

به نام خداوند
جان و خرد

مدارا با سرطان پستان

کتاب کار برای همسران

شارون ال مان، جیمی اس استروف

برگردان: دکتر ابوالفضل اقوامی، مریم روزبه

نشر دهکده سلامت، ۱۳۹۵

کتابهای دهکده سلامت ۱۷

سر شناسه: من، شارون ال
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار برای همسران / نویسندگان شارون ال مان، جیمی اس استروف
برگردان ابوالفضل اقوامی، مریم روزبه؛ با همکاری موسسه علمی، فرهنگی تحقیقاتی دانش
تندرستی، مرکز تحقیقات روان‌تنی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
مشخصات نشر: اصفهان: دهکده سلامت، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ه، ۸۳ ص.، مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
فروست: کتابهای دهکده سلامت؛ ۱۷
شابک: ۹۴۱۴۶-۶۰۰-۹۷۸-۳-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: پستان، سرطان، جنبه‌های روانشناسی، زوج درمانی، زناشویی، روان‌درمانی
شناسه افزوده: موسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی؛ با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی اصفهان مرکز تحقیقات روان‌تنی
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ م۷۷ پ/ RC۲۸۰
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۹۴۴۹
شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۶۶۴۸۵



مدارا با سرطان پستان کتاب کار برای همسران

پدیدآورنده: شارون ال مان، جیمی اس استروف

ناشر: نشر دهکده سلامت

مترجمان: ابوالفضل اقوامی، مریم روزبه

ویراستار: پریسا خسروی سامانی

صفحه‌آرا و طراح جلد: نجمه کاویانی

تعداد صفحات: ۸۳

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق برای انتشارات دهکده سلامت محفوظ است.

ISBN: 978-600-9۴۱۴۶-۳-۵

شابک: ۶۰۰-۹۷۸-۹۴۱۴۶-۳-۵

نشانی: اصفهان، صندوق پستی: ۸۱۶۳۷-۳۳۶۹۵، تلفکس: ۰۳۱-۳۶۶۷۴۱۹۳

تقديم به بهبوديافتگان از سرطان،
آنها كه با نزديك شدن به مرگ،
شيريني زندگي را دريافتند.

درباره مجموعه کتاب‌های درمان‌های کارآمد

یکی از بزرگترین مشکلاتی که بیماران مبتلا به بیماری‌ها و اختلالات مختلف با آن مواجه‌اند، پیدا کردن بهترین کمک در آن زمینه خاص است. هر کس در میان دوستان و بستگان خود افرادی را می‌شناسد و به خاطر دارد که از پزشکی ظاهراً مشهور، تشخیص و درمانی را دریافت کرده و سپس توسط پزشک دیگری متوجه شده‌اند که تشخیص اولیه اشتباه بوده است و درمان‌های توصیه شده، نامناسب و حتی مضر بوده‌اند. بسیاری از بیماران یا افراد خانواده آن‌ها، در برخورد با این مشکل، با جستجوی اطلاعات در اینترنت و پرس‌وجوی پیگیر و مداوم از دوستان و آشنایان، هر چه می‌توانند به کسب اطلاعات درباره نشانه‌های بیماری می‌پردازند. دولت‌ها و سیاست‌گذاران امر سلامت نیز کاملاً آگاه‌اند که افراد همیشه نمی‌توانند بهترین درمان مورد نیاز خود را پیدا کنند و این چیزی است که از آن به «تغییرپذیری در حرفه‌های مراقبت از سلامت» یاد می‌کنند.

امروزه نظام‌های مراقبت از سلامت در دنیا، در صددند که این تغییرپذیری را با ارائه «پزشکی گواه - محور» اصلاح نمایند. این تنها به معنای آن است که همه علاقمندند که بیماران، تازه‌ترین و مؤثرترین درمان را برای یک بیماری خاص دریافت کنند.

سیاست‌گذاران بهداشت و درمان همچنین دریافته‌اند، بسیار مفید است که بیشترین اطلاعات ممکن را در اختیار مصرف‌کنندگان بهداشت و درمان قرار دهند به گونه‌ای که بتوانند در تلاشی مشترک برای بهبود سلامت جسمی و ذهنی هوشمندانه‌ترین تصمیمات را بگیرند.

مجموعه کتاب‌های درمان‌های کارآمد به همین منظور طراحی شده‌اند و آخرین و مؤثرترین درمان‌ها را برای مشکلات خاص به زبان ساده و کاربردی شرح داده‌اند. در این مجموعه کتاب‌ها هر برنامه باید دارای بالاترین استانداردهای ممکن و مورد تأیید یک هیئت علمی مشاور باشد. بنابراین

هنگامی که افراد مبتلا به این بیماری‌ها یا اعضای خانواده آن‌ها، در جستجوی یک متخصص با تجربه و آشنا به این درمان‌ها، آن را مناسب می‌یابند، اطمینان خواهند داشت که بهترین درمان ممکن را دریافت می‌کنند. البته این تنها پزشک متخصص معالج شما است که بهترین ترکیب درمانی را برای شما تعیین می‌کند.

هنگامی که یکی از زوجین دچار سرطان پستان می‌شود، بیماری، نه فقط آن فرد، بلکه رابطه‌اش را با فرد مورد علاقه‌اش متأثر می‌کند.

اگر دچار مراحل اولیه سرطان پستان شده‌اید، شما و همسران با چالش‌های مختلفی روبرو خواهید شد. هنگامی که همراه با یکدیگر با این چالش‌ها رویارو می‌شوید، شاید لازم باشد که به مقابله بهتر با تنش‌ها و نگرانی‌های ناشی از سرطان و نیز تقویت ارتباطات با یکدیگر پردازید.

این برنامه، متمرکز بر شما دو نفر به مثابه یک زوج است و مهارت‌هایی را که به عنوان یک «کار - گروه» برای مقابله و مدارا با سرطان نیاز دارید، در اختیارتان قرار می‌دهد.

چارچوب گروهی به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه با هم ارتباط برقرار کنید و یکدیگر را در محیطی امن، که در آن سایر زوج‌ها نیز برای مقابله با مواردی مشابه حضور دارند، حمایت کنید.

همچنین فنونی را برای کاهش تنش و افزایش صمیمیت خواهید آموخت که شما و همسران تا سال‌ها بعد از پایان درمان سرطان، آن‌ها را به کار خواهید برد. در واقع از همه مهارت‌هایی که در این برنامه شش هفته‌ای می‌آموزید، در تمام سال‌های پیش رو بهره خواهید برد.

دیوید اچ . بارلو David H. Barlow

سردبیر مجموعه کتاب‌های «درمان‌های کارآمد»

زمان‌بندی جلسات گروهی

زمان گروه: از ساعت تا ساعت

قرارهای گروه:

..... جلسه اول

..... جلسه دوم

..... جلسه سوم

..... جلسه چهارم

..... جلسه پنجم

..... جلسه ششم

به خاطر داشته باشید در هر جلسه این کتاب کار را با خود
بیاورید.

فهرست

۱	سخنی با خوانندگان
۳	فصل یک: خوش آمدگویی!
۵	مرور کلی برنامه
۷	قوانین گروه
۷	استفاده از کتاب کار
۸	آشنایی با یکدیگر
۹	بحث گروهی
۱۰	خلاصه جلسه
۱۱	یادداشت‌های جلسه اول:
۱۳	فصل دو: جلسه دوم: تنش (استرس) مربوط به سرطان
۱۵	تنش یا استرس چیست؟
۱۷	خواندن نشانه‌های تنش
۱۹	بازی کهنه‌عروس و دامادها
۱۹	یادگیری فنون آرمش
۲۱	تنفس متمرکز
۲۲	تکلیف منزل
۲۳	یادداشت‌های جلسه دوم
۲۷	فصل سه: جلسه سوم: مقابله با تنش به‌مثابه یک زوج
۳۰	انتخاب تدبیر صحیح مدارا
۳۱	تأثیر تنش بر صمیمیت جسمانی و رابطه زناشویی
۳۳	اصلاح القای زناشویی
۳۴	تهیه کارت‌های صمیمیت
۳۶	تمرکز حسی
۳۷	آرمش عضلانی پیشرونده
۳۹	تکلیف منزل
۴۰	یادداشت‌های جلسه سوم

۴۳	فصل چهارم: جلسه چهارم: ارتباط
۴۳	مباحث ارتباطی
۴۴	ارتباط خوب
۴۵	الگوهای مخرب ارتباطی
۴۶	الگوهای ارتباطی سازنده
۴۸	شیوه X-Y-Z
۴۸	شیوه گوینده - شنونده
۴۹	رهنمون‌های کلی برای شنونده و گوینده، هر دو
۵۰	رهنمون‌هایی برای گوینده
۵۱	رهنمون‌هایی برای شنونده
۵۲	تمرین آرمش تخیل هدایت شده
۵۶	تکلیف منزل
۵۷	یادداشت‌های جلسه چهارم
۶۳	فصل پنجم: جلسه پنجم: برآورده ساختن نیازها
۶۳	ارتباط و مدارا
۶۳	ابراز کردن
۶۶	نیازهای حمایتی بیماران
۶۶	نیازهای حمایتی همسران
۶۹	روزهای مهرورزی
۷۷	فصل ششم: جلسه ششم: گردهمایی نهایی گروه
۷۵	بهبودیافتگی از سرطان و دوره نقاهت پیوسته
۷۶	نمودار دایره‌ای اولویت
۸۰	خلق یک شعار برای زندگی با سرطان
۸۱	جمع‌بندی برنامه
۸۳	یادداشت‌های جلسه ششم

سخنی با خوانندگان

از روزگار کاروزی پزشکی به یاد دارم راهروهای آشفته و سرد بیمارستان را که نور مهتابی‌ها سردترش کرده بود و پر بود از خانواده‌های پریشان بیماران سرطانی که برخی با قدم زدن و نگاه کردن متناوب به ساعت و به در اتاق شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی یا اتاق عمل و برخی با خیره نگاه کردن به زاویه‌ای، آن زمان‌های سخت را سپری می‌کردند. بارها در نگاه‌ها و چهره‌ها و صداها همراهان بیماران رنجی ژرف‌تر و جانکاه‌تر از عزیزان ناخوش‌شان یافته‌ام؛ دردی که دستگاه پزشکی بیماری‌محور ما توجهی به آن ندارد و تدبیری نیز برای آن نیاندیشیده است — البته تا وقتی که خود این فرد به خاطر اختلالات روان‌تنی ناشی از مشکل سازگاری با این شرایط خود به پزشک مراجعه کند! آن زمان نمی‌دانستم که این رنج‌های سرگردان در این راهروها نیز می‌توانند موضوع طبابت باشند و همین شاید درک درد این همراهان را برایم مبهم‌تر و غریب‌تر می‌کرد.

نگاه تنگ زیست‌پزشکی که بر بافت‌های نابهنجار و آسیب‌دیده متمرکز بود، نمی‌گذاشت تا درد و نقش خانواده دید شود، تدبیر شود و در جهت رشد سلامت خانواده به کار گرفته شود، چنان که درد درمانگران را هم نمی‌دید و این که آنان نیز باید دردشان تدبیر شود تا از خود فارغ‌تر شوند و بیمارانشان را پذیرا تر باشند.

بعدها که با رویکرد سیستمی به سلامت و روان‌سرطان‌شناسی آشنا شدم، دریافتم که این درد غریب نه ناشی از یک امر احساساتی و شاعرانه که مسئله‌ای عمیقاً پزشکی بوده است. باورها و رفتارهای بیمار و نیز خانواده شبکه‌ای از پاسخ‌های نظام‌مند را پیرامون آسیب زیستی می‌تند که می‌تواند باعث اختلال اساسی در کار دستگاه روان‌عصب‌ایمنی شده یا برعکس آن را به‌سامان کرده و موجب بهبودی بیمار بشود. پس این نه فقط مسئله‌ای مربوط به عواطف لطیف انسانی که حاق عمل پزشکی است که این شبکه شناختی‌رفتاری را در فرد و خانواده بشناسد و در جهت سلامت فرد، خانواده، و جامعه بسیج کند. بی‌شک در

چنین شبکه‌ای از محرک‌های هماهنگ، بیمار که در کانون این سیستم است و معلوم است که آسیب‌پذیرتر و کم‌توان‌تر از پیش است، نه فقط خوشنودتر است بلکه سازوکارهای سلامت‌زایی فعال‌تری خواهد داشت.

کتابی که هم‌اکنون در دست شماست، برخاسته از چنین نگاه سیستم‌اندیشی است که سعی دارد تا نه تنها همسر بیمار سرطانی را در مدارا با ابهام و رنج‌هایش یاری دهد بلکه او را به یک فرد مؤثر گروه درمان بدل کند. مترجم محترم جناب دکتر اقوامی که از سال‌ها پیش بخت آشنایی با ایشان را داشته‌ام، پزشک دلسوزی است که هم به خاطر طبع هنرمندانه و هم تجربهٔ زیستهٔ بیماری‌اش سال‌هاست که از جهان زیست‌پزشکی پا به جهان درونی بیماران گذاشته است و با همراهی بانوی ارجمندش سرکار خانم مریم روزبه، روشنی‌بخش روان‌های این دردمندان بوده‌اند و با دم و قلم و قدم‌شان در مراکز درمانی و مردم‌نهاد راه مدارا با سرطان و رشد شخصی مبتلایان را هموارتر کرده‌اند. این درآشنایی نه فقط در نوشته‌های تألیفی‌اش که از آهنگ قلم‌اش در برگردان همین متن نیز به گوش می‌رسد.

امیدوارم که ما انسان‌ها و به‌ویژه ما درمان‌گران بتوانیم روز به روز با نیازهای انسانی خود و بیمارانمان آشنا شویم تا بتوانیم دستگاه سلامت انسانی‌تر و بسیار مؤثرتر و البته اقتصادی‌تری داشته باشیم.

اصفهان، زمستان ۱۳۹۴

از خدا جوییم توفیق ادب

دکتر فرزاد گلی