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۰۰۵-۷

تهران- خیابان انقلاب- خیابان ۱۲ فروردین- خیابان شهید رحید نظری- پلاک ۹۹

تلفن: ۶۶۹۶۷۳۵۵ / ۶۶۹۸۰۸۸۲ / ۹۱۲۲۰۰۳۵۵۷

نشانی اینترنتی: www.avayenoor.net

نمایشگاه تخصصی کتب روانشناسی و علوم تربیتی: www.bookway.ir

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه مترجمین	۹
درباره گروه درمان‌های اثربخش	۱۵
جلسه ۱: خوش‌آمدگویی	۲۱
اهداف	۲۱
نمای کلی برنامه	۲۱
قوانین گروه	۲۴
استفاده از کتاب کار	۲۴
آشنایی با افراد دیگر گروه	۲۵
بحث گروهی	۲۵
یادداشت‌های جلسه‌ی اول	۲۶
جلسه ۲: استرس‌های مرتبط با سرطان	۳۱
اهداف	۳۱
استرس چیست؟	۳۱
بازی زوجین جوان	۳۹
یادگیری روش‌های آرام‌سازی	۳۹
تمرکز بر تنفس	۴۱

۴۲..... تکلیف

۴۳..... یادداشتهای جلسه دوم

جلسه ۳: مقابله‌ی دونفری زن و شوهر با استرس ۴۹.....

۴۹..... اهداف

۴۹..... مقابله با استرس و درمان

۵۱..... انتخاب راهکار مقابله‌ای مناسب

۵۲..... تاثیر استرس بر سمیت فیزیکی و رابطه جنسی

۵۵..... بازیابی روال روابط جنسی

۵۶..... ایجاد کارت‌های سمیت

۵۶..... گام ۱: بارش فکری

۵۷..... گام ۲: همکاری

۵۷..... گام ۳: انجام دادن

۵۹..... آرام‌سازی تدریجی عضلانی

۶۱..... تکلیف

۶۲..... یادداشتهای جلسه سوم

جلسه ۴: ارتباط ۶۵.....

۶۵..... اهداف

۶۵..... تمای کلی برنامه

۶۷..... ارتباط موثر

۶۸..... الگوهای ارتباطی مخرب

۷۰..... الگوهای ارتباطی سازنده

۷۱..... آداب معمول در برقراری ارتباط موثر

۷۲..... روش X-Y-Z

۷۲..... روش گوینده - شنونده

۷۳..... رهنمودهای کلی برای استفاده از روش شنونده/گوینده

۷۴	 رهنمودهایی برای گوینده
۷۵	 رهنمودهایی برای شنونده
۷۷	 آرام‌سازی تجسمی هدایت‌شده
۸۱	 تکلیف

جلسه ۵: ارضای نیازها ۸۹

۸۹	 اهداف
۸۹	 ارتباط و مقابله
۹۰	 افشاسازی
۹۳	 نیازهای حمایتی بیمار
۹۳	 نیازهای حمایتی همسر بیمار
۹۵	 کاربرگ بیمار
۹۷	 کاربرگ همسر بیمار
۹۸	 نیازهای حمایتی همسر من
۹۹	 روزهای مراقبت
۱۰۱	 کاربرگ بیمار: لیست خواسته‌های من
۱۰۳	 کاربرگ همسر بیمار: لیست خواسته‌های من
۱۰۴	 تکلیف
۱۰۵	 یادداشت‌های جلسه پنجم

جلسه ۶: آخرین جلسه‌ی گروه ۱۰۷

۱۰۷	 اهداف
۱۰۷	 رهایی از سرطان و تداوم بهبودی
۱۰۹	 نمودار دایره‌ای اولویت‌ها
۱۱۴	 داشتن یک شعار برای زندگی با سرطان
۱۱۵	 خلاصه‌ی برنامه
۱۱۷	 یادداشت‌های جلسه ششم

بیشتر از فرد بیمار) دردهای ناشی از سرطان و پیامدهای آن را تجربه می‌کنند. گاهی بیمار و خانواده‌ی او دچار استیصال شده و در نهایت، یاس را تجربه می‌کنند و گاهی با مشاهده‌ی اندک بهبودی روزنه‌های امید به روی آنان گشوده می‌شود و با سرطان و چالش‌های آن جدی‌تر مواجهه می‌کنند. چنین مواجهه‌ی امیدوارانه بر احتمال اثر بخش بودن درمان می‌افزاید، اما، چنانچه بیمار خود را مایوس نموده و نیستی را سرنوشت حتی خود بپندارد، دست از مقابله با سرطان می‌کشد و خود را در برابر برگ بی‌دفاع می‌یابد. چنین تصویری از سرطان علاوه بر فرد بیمار، اثر منفی در بهداشت روانی خانواده دارد. اعضای خانواده شاهد تحمل دردهای ترانکاه و دوره‌های طولانی مدت و پرهزینه‌ی بیمار خویش هستند و احساس ناتوانی در کاستن درد عزیزشان می‌تواند بدترین و دردناک‌ترین تجربه‌ی زندگی آنان باشد. در مقابل گروهی از بیماران که بیماری را جزو سرنوشت تلخ خود می‌پندارند و با خشم و نومیادی از پذیرفتن درمان‌های مختلف خودداری می‌کنند یا نومیدانه تن به درمان داده و منتظر معجزه‌ی شفابخش می‌مانند، بیمارانی هستند که سرطان را چالشی می‌پندارند که باید با آن مقابله نمایند، اگر چه می‌دانند که این چالش احتمالاً بزرگ‌ترین و طاقت فرساترین چالش زندگی آنان است. این گروه از بیماران به جای برخورد منفعلانه با غول سرطان یا تسلیم به باورهای عمیق و اشتباه علاج بودن آن، امیوارانه و فعالانه به جستجوی اطلاعات لازم برای شروع درمان‌های اثر بخش می‌پردازند و دوره‌های طولانی مدت و پرهزینه‌ی آن را با موفقیت پشت سر می‌گذارند تا بار دیگر سلامتی خود را باز یابند. بدیهی است که فرایند مقابله‌ی موثر با سرطان نیازمند همراهی و همدلی همه‌ی اعضای خانواده و دوستان فرد بیمار است و زمانی این همراهی

موثر خواهد بود که آنان نیز سرطان را یک چالش انگاشته و به شفای بیمار خود ایمان داشته باشند.

امروزه، آماده ساختن و تجهیز روانی بیمار و خانواده های آنان برای مقابله ی موثر با سرطان در هر نوع آن، جزو اولویت های گروه های درمانی محسوب می شود. به طوری که در گروه های درمانی و در کنار پزشکان متخصص در زمینه ی سرطان، روانشناسان و روانپزشکان تعلیم یافته ای حضور دارند که مسئولیت آموزش های روانی بیماران و خانواده های آنان را بر عهده دارند. مهم ترین این آموزه ها شامل معنای زندگی، اضطراب و ترس ناشی از تشخیص سرطان، پیامدهای مختلف بیماری و درمان آن در زندگی فرد بیمار و همراهان او، مهارت های ارتباطی و تقویت آن، تغییر روال زندگی و تقسیم وظایف و مسئولیت های زندگی به گونه ای که بتوان تنزل یافته ی بیمار سازگار باشد، مهارت های مقابله با استرس و سایر چالش های مرتبط با سرطان، می باشد.

کتاب حاضر از جمله کتاب های کاربردی است که در عین مفید بودن برای متخصصان درمان های رفتاری، روانپزشکان و پزشکان متخصص در زمینه سرطان سینه، به بیان ساده و روان مطالب آن برای افراد مبتلا و همسرانشان نیز مفید و قابل استفاده است. مولفان کتاب به نام های شارول ال، مان و جیمی اس. اوستروف از متخصصان مرکز تخصصی برنامه های پیشگیری و درمان سرطان هستند که تجارب گسترده ی حرفه ای خود را در این کتاب منعکس نموده و به ربانی کاملاً کاربردی سعی نموده اند تا فرایند گروه درمانی افراد مبتلا به سرطان سینه و همسرانشان را در قالب یک کتاب کار تدوین نمایند در این کتاب چگونگی اداره ی جلسات توضیح داده شده است و انتظار بر

آن است که زوجین درگیر با سرطان سینه پس از گذراندن شش جلسه‌ی درمان هفتگی با بازگو کردن تجارب بیماری و درمان خویش و کسب توانمندی‌ها و مجموعه‌ای از مهارت‌های روانشناختی سودمند، به صورت موثری با بیماری خویش و پیامدهای آن مقابله نمایند.

اگرچه کتاب‌های متنوعی در زمینه‌ی سرطان سینه تألیف شده است، اما تقریباً تمامی آنان به مباحث فیزیولوژیک پرداخته‌اند؛ در حالی که سرطان بیش از آن که یک بیماری جسمانی باشد، جزو اختلالاتی بشمار می‌آید که متاثر از نوع شخصیت فرد و شیوه‌ی زندگی او است. در نتیجه، ارائه‌ی درمان‌های روانی به اندازه‌ی جراحی، شیمی درمانی و پرتو درمانی و سایر درمان‌های جسمی اهمیت دارد. مترجمان این کتاب با توجه به ضرورت امر و درک نیاز متخصصان و بیماران به حمایت‌های روانی اقدام به ترجمه‌ی این کتاب نموده‌اند تا فقدان موجود در این حیطه را تا حدی پوشش دهند. هر فصل کتاب به ارائه‌ی مطالب مربوط به هر جلسه اختصاص یافته است. فصل اول یا جلسه نخست به آموزش آمدگویی به اعضای گروه و معارفه آنان و فرایند گروه می‌پردازد.

در فصل دوم، مباحث جلسه دوم با محوریت استرس‌های مرتبط با سرطان برای بیماران مبتلا توضیح داده شده است. در فصل سوم یا جلسه سوم، چگونگی مقابله زوجین با سرطان در قالب گروه‌های دو نفره‌ی زن و شوهر توضیح داده شده است. فصل چهارم به مسئله ارتباط بین زوجین می‌پردازد و تمام مباحث جلسه‌ی چهارم برآمده از ارتباط موثر زن و شوهر درگیر با سرطان و آموزش مهارت‌های ارتباطی به آنان اختصاص دارد. سرطان و ارتباط زوجین تأثیر متقابلی بر یکدیگر دارند؛ به عبارتی روند بهبودی بیمار تا حد زیادی تابع شیوه‌ی ارتباط او و همسرش و به طور کلی، تعاملات فرد بیمار است. فصل

پنجم به توضیح روند جلسه‌ی پنجم پرداخته و نحوه‌ی ارضای نیازهای مختلف زوجین را با تأکید بر احساسات و حمایت یکدیگر بیان می‌کند. در جلسه ششم، زوجین آماده ترک گروه شده و مهارت‌هایی را برای تداوم بهبودی و زندگی بدون سرطان می‌آموزند. در میانه فصول و در پایان هر فصل، قسمتی برای انجام تکلیف مربوطه و بخشی برای نوشتن یادداشت‌های خصوصی زوج از هر جلسه اختصاص یافته است. این مشخصه از محاسن دیگر کتاب محسوب می‌شود. در پایان، از عموم خوانندگان کرامی تقاضا می‌شود که انتقادهای و پیشنهادهای خود را در اختیار مترجمان و ناشر قرار دهند تا در چاپ‌های بعدی لحاظ شده و بر غنای کتاب افزوده شود.

مترجمین

۱۳۹۱