

به نام خدا

راهنمای روان سرطان

برای افراد در شرایط مزمن سرطان و همراهان

(به همراه تمرین های عملی)

مؤلف:

دکتر هانیه دیدگر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: دیدگر، هانیه، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: راهنمای روان سرطان برای افراد در شرایط مزمن سرطان و
همراهان (به همراه تمرین های عملی)/ مولف هانیه دیدگر.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۸۱ ص.
شابک: ۹-۶۰۹-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: راهنمای روان سرطان - شرایط مزمن سرطان - همراهان - تمرین های عملی
رده بندی کنگره: GV۳۸۶
رده بندی دیویی: ۳۷۳/۰۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۶۲۱۶۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: راهنمای روان سرطان برای افراد در شرایط مزمن سرطان و همراهان (به همراه
تمرین های عملی)
مولف: دکتر هانیه دیدگر
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زیرجد
قیمت: ۸۱۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹-۶۰۹-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



متن تقدیم

این کتاب را به خانواده عزیزم و به دختر نازنینم تقدیم می‌کنم، که بذر امیدم هستند. حضور و حمایت‌های بی‌پایان آن‌ها در هر لحظه از زندگی‌ام، مرا به پیش می‌برد و به من قدرت می‌دهد تا با تمام توان در برابر چالش‌ها ایستادگی کنم. امیدوارم این اثر کوچک، به‌عنوان گامی در راه بهبود و سلامت روان شناختی برای دیگران نیز مفید باشد، همان‌طور که برای من در مسیر زندگی معنای تازه‌ای بخشیده است.

معرفی نویسنده

دکتر هانیه دیدگر، روانشناس سلامت و پژوهشگر، با تکیه بر تجربه شخصی و حرفه‌ای خود در مواجهه با شرایط مزمن سرطان، این کتابچه را تألیف کرده است .

سخن نویسنده

من با چالش‌های ناشی از بیماری سرطان دست و پنجه نرم کرده‌ام و به خوبی می‌دانم که این شرایط چگونه می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر بگذارد. همچنین به عنوان یک روانشناس سلامت ، به اهمیت حمایت روانی و اجتماعی برای بیماران سرطانی و خانواده‌های آنها واقفم. این کتابچه به منظور ارائه راهکارهای مؤثر و علمی در حوزه روان‌شناسی سرطان به نگرش درآمده است و هدف آن کمک به بیماران و همراهان آنها در مسیر سازگاری با بیماری است.

فهرست

- فصل ۱: تعریف سلامت و بیماری ۱۱
- تعریف سلامت ۱۱
- تعریف بیماری ۱۲
- پیوند بین سلامت و بیماری ۱۳
- فصل ۲: مدل زیستی-روانی-اجتماعی-معنوی ۱۵
- تعریف مدل ۱۵
- نقش هر یک از ابعاد مدل ۱۶
- فصل ۳: نگاه سیستمی به سلامت و تأثیر آن در درمان سرطان ۲۱
- مقدمه‌ای بر نگاه سیستمی ۲۱
- نگاه سیستمی در سرطان ۲۲
- تأثیر تغییرات جسمی ۲۳
- تأثیر روان بر جسم ۲۴
- تأثیر بعد اجتماعی بر سلامت ۲۶
- تأثیر معنویت بر سلامت ۳۲
- فصل ۴: بازنگری نقش و مسئولیت فرد در مواجهه با تشخیص سرطان ۳۳
- بعد زیستی: بازنگری اهداف و توانمندی‌ها ۳۴
- بازنگری اهداف جسمی ۳۴
- بعد روانی: تنظیم اضطراب و تجربه احساسات ۳۵
- انکار و خشم ۳۶

تنظیم هیجانان ۳۷

بعد اجتماعی: بازنگری روابط و حمایت‌های اجتماعی ۳۷

بعد معنوی: بازنگری در اهداف معنوی ۳۹

نتیجه‌گیری ۴۰

فصل ۵: سازگاری با تعارضات در فرآیند درمان سرطان ۴۱

پذیرش ۴۱

تعهد به اقدام ۴۲

ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه ۴۳

افکار، لزوماً واقعیت بیرونی را نشان نمی‌دهند. ۴۷

نوشتن و بیان تناقضات ۴۸

مهربانی با خود ۴۹

تغییر نگرش و دیدگاه: نگاه به درمان به عنوان یک سفر رشد ۵۰

مدیریت ترس از درمان و پیامدهای آن ۵۰

تجسم موفقیت در درمان ۵۱

فصل ۶: تمرینات عملی و مراقبه‌ها ۵۳

تمرین مراقبه چای ۵۵

تمرین مراقبه تماشای غروب آفتاب: ۵۷

مراقبه صحبت با اطرافیان و گوش دادن فعال: ۵۹

تمرین تنفس عمیق ۶۲

تمرین بازسازی شناختی ۶۳

تمرین مدیتیشن معنوی روی اسامی الهی (مانترا) ۶۴

- ۶۵ تمرین شناسایی احساسات در بدن
- ۶۶ تمرین تنفس شکمی
- ۶۷ تمرین ارتعاشی
- ۷۰ تمرین تجسم در هاله نور
- ۷۱ تمرین تصویرسازی در آب
- ۷۲ تمرین نور برای چاکراهای مختلف
- ۷۴ تمرین آرامسازی عضلانی
- ۷۵ تمرین معنابخشی (معنا یابی)

فصل ۱:

تعریف سلامت و بیماری

۱.۱ تعریف سلامت

سلامت به معنای وضعیت کلی جسمی، روانی و اجتماعی فرد است و صرفاً به معنای فقدان بیماری نیست. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت شامل توانایی فرد برای مدیریت استرس‌های زندگی، بالا بردن کارایی اجتماعی، و مشارکت فعال در جامعه است.

سلامت جامع معنایی فراتر از صرفاً عدم بیماری دارد. این مفهوم به جای تمرکز بر درمان و جلوگیری از بیماری‌ها، بر ارتقاء کیفیت زندگی، بهبود رفاه عمومی، و توسعه رشد فردی تأکید دارد. در هر شرایط و وضعیت چالش برانگیزی از جمله در شرایط مزمن

سرطان نیز این موضوع مطرح است. در هر موقعیتی، سلامت جامع قابل ارتقا به سطح با کیفیت تری هست.

در این کتاب سلامت به‌عنوان یک هدف پویا نگاه می‌شود که فرد می‌تواند با تلاش و ممارست و مراقبت در جهت ارتقا آن حرکت کند.

۱.۲ تعریف بیماری

بیماری شرایطی است که بر عملکرد عادی بدن و ذهن تأثیر می‌گذارد و می‌تواند ناشی از عوامل جسمی، روانی یا اجتماعی باشد. بیماری یک مفهوم وسیع و چندبعدی است که فقط شامل مشکلات جسمی نیست، بلکه می‌تواند سلامت روانی، کیفیت روابط اجتماعی، و حتی دیدگاه‌های فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، یک بیمار سرطانی ممکن است علاوه بر دردهای جسمی، با استرس روانی و مشکلات خانوادگی نیز مواجه شود.

۱.۳ پیوند بین سلامت و بیماری

سلامت و بیماری دو جنبه از یک طیف هستند که به یکدیگر وابسته‌اند. برای بیماران سرطانی، حرکت از وضعیت بیماری به سمت سلامت یک فرآیند تدریجی و ضروری است که به زمان و تلاش نیاز دارد. حتی دستاوردهای کوچک در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی یا معنوی می‌تواند تأثیر مثبتی در بهبود کیفیت زندگی این بیماران داشته باشد. در این کتاب، تمرین‌ها و تکنیک‌های مراقبتی ارائه می‌شود که به بیماران کمک می‌کند تا مهارت‌های خودمدیریتی را تقویت کنند و مسیر بهبودی را با امید و استقامت بیشتری طی کنند.

فصل ۲ :

مدل زیستی-روانی-اجتماعی-معنوی

تعریف مدل

مدل زیستی-روانی-اجتماعی-معنوی یک رویکرد جامع سلامت است که تأثیرات بیماری را از جنبه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بررسی می‌کند. این مدل به متخصصان و بیماران کمک می‌کند تا دیدگاه گسترده‌تری نسبت به سلامت و بیماری داشته باشند و به جای تمرکز صرف بر بعد جسمی، به تمامی نیازهای فرد توجه کنند. برای بیماران سرطانی، این مدل ابزار مهمی است که آن‌ها را در شناسایی و برطرف کردن نیازهای جسمی و روان شناختی یاری می‌دهد و به تقویت منابع معنوی، اجتماعی کمک می‌کند.