

به نام خدا

از درد تا امید:

خاطره درمانی گروهی به عنوان ابزاری برای بهبود
کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه

مؤلف :

پردیس کریم نژاد

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 : کریم نژاد، پردیس، ۱۳۷۵
عنوان و نام پدیدآور: از درد تا امید: خاطره درمانی گروهی به عنوان ابزاری برای بهبود کیفیت زندگی
زنان مبتلا به سرطان سینه/ مولف پردیس کریم نژاد.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۷۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۶۹-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : زنان مبتلا به سرطان سینه - خاطره درمانی گروهی - بهبود کیفیت زندگی
رده بندی کنگره : Q۳۹۷
رده بندی دیویی : ۰۱۱/۷
شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۲۷۸۱۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : از درد تا امید: خاطره درمانی گروهی به عنوان ابزاری برای
بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه
مولف : پردیس کریم نژاد
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۷۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۶۹-۹
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

تقدیم به :

متینم یگانه خواهری که قند روزهای تلخ و امید من است.

فهرست مطالب

پیشگفتار کتاب.....	۹
مقدمه.....	۱۱
اهمیت و ضرورت.....	۳۵
فصل دوم : مبانی نظری	۳۷
سرطان.....	۳۷
نحوه پیدایش سرطان.....	۳۹
علائم هشداردهنده سرطان:.....	۴۰
اشکال سرطان:.....	۴۱
اساس ژنتیکی سرطان:.....	۴۱
توضیحات:.....	۴۶
سرطان سینه.....	۴۶
علت سرطان سینه.....	۴۷
علائم سرطان سینه.....	۴۷
رشد پس از سانحه.....	۴۸
مدل تجدید نظر شده تدسچی و کالهنون (۲۰۰۴) از PTG.....	۴۹
نظریه سازگاری شناختی.....	۵۱
مدل بحران های زندگی و رشد شخصی.....	۵۳
مدل زیستی- روانی - اجتماعی و تکاملی در رشد پس از سانحه.....	۵۴
نظریه متمرکز بر شخص.....	۵۴
نظریه ارزش گذاری ارگانیزمی.....	۵۵
اضطراب مرگ.....	۵۷
ویژگی های اضطراب مرگ.....	۵۹
الف- ویژگی های هیجانی اضطراب مرگ.....	۵۹

- ب- ویژگی‌های شناختی اضطراب مرگ ۶۰
- ج- ویژگی‌های تجربیهای اضطراب مرگ ۶۲
- د- ویژگی‌های تحولی اضطراب مرگ ۶۳
- ویژگی‌های اجتماعی - فرهنگی اضطراب مرگ ۶۵
- ه- منبع انگیزشی اضطراب مرگ ۶۷
- پیشایندهای اضطراب مرگ ۶۷
- پیامدهای اضطراب مرگ ۶۸
- تلویحات بالینی اضطراب مرگ ۶۹
- امید به زندگی ۷۰
- نظریه امید به زندگی میلر ۷۹
- راه‌های افزایش امید به زندگی میلر ۸۰
- الف- ارتباط با دنیای بیرون ۸۰
- ب- معاشرت با دوستان ۸۱
- ج- ورزش روزانه ۸۱
- د- استفاده از نخ دندان به صورت روزانه ۸۲
- ج- کاهش استرس ۸۲
- د- تقویت ایمان ۸۳
- و- مرور جملات مثبت ۸۳
- خاطره درمانی ۸۴
- تاریخچه خاطره‌گویی ۸۵
- مبانی نظری خاطره‌پردازی ۸۶
- اهداف خاطره‌پردازی ۸۷
- تفاوت خاطره‌پردازی و مرور زندگی ۸۸
- خاطره‌پردازی و روابط بین فردی ۸۹
- انواع خاطره‌پردازی ۸۹
- روند درمان خاطره‌پردازی مثبت نگر ۹۱
- عوامل مؤثر بر امید به زندگی در بیماران سرطانی ۹۲
- نقش خاطره‌درمانی در تقویت امید به زندگی ۹۴

فصل سوم : مطالعات موردی و تجربیات واقعی ۱۰۳

- ارائه چند مطالعه موردی از زنان مبتلا به سرطان سینه..... ۱۰۳
- مورد اول..... ۱۰۳
- مطالعه موردی دوم :..... ۱۰۶
- مطالعه موردی سوم :..... ۱۰۸
- مطالعه موردی چهارم :..... ۱۱۱
۱. تشخیص سرطان سینه و شوک اولیه..... ۱۱۳
۲. اضطراب مرگ و نگرانی درباره آینده..... ۱۱۴
۳. تأثیرات روانی ناشی از درمان‌های سرطان..... ۱۱۴
۴. احساس تنهایی و انزوا..... ۱۱۴
۵. شرکت در جلسات خاطره‌درمانی گروهی..... ۱۱۴
۶. بازگویی خاطرات و بیان احساسات..... ۱۱۵
۷. رشد پس از سانحه..... ۱۱۵
۸. تقویت امید به زندگی..... ۱۱۵
۹. بهبود روابط خانوادگی..... ۱۱۵
۱۰. تبدیل شدن به مدافعان دیگر بیماران..... ۱۱۵
۱۱. یافتن معنای جدید در زندگی..... ۱۱۶
۱۲. توصیه به دیگران برای شرکت در خاطره‌درمانی..... ۱۱۶

فصل چهارم : در آستانه امید زندگی پس از سرطان ۱۱۷

- نور در انتهای تونل..... ۱۲۰
- چالش‌های پس از درمان..... ۱۲۷
- نقش جامعه و حمایت‌های اجتماعی :..... ۱۳۲
- آینده‌ای روشن..... ۱۳۶

فصل پنجم : پیشگیری از سرطان (قدرت در دستان شما) ۱۴۱

- عوامل خطر قابل کنترل و غیرقابل کنترل :..... ۱۴۲
- رژیم غذایی و سرطان :..... ۱۴۵
- غذاهای مفید برای پیشگیری از سرطان :..... ۱۴۵

۱۴۶	غذاهای مضر و افزایش دهنده خطر سرطان:
۱۴۶	فعالیت بدنی و وزن سالم
۱۴۸	پرهیز از مواد سرطان‌زا
۱۵۱	غربالگری و تشخیص زودهنگام
۱۵۵	نقش واکسیناسیون در پیشگیری از سرطان
۱۵۷	کاهش استرس و سلامت روان
۱۶۱	نقش جامعه و سیاست‌های عمومی در پیشگیری از سرطان
۱۶۳	سخن پایانی
۱۶۵	منابع

پیشگفتار کتاب

سرطان سینه نه تنها یک بیماری جسمی، بلکه یک تجربه عمیقاً احساسی و روانی است که زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این کتاب با هدف ارائه راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه و همچنین افزایش آگاهی درباره پیشگیری از این بیماری نوشته شده است.

سرطان سینه به عنوان یکی از شایع‌ترین انواع سرطان در میان زنان، سالانه میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

با این حال، پیشرفت‌های علمی و پزشکی در سال‌های اخیر امیدهای تازه‌ای برای تشخیص زودهنگام، درمان مؤثر و بهبود کیفیت زندگی بیماران ایجاد کرده‌اند.

این کتاب تلاش می‌کند تا با ترکیبی از دانش علمی، تجربیات شخصی و رویکردهای نوین درمانی، راهنمایی جامع برای زنان مبتلا به سرطان سینه و همچنین اطرافیان آن‌ها ارائه دهد.

سرطان سینه تنها یک چالش پزشکی نیست، بلکه یک بحران روانی، اجتماعی و حتی معنوی است که نیازمند حمایت همه‌جانبه است. خاطره‌درمانی گروهی به عنوان یکی از این رویکردها، ابزاری قدرتمند برای بهبود سلامت روانی و عاطفی زنان مبتلا به سرطان سینه معرفی می‌شود.

این روش به زنان کمک می‌کند تا با به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات خود، از انزوا خارج شوند و با دیگرانی که شرایط مشابهی دارند، ارتباط برقرار کنند. این فرآیند نه تنها به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش احساس رفاه کلی منجر شود.

این کتاب همچنین بر اهمیت پیشگیری از سرطان سینه تأکید می‌کند. با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در درمان سرطان، پیشگیری همچنان بهترین راه برای کاهش بار این بیماری است.

تغییرات ساده در سبک زندگی، مانند تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، اجتناب از سیگار و الکل، و انجام غربالگری‌های منظم، می‌توانند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهند. این کتاب خوانندگان را تشویق می‌کند تا با آگاهی بیشتر و اقدامات عملی، نقش فعالی در حفظ سلامت خود و اطرافیانشان ایفا کنند.

مقدمه

پس از بیماری‌های قلبی عروقی، دومین علت مرگ و میر در جهان سرطان^۱ است. نیمی از مردان و یک سوم زنان در ایالات متحده در طول عمر خود سرطان را تجربه خواهند کرد. بروز سالانه سرطان‌ها در ایران حدود ۷۰۰۰۰ مورد و مرگ و میر در حدود ۳۰۰۰۰ نفر است (خردمند و همکاران، ۱۳۹۶).

آمار ابتلا به سرطان به طور هشدار دهنده‌ای رو به افزایش است، به نحوی که در سال ۲۰۳۰ تعداد مبتلایان به این بیماری با یک افزایش پنجاه درصدی به سطح ۲۸ میلیون نفر موارد جدید سرطان در سراسر دنیا خواهد رسید (میرباقری، خسروی و اکرمی، ۱۴۰۱).

تشخیص سرطان بیش از هر بیماری دیگری تجربه‌ای بسیار ناخوشایند و غیرقابل باور برای هر فرد است می‌تواند به یک بحران عمیق وجودی در زندگی روزمره تبدیل شده که باعث می‌شود شغل، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و زندگی خانوادگی بیمار دچار اختلال گردد و آینده بیماران و خانواده آنها را در معرض تهدید قرار دهد (صالحی و همکاران، ۱۳۹۹).

تشخیص سرطان موجب بروز مشکلات هیجانی و عاطفی عمیقی همچون استرس، اضطراب و افسردگی در بیمار و خانواده وی می‌شود (آقاخانی و همکاران، ۱۳۹۸).

سرطان یکی از موقعیت‌های استرس‌زا است که نسبت به سایر بیماری‌های مزمن تأثیر بیشتری بر امید به زندگی دارد (کریمی، میرزاییان و عباسی، ۱۴۰۱).

امید، یک عامل اساسی در زندگی بیماران سرطانی است. امید به زندگی روندی انگیزشی است که فرد انتظار دارد به هدف مطلوبی که تعیین کرده است برسد که شامل دورا هبرد تفکر عاملی و تفکر ا هبرد است (هلمن، ورلی و مونوز^۲، ۲۰۱۸) و این سازه باعث افزایش

^۱ Cancer

^۲ Hellman, Worley & Munoz

انعطاف‌پذیری، نشاط، توانمندی‌رهایی از دشواری‌ها، تحمل ناکامی و مقابله با مشکلات می‌شود (ساگنا^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

از مسائل روانشناختی بیماران مزمن، مخصوصاً بیماری سرطان، نگرانی در مورد سلامت و اضطراب مرگ است که از دیدگاه روانشناسان هستی‌نگر از رنج‌آورترین مشکلات روانی و کاهش‌دهنده کیفیت زندگی به شماره می‌رود (اقدام و همکاران، ۱۴۰۱).

آمارها نشان می‌دهد که اضطراب مرگ بیشترین آمار (۷۱ درصدی) را در بین بیماران سرطانی دارد (شین^۲ و همکاران، ۲۰۰۹) اثرات مضر تشخیص سرطان و درمان آن بر سلامت روانی و کیفیت زندگی به مدت طولانی گزارش شده است. از سوی دیگر، تحقیقات زیادی دریافته‌اند که به دنبال تجارب تهدیدکننده زندگی مانند سرطان، افراد تغییرات روان‌شناختی مثبتی نشان می‌دهند که از آن تحت عنوان رشد پس‌آسیبی یاد می‌شود (کیارسی و همکاران، ۱۴۰۱).

گرچه سرطان با استرس و هیجانات منفی همراه است، با این وجود شناسایی و کاربرد درمان‌های روان‌شناختی می‌تواند در پیشگیری و بهبود استرس و مشکلات روان‌شناختی در افراد مبتلا به سرطان اثرگذار باشد.

یکی از رویکردهای مناسب، خاطره‌پردازی گروهی است.

خاطره‌پردازی یک درمان روان‌شناختی و در واقع، نوعی فراخوانی گذشته است و می‌تواند برای افراد جذاب باشد.

این جذابیت می‌تواند سه دلیل داشته باشد: نخست به‌عنوان بخشی از یک فعالیت روزانه است که شرکت‌کنندگان مجبور به یادگیری لغات جدیدی نیستند و شکل اولیه‌ای از تجربیات انسانی است که به طور معنایی ایجاد می‌شود. دوم اینکه بسیاری از افراد از طریق فرایند یادآوری به گذشته می‌روند.

^۱ Sagna
^۲ Shinn

یادآوری این خاطرات به افراد کمک می‌کند تا تعادل بیشتری در زندگی خودشان داشته باشند. سوم اینکه بیماران به علت چالشی که به واسطه بیماری خود در روابط اجتماعی با آن مواجه می‌شوند، تجربیات و احساسات و خاطرات را در گروه‌های کوچک با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند (جونز^۱، ۲۰۱۳).

بنابراین، در پژوهش حاضر پژوهشگر قصد دارد اثربخشی این درمان روانشناختی را بر بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان بررسی کند.

در واقع سرطان سینه به عنوان یکی از شایع‌ترین و چالش‌برانگیزترین بیماری‌ها در میان زنان، نه تنها سلامت جسمی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه تأثیرات عمیقی بر روان، روح و زندگی اجتماعی فرد می‌گذارد. این بیماری، با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در روش‌های درمانی و تشخیصی، هنوز هم به عنوان یک عامل تهدیدکننده زندگی و کیفیت آن شناخته می‌شود.

زنان مبتلا به سرطان سینه، علاوه بر مواجهه با دردها و عوارض جسمی ناشی از درمان‌هایی مانند شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و جراحی، با چالش‌های روانی متعددی نیز روبرو هستند. احساس ترس از آینده، اضطراب مرگ، افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و ناامیدی از جمله این چالش‌ها هستند که می‌توانند کیفیت زندگی بیماران را به شدت تحت تأثیر قرار دهند.

در این میان، نیاز به مداخلات روانشناختی که بتوانند به بیماران کمک کنند تا با این چالش‌ها مقابله کنند، بیش از پیش احساس می‌شود. خاطره‌درمانی گروهی به عنوان یکی از روش‌های نوین روان‌درمانی، می‌تواند ابزاری قدرتمند برای کمک به زنان مبتلا به سرطان سینه باشد.

این روش با تمرکز بر بازگویی و بازسازی خاطرات، به بیماران کمک می‌کند تا با تجربیات دردناک خود روبرو شوند، معنای جدیدی به زندگی خود ببخشند و از این طریق، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. خاطره‌درمانی گروهی نه تنها به بیماران کمک می‌کند تا با

^۱ Jones

احساسات منفی خود کنار بیایند، بلکه آن‌ها را قادر می‌سازد تا از طریق اشتراک تجربیات با دیگران، احساس همدلی و حمایت را تجربه کنند.

این کتاب با عنوان "از درد تا امید: خاطره‌درمانی گروهی به عنوان ابزاری برای بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه"، به بررسی تأثیرات این روش درمانی بر رشد پس از سانحه، کاهش اضطراب مرگ و افزایش امید به زندگی در زنان مبتلا به سرطان سینه می‌پردازد.

هدف اصلی این کتاب، ارائه یک مرجع جامع و کاربردی برای بیماران، خانواده‌ها، درمانگران و محققان است تا بتوانند از خاطره‌درمانی گروهی به عنوان یک راهکار مؤثر در بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه استفاده کنند.

در این کتاب، ابتدا به بررسی چالش‌های روانی ناشی از سرطان سینه پرداخته می‌شود و سپس خاطره‌درمانی گروهی به عنوان یک روش درمانی معرفی می‌گردد. در ادامه، تأثیرات این روش بر رشد پس از سانحه، اضطراب مرگ و امید به زندگی به تفصیل بررسی می‌شود و در نهایت، راهکارهای عملی برای اجرای خاطره‌درمانی گروهی ارائه می‌گردد.

این کتاب با ارائه مطالعات موردی، تجربیات واقعی و تحلیل نتایج تحقیقات، سعی دارد تا تصویر کاملی از تأثیرات خاطره‌درمانی گروهی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه ارائه دهد.

امید است که این کتاب بتواند به عنوان یک منبع ارزشمند، به بهبود زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه کمک کند و راه‌های جدیدی برای مقابله با چالش‌های روانی ناشی از این بیماری ارائه دهد. ساختار کلی کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که در ابتدا به معرفی موضوع و اهمیت آن پرداخته می‌شود و سپس اهداف کتاب به طور کامل شرح داده می‌شوند.

در ادامه، فصول کتاب به ترتیب به بررسی سرطان سینه و چالش‌های روانی، خاطره‌درمانی گروهی، رشد پس از سانحه، اضطراب مرگ، امید به زندگی، کیفیت زندگی، روش‌شناسی خاطره‌درمانی گروهی، مطالعات موردی، نتایج پژوهشی و راهکارهای عملی می‌پردازند. در نهایت، کتاب با نتیجه‌گیری و ارائه چشم‌انداز آینده به پایان می‌رسد.

این ساختار به خواننده کمک می‌کند تا به تدریج با موضوع آشنا شود و درک عمیق‌تری از تأثیرات خاطره‌درمانی گروهی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه به دست آورد.

امیدواریم که این کتاب بتواند گامی مؤثر در جهت بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه باشد و به آن‌ها کمک کند تا از درد به سمت امید حرکت کنند.

سرطان سینه به عنوان یک بیماری پیچیده و چندبعدی، نیاز به رویکردهای درمانی جامع دارد که نه تنها بر جنبه‌های جسمی، بلکه بر جنبه‌های روانی و اجتماعی نیز تمرکز کنند. خاطره‌درمانی گروهی به عنوان یک روش درمانی مبتنی بر روایت و اشتراک تجربیات، می‌تواند به بیماران کمک کند تا با احساسات منفی خود کنار بیایند و از طریق بازسازی خاطرات، معنای جدیدی به زندگی خود ببخشند.

این روش درمانی، با ایجاد فضایی امن و حمایت‌گر، به بیماران اجازه می‌دهد تا احساسات خود را بیان کنند، با دیگران ارتباط برقرار کنند و از طریق این ارتباطات، احساس تعلق و حمایت را تجربه کنند.

این کتاب با بررسی تأثیرات خاطره‌درمانی گروهی بر رشد پس از سانحه، اضطراب مرگ و امید به زندگی، سعی دارد تا نشان دهد که چگونه این روش درمانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه کمک کند.

رشد پس از سانحه، به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی مثبت‌نگر، به فرآیندی اشاره دارد که در آن فرد پس از مواجهه با یک رویداد traumatic، نه تنها بهبود می‌یابد، بلکه از نظر روانی و عاطفی رشد می‌کند. خاطره‌درمانی گروهی، با کمک به بیماران برای بازسازی و بازگویی خاطرات، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از این فرآیند رشد عبور کنند و به سمت بهبودی حرکت کنند. اضطراب مرگ، به عنوان یکی از چالش‌های روانی اصلی در بیماران سرطانی، می‌تواند به شدت کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

خاطره‌درمانی گروهی، با ایجاد فضایی برای بیان ترس‌ها و نگرانی‌ها، می‌تواند به بیماران کمک کند تا با اضطراب مرگ خود کنار بیایند و از طریق این فرآیند، احساس آرامش و امنیت