

زندگی با سرطان

حمایت‌های روانی، خانوادگی و اجتماعی

ترجمه و تألیف:

گیتی عبدالله زاده

بامقدمه:

دکتر رضا رستمی

سرشناسه: عبدالعزیز گیتی، ۱۳۳۳ -

عنوان و نام پدیدآور: زندگی با سرطان / مولف گیتی عبدالعزیز.

مشخصات نشر: تهران: مطبعه تیمورزاده، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص؛ ۵/۹ × ۵/۱۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳۵-۰۷-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سرطان — بیماریان — روان شناسی

رشته: سرطان — بیماریان — توانبخشی

رشته: سرطان — بیماریان — پرستاری و مراقبت

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳/ع۲/۶۲۲ RCT

رده یابی: ۶۱۶/۹۹۳

شابک: ۳۳۸۸۸۵۷

انتشارات تیمورزاده از این کتاب
نعداد ۳۱۳ جلد به بیمارستان معنک،
۳۱۳ جلد به بخش خون بیمارستان حضرت
علی اشرف و ۳۱۳ جلد به مؤسسه خبریه
پنجم دهش پور اهداء خواهد کرد.

نام: دکتر زینب باسرطان حمایت های روانی، خانوادگی و اجتماعی

مترجم: دکتر زینب باسرطان

با مقدمه: دکتر زینب باسرطان

ناشر: نشر طبیب با همایش انتشارات تیمورزاده

مدیر تولید فرهنگی: زینب باسرطان

مدیر تولید فنی و چاپی: زینب باسرطان

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)

کتاب آرا: نوشین چنگیزی آشتیانی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۳۵-۰۷-۸

بها: ۴۵۰ تومان

این کتاب با پیشپرداخت شرکت چاپ و نشر تیمورزاده به چاپ رسیده است.

! این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان،

مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸/۱۱/۱۱ و قانون

ترجمه و تکثیر کتاب ها، نشریات و آثار صوتی مصوب

۱۳۵۰/۱۰/۱۶ است. باز نویسی، خلاصه برداری یا

برداشت بخشی از متن و انتشار آن در قالب های

کتاب های ترجمه تالیف خلاصه از مضمون یا نرم افزار

بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است و موجب

پیگرد قانونی می شود.

دفتر مرکزی:

خیابان کریمخان زند - تپه سبز شیراز

طبقه سوم شرقی - کدپستی: ۱۵۹۲۹ - تلفن: ۰۷۱-۱۰۰۰۰۰۰۰

(۱۰۰۰)، دورنگار: ۹۸ ۹۸-۸۸

تنها کتاب فروشی انتشارات تیمورزاده و نشر

بولوار کشاورز - ابتدای خیابان ۱۶ آذر (مهرپایان) از بولوار

شماره ۶۸ - کدپستی: ۱۳۱۷۹۹۳۶۷۱ - تلفن: ۸۳ ۳۳-۰۲۱

دورنگار: ۱۲ ۱۱ ۹۷۸۸



www.teimourzadeh.com





به نام خدا

سرطان بیماری است که اغلب مردم از آن می‌ترسند و حتی کلمه سرطان نیز باعث ترس افراد می‌شود و معمولاً میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری را بسیار بیش‌تر از واقعیت ارزیابی می‌کنند. رچند سال پیش از این نکته که سرطان دومین علت مرگ و میر در کشور های پیشرفته است، می‌توان ترس افراد را تا حدودی واقع‌گرایانه ارزیابی کرد.

پیش از آنکه بیمار در همه مبتلایان یکسان نبوده و ارتباط نزدیکی با نوع سرطان، سطح پیشرفت، زمان هنگام یا دیر هنگام آن و همچنین میزان همکاری فرد با پزشک و مراحل درمان دارد. به‌طور کلی مراحل و روش‌های درمان شامل جراحی، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی می‌شود که به تتهایی و یا همراه یکدیگر استفاده می‌شوند. در انتخاب نوع درمان، به چندین عامل از جمله اندازه و محل تومور، وجود یا عدم وجود متاستاز (پخش شدن تومور) و میزان اثر درمان انتخابی بر کیفیت زندگی توجه می‌شود.

تاکید بر این موضوع ضروری است که درمان سرطان به تنها ناخوشایند است بلکه امکان دارد پیچیده و طاقت فرسا نیز باشد. همین دلیل احتمال می‌رود که بیماران مبتلا به سرطان، بسیار ناآرام به رژیم درمانی خود عمل کنند.

سازگاری بیماران مبتلا به سرطان با بیماری در ماه‌های اول بعد



از تشخیص بسیار مشکل است و با گذشت زمان و در دوره بهبود و یا پس از شفا یافتن، بیشتر می‌شود. هر چند روند این سازگاری در افراد متفاوت بوده و به بسیاری از جنبه‌های بیماری و شرایط روانی-اجتماعی آنان بستگی دارد. در تیمی از بیماران بستری، مشکلات روانی جدی مانند اضطراب و خلق و خوی افسرده وجود دارد که علت آن‌ها را می‌توان به مشکلات عاطفی - هیجانی ناشی از بیماری، میزان حمایت اجتماعی، سطح آگاهی و دانش فرد و خانواده از علت بیماری، مسائل پس از آگاهی و جنبه‌های مختلف بیماری مرتبط دانست. کتاب حاضر می‌تواند به افزایش دانش بیماران و خانواده‌هایشان برای سازگاری مثبت با تشخیص و روند درمان منجر شود. لذا مطالعه آن برای متخصصان ذی‌ربط، خانواده‌ها و افراد مبتلا به سرطان توصیه می‌شود.

دکتر رضا رستمی

روان‌شناس دانشیار دانشگاه تهران



هوالشافی

خداوند را شاکرم که به من این اجازه و امکان را داد تا بتوانم کتاب خاص و تهنیه و به انجام برسانم. سپاس گزار همه عزیزانی هستم که در این راه مرا یاری کردند. به خصوص سرکار خانم دکتر اثنی عشری که به من و منی این کار شدند و علاوه بر اینکه اولین مشوق من بودند، به تمام من نیز، از هیچ کمکی فروگذار نکردند.

همچنین به آن کسانی که به من پولهای پسرمان و برادرم هستم که در زمینه کار با کامپیوتر، به من بسیار بردبار بودند. برای همگی این عزیزان اینجای سلامتی دارم.

گیتی عبدالله زاده

این کتاب برگرفته از کتاب "Living with Cancer" است.



فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۵	حکومت، نیروی انسانی و اثر کتاب استفاده کرده
۱۶	اثر عملی و عملی معقول نسبت به تشخیص
۱۸	چرا این اتفاق افتاد؟
۱۹	اما چرا خرابی داریم؟
۲۰	اندیشیدن به
۲۱	چه انتظاری باید داشتیم؟
۲۱	صحبت با تیم معلمان
۲۳	صحبت در مورد تشخیص
۲۳	گفتن به افراد خانواده و دوستان
۲۴	گفتن به فرزندان
۲۷	* توجه انداره باید به بچه‌ها وارد جزییات شد
۲۸	* اگر کودکان پرسد «آیا شما خواهید مرد؟»
۲۹	گفتن به همکاران
۲۹	* به چه کسی باید گفت؟
۳۰	* چه موقع بگوییم؟
۳۰	* چه بگوییم؟
۳۱	پاسخ به عکس العمل مردم
۳۲	درک احساسات در مورد سرطان و در میان گذاشتن آن با دیگران
۳۳	احساسات معمولی
۳۴	* چشم
۳۵	* انکار
۳۶	* ترس و عدم اطمینان



- ۳۸..... * احساس گناه
- ۳۹..... * امید
- ۴۰..... * احساس تنهایی
- ۴۱..... * افسردگی و غمگینی
- ۴۴..... * زندگی کردن با کسی که افسرده است
- ۴۵..... * تنش و هیجان
- ۴۶..... * از بین بردن تنش و احساسات منفی
- ۴۷..... * تخلیه تنش‌ها و هیجانات
- ۴۷..... * خندیدن
- ۴۸..... * الیت‌های سازنده
- ۴۸..... * آرایش عمیق
- ۴۸..... * آرایش‌ها و راض عمیق
- ۴۹..... * روش‌های رهایی
- ۵۰..... * روش‌های رهایی
- ۵۰..... * تمرینات ورزشی
- ۵۰..... * یوگا
- ۵۱..... * تای چی (تای ش)
- ۵۳..... * در میان گذاشتن احساسات با دیگران
- ۵۳..... * چرا مهم است که صحبت کنیم؟
- ۵۵..... * علائمی که نشان می‌دهد شخص این صحبت کند
- ۵۷..... * اگر نمی‌خواهید حرف بزنید
- ۵۹..... * کمک گرفتن از دیگران
- ۵۹..... * انواع مختلف کمک
- ۵۹..... * کمک خواستن و قبول کمک از دیگران
- ۶۰..... * منابع کمک
- ۶۰..... * گروه معالجتان
- ۶۰..... * سؤالاتی را که می‌توانید از تیم معالجتان پرسید
- ۶۱..... * دوستان و افراد خانواده
- ۶۲..... * دوستان و افراد خانواده چه کمکی می‌توانند بکنند؟



- ۶۳ سایر افراد با تجربه‌های مشابه
- ۶۴ * گروه‌های حمایتی
- ۶۵ * حمایت‌های مذهبی
- ۶۷ مراقبت از خود
- ۶۷ تغییر در میزان انرژی
- ۶۸ * وقت انرژی‌تان کم است می‌توانید
- ۶۹ تغییر در
- ۶۹ تغییر ظاهر
- ۷۰ * شما سرطان دارید
- ۷۱ تغییر در
- ۷۱ تغییر در
- ۷۲ * کمک گرفتن در صورتی
- ۷۳ مراقبت از خود در صورتی
- ۷۷ پذیرش و کنار آمدن با بیماری در میان خانواده
- ۷۷ سرطان یک مسئله خانوادگی است
- ۷۸ * دوستان هم می‌توانند خانواده‌ها را یاری دهند
- ۷۸ فرزندان کوچکتر
- ۸۰ نوجوانان
- ۸۱ فرزندان بزرگسال
- ۸۳ والدین
- ۸۴ همسران
- ۸۴ روابط جنسی
- ۸۴ افراد جوان
- ۹۱ کنار آمدن با تغییرات
- ۹۱ تغییرات در نقش شما در خانواده
- ۹۱ تغییر محل زندگی



- ۹۲..... تغییر در شغل یا موقعیت استخدامی
- ۹۳..... بازگشت به کار
- ۹۴..... تغییر در مسائل مالی
- ۹۵..... سایر روش‌های درمانی
- ۹۵..... درمان مکمل
- ۹۵..... درن‌جایگزین
- ۹۶..... رپی‌ها
- ۹۹..... تدبیر در مورد آینده
- ۹۹..... نام و الجات
- ۱۰۰..... عوارض جانبی و یا دراز مدت
- ۱۰۱..... چه کنیم در سرمد عود کرد؟
- ۱۰۳..... مراقبت‌های پایه عمر
- ۱۰۳..... چگونه به کارهایتان نظم و تنبیه کنید
- ۱۰۴..... چرا مهم است که رخصت داشته باشیم؟
- ۱۰۵..... زندگی «معمولی» جدید



مقدمه

زمانی که تشخیص داده می‌شود، شما یا یکی از عزیزانتان دچار سرطان شده‌اید، مهمترین توجه شما روی بهترین روش‌های معالجه و حمایت متمرکز می‌شود. ولی مسائل پزشکی و درمانی فقط بخش کوچکی از فرایند تشخیص سرطان هستند. سرطان روی مسائل خانوادگی، کار، روابط و برنامه‌ریزی برای آینده تأثیر می‌گذارد. این کتاب بر روی این موضوعات متمرکز شده که در مورد شناخت سرطان و تأثیرات آن در زندگی، اطلاعات و حمایت لازم را به شما بدهد.

افکار زیادی در سر شما هستند. زمان بسیار حساسی است چرا که سعی می‌کنید هضم کنید سرطان چیست. رویکرد روش معالجه را انتخاب کنید، خانواده‌ای که باید حمایت کنند و مسائل بسیار زیادی که در آن واحد باید در موردشان فکر کنید. (دن)

تجربه هر کس در برخورد با بیماری سرطان متفاوت است. اگر بیماری شما به تازگی تشخیص داده شده است، یا در حال معالجه هستید و یا از یک بیمار سرطانی مراقبت می‌کنید، قطعاً با مسائل زیادی روبرو خواهید بود؛ از قبیل: گرفتن تصمیمات مهم و رویارویی با طیف وسیعی از احساسات و عواطف. اطلاعاتی که در این کتاب آمده است می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند.