

در مورداین که حضور روانشناس در تیمدرمانی چه تاثیراتی دارد صحبت کنید. یماری به معنای اختلال در سلامت و عملکرد روزانه فُرداست. بنابراین در تطابق با این اختلال نیاز به مداخله روانشناسی و روانیزشکی است. امروز در . دنیا روانشناس جزیی از تیم درمان است. در بعضی بیماریها مثل سرطان و بیماریهای مزمن نقش حمایت روانی بسیار پر رنگ ترمی شود. ابتلابه سرطان پستان از چند جنبه نیاز به حمایت

اگرچەمرگ یک واقعیت است که از بدو تولدهمراه همه است اما ابتلابه سرطان باعث می شود که بیمار حقیقت مرگرانزدیک تر به خود حس کند. بسیاری از بیماران به محض ابتلا به سرطان در ذهن مراسم نرحیم، سوم و هفتم خود را ترسیم می کنند. این نهبیت باید تغییر کند و با عشق و امید به بهبودی جایگزین شود. این مهم وظیفه کل تیم تشخیص و د ماد و به ویژه ، وانشناس است. نکته دیگ تغیی ات ر صرب ربر ظاهری ناشی از درمان این بیماری است.اگر امکان عفظ پستان نباشد مجبور به تخلیه کامل پستان خواهیم بود که به معنای نقُص عضو بیمار است.این نقصُعضُو تأثير بسيار شديدمنفي بُرروابطُ زناشويي وخانوادگی بیمار دارد. افزودن شیمی درمانی، ریزش شدید مو و طاسی موقت، ضعف جسمی و تهوع و

استفراغ ناشى از آن اين ُوضع رابدتر مى كندواعتمادُ بەنفس بىماران رابەشدت كاهش مى دهد. موسسه سرطان پستان تهران از اسفند ۱۳۹۳ به يماران بهبوديافته داوطلب كه در موسسهاى بهنام **«گروه حامی**»شناخته می شوندنوع ُجدیدی از گروه درمانی را به اجرا در آورده است. در سطح بین المللی بانگرش جدیدار تباط پزشک بابیماریکی از مهم ترین اهداف مصاحبه پزشک با بیمار جلب مُشاركتُ فعال بيماران در برنامُه تشخيص و ُدرمان

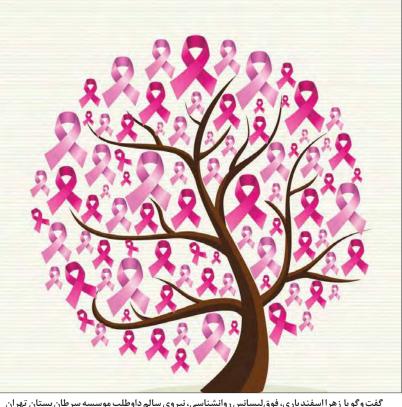
است. در گروه درمانی قدیمی پیماران جدید به سراغ پسیاران قدیمی می رفتند و مشکلات خود رابا آنان در میان گذاشته و از تجربیات شان استفاده می کردند. در این روش جدید گروه درمانی پیماران قدیمی بهبود یافته به عنوان گروه حامی همراه با کل تیم درمان و بهویژه روانشناس در کنار بیماران آن هم درست در زمان شیمی درمانی قرار می گیرند. موسسه با نظارت دقیق بر بیماران خود و مطالعه تجارب بین المللی مشکلات و نیازهای کلی بیماران راارزیابی کرده است و لذا به بیماران قدیمی همکار در این طـرح در رابطه با برخورد با این مشـکلات شایع آموزش می دهد. حضور بهبودیافتگان با ظاهر طبیعی و جذاب زنانه با موهای درآمده، سرشـــار از اترژی و با بازسازی پستان آن هم در س و با حداقل هزينه به سمار حديد کمک مي کند که وبه سست سرید به بیمار بسید سست می سد در سخت ترین مرحله درمان یعنی شیمی درمانی واقعیت امکان بهبودی و بازگشت به زندگی معمولی

شــامل ميــوه تــازه، أبميــوه، أبخبات مناد شــيميّ درماني و كُيك به همُراه چــاي از بيماران يمىدرمانى پذيرايسى مىكنن عشــق و حوصله به بیماران گــوش می کنند، اگر لازم باشد دست هایشــان را می گیرند و به تک تک دلوً پسی هایشان، مشکلات، ترس ها و ... در حد توان و با کمک از تجربه فردی خود و آموزههایشان در موسسه پاسخ می دهند در صورتی که پاسخ سوال بیمار را نداشته باشند در مشاوره با دکتر جولایی بیمار را نداشته باسته تار انستوره با تا تو جودیی جواب را پیدا کرده و در جلسه بعد برای بیمار باز گو

. صرف حضور این عزیزان در یک مرکز دولتی آن هم در پایین ترین قسمت شــهر تهران باعث شده است که شوق جدیدی در بیماران که در اکثر موارد از طبقات پایین جامعه هستند به نفع باور درمان و بهبودى حاضر هستندبه اين گروه حامى براى كمك

. . . . . ر ص.ب.ر همچنین نیاز به روانشــناس از لحظه تشخیص بیماری وجود دار د اطالاع از ابتلابهٔ سـرطان شوک بزرگی برای بیمار است. این شوک باعث می شود تا مار متوجه بسيارى از توضيحات پزشک نشود. در این مرحله نیاز به وجود روانشناس است تا بیم هرچه زودتر از ایسن مرحله گذر کند. او واقعیت تلخ را برایس توضیح می دهد تا از شـوک خارج شـود و به قبول واقعیت برسـد. مراحل مختلف درمان و ر. . . . رویر عوارض هر کدام و ضرورت انجــام این مراحل برای مریض توضیح داده میشود. درحقیقت برای بیمار شُفَافَ سُــازی مراحل بیمـَـاریُ صــورت مُی گیرد. مراقبتهای روانی تا بعداز بیماری هم ادامه دارد تا نرنهایت بیمار به زندگی عادی قبل از ابتلابه بیماری

وظیفه دیگر روانشناس ارتباط با خانوادههای بیماران است. در زمان بیماری توجه همه به سمت بیماران میرود و خانوادهها فراموش می شوند. در



گفت و گو با زهرا اسفندیاری، فوق لیسانس روانشناسی، نیروی سالم داوطلب موسسه سرطان پستان تهران

## راه مقابله با اختلاف خانوادگی و سرطان پستان

مواجهه با شــوک ســرطان خانوادهها هم از لحاظ مالی و هم از لحاظ ذهنی نیاز به توجه و پشـــتیبانی دارند.به عنوان مثال شوهری کههمسرش بهبیماری مبتلاشده هم باید به مسائل مالی فکر کندهم نگران آینده است.نگران است که آیاهمسرش زنده می ماند ياخير؟ يادر آينده بچەدار خواهندىكد؟ آياممكن است فرزند آينده يافعلى بااين سابقه مادر به سرطان مىتلاشود؟

. پدروماُدر بیماران نیز بایدحمایت شــود. بهعلاوه عمایت از فرزندان بیماران کــه با ریزشٌمو، ضعفٌ مه ترکز روز به این این این دخار اضطراب عمومی و تخلیه پستان مادرشان دچار اضطراب شدهاندو توضیح دقیق مشکلات و راهکارها با هدف کاهش اضطراب آنان یکی از ضروریات در مان است. میزان آگاهی جامعه نسبت به این بیماری جقدراست؟

متاسفانه باید بگوییم آگاهی عمومی در رابطه با این بیماری بسیار پایین است. حتی در میان پزشکان، متخصصان، ماماها و پرستاران آگاهی علايم بيمارى وروش هاى جديد تشخ و درمان و امکان بهبودی کامـــل در صورت دریافت

س ر به مین «انکار» یک واکنش روانشناختی شناخته شده در برخورد با هر مشکل و بیماری است. مااز مکانیز م انکار استفاده می کنیم تابا پاک کردن صورت مسأله به خُودمان بقبولانیم که چنین مشکلی وجُودندارد. وظیفه گروه درمان این است که به بیمار کمک کنند در حداقل زمان از مرحله انکار به مرحله قبول بیماری ر ومهم تراز آن مشارکت فعال در درمان عبور کند. امامشکل دیگر در رابطه باپزشکان است. متاسف

کم نیستند بیمار اُنی که باشکایت مشکل در پستان به پزشک مراجعه کردهاندواقدام تشخیصی مناسب دریافتنکر دهاند. یابرای بیمار تصویر بر داری مناسب . عویز نشــده یا این که ماموگرافی یا ســونوگرافی . ر ر کی۔ کیفیت نداشتہ و سرطان بیمار تشخیص دادہ نشد استو به بیمار به غلط اطمینان داده شده که مشکلے ندارد درحالی که بیمار سرطان داشته و این رفتا غلط باعث شده تا تشخيص و درمان به عقب بيفتد وبيمارباسرطان پيشرفته بهمامراجعه كند

متاسفانه مرکز تصویر برداری تخصصی پستان در ایران|زنظروزارت-بهداشت،درمان و آموزش پزشکی هنوزشناختهنشدهاست.مراکز تخصصی پستان هم سصى پستان هم که استاندار دبر خور دبابیمار دارای مشکل در پستان ت در ایران تعریف نشده اس كارگروهى بااستفاده از پزشكان متخصص و متبح باعث اشكال در تشخيص مىشودو دود آن درنهايت . بەچشمېيمارانمىرود

رر ســيارى|ز كشــورهاى درحال رشد جمعیت جوان کشــور باعث می شود تا حدود

یک چهارم از مبتلایان در سن زیر ۴۰سال باشند ... سن کماز مهم ترین دلایل خطای تشخیص در تمام ننیاست.حال به این سنجوان عدم کیفیت دستگاه سونوگرافیوماموگرافیوعدمدانش مناسبوبهروز گروه پزشکیرااضافه کنید،میشودهمینوضعیتی

ئه تعُـداُد ماموگرافیهای دیجیتال واقعی در یران بسیار اندک است و در بالای ۹۰ درصد موارد ز ماموگرافی CR استفاده می شسود. تکنیک ابران بسيار اندگ اُســـ CR با همـــان تصویر برداری دیجیتال با اســـتفاده خصوص کــه به جای کاس ادیولوژی استفاده میشود می تواند عکس گرفته کامپیوتر برای ذخیرهسازی تبدیسل کند ا<sup>م</sup>رچه ایسن روش کاربرد زیادی در تصویربسرداری دارداما

صوير را نه تنها بالا نمىبرد بلكه به

دستگاه معُمُولی پایین هم می آورد نتیجه این که دقت تشخیص به شدت افت می کند در تهران

مے دھد سایر مراکز از جملہ تصویر برداری سلامت اگر بخواهيدعمق فاجعه رابدانيدهم ی کنند. هزینه تصویربــرداری و نمونهبرداری در \_ این مراکز حتی با پوشش بیمه هم برای دهکهای بایین جامعه قابل پر داخت نیست و به همین علت بيماران سرطان يستان درايران تأكيدبر تجهيز مراكز ... دولتی است تا صرفنظر از میزان در آمدهمه اقشار بتواننداز خدمات استاندار دبا حداقل هزینه بهرممند ستگاه معمولی رادیولوژی را به یک فایل

يماران وخانواده هايشان باچه مشكلات روانىاىمواجەھ از آن جا که در درمان این بیماری خانمها عضوی

بسیار مهم است بدیهی است که تبعات بیماری نه فقط بیمار بلکـه کل خانواده را تحتالشـعاع قرار می دهد. کاهش اعتماد به نفَـسُ بیمار، عدم رضایتُ همسر و اختلال جدی در روابط زناشویی مشکلات استاندار د پستان موجود است که با قیمت دولتی و تحت پوشش بیمه های دولتی این سرویس را ارایه شایع بیماران هستند من مواردی را دیدهام که درنهایت منجر بــه جدایی زن و شــوهر شــده یا استرسهای وارد شده به خانوادهها هنگام بیماری بعدها منح به اختلافات خانوادگ شده اس . . . خوشبختانه دراکثر موارد مردهابرای اثبات مردانگی خودهم شده واز روی دلسوزی در زمان بیماری در کنار همسرانش می مانند و متاسفانه فقط از روی ترحم همسرشان را حمایت می کنند. این نوع سه سرطان پستان به عنوان مدافع حقوق حُمایتُ غیرمبتنی بر شُسناخت و آگاهی درنهایت منجر به بدخلقی بعد از اتمام درمان یا حتی هنگام در مان می شود. اگر مردان با شناخت و آگاهی همراه ندونه از روی دلسوزی این مسائل بیش نُمی آید ما باید به مُسُردان آموزش دهیم که پ کارهایی بکنند. باید به آنها آگاهی دهیم که اگر وفتارشان از روی ترحم نباشــد بسیار بهتر است تا این که بیایند یک مدت فدا کاری و دلسوزی کنند و "ی بعددیگر هیچ همسر بیماران هم نیازمندمشاوره و حمایت و آموزش برای کمک به عزیزان خودهستند تاحمایت آنان از حالت خودجوش به سمت حمایت جامع استاندارد بومی شده و متناسب با فرهنگ

ملى-مذهبيمادرايران سوق يابد رور می ریران راید. پروژه جدید موسسه طرح «همزاد» برای بیماران جدید است. در این طرح بیماران بهبود یافته و سینه سعد، در ین طع بیساری پهسونه بیسو همراهان مرد آنان اعم از مهسسر، نامرد همکاری دوست، پدر، برادر، پسر و به عنوان داوطلب پروژه خود را معرفی می کنند تا براساس سن و تحصیلات دسته بندی شوند برای بیماران جدید در صورت نیاز به حمایت به محض مراجعه و اثبات سرطان، همزاد . او و همراهش از میان داوطلبان انتخاب می شــود و تلفن همزاد در اختیار بیمار قــرار می گیرد. همزاد ســـئولیت دارد تاطی درمان جهت پاسخگویی و حمایت در دسترس بیمار و همراه اوباشد.

همراه مردبيمار بهبوديافته مسئوليت حمايت از همراه بیمار جدید و راهنماییهای لازم را به عهده مے گیرد

می بیرد. در مور دبیماراتی که فرزنددارندنوع بر خور د با بیماری چگونه است؟ این کـودکان با چه مشکلاتی روبروهستند؟

مادر نبض خانواده است. بیمـــاری مادر · ر ــــــ بیمـــری مادر حیلی زود در خانواده معلوم میشــود ضعــف مادر هنگام شیمــ د. مانــــ امـــه ماستان شیمی درمانی باعث می شود تا او نتواند مسئولیت درحقیقت شبانه روزی خود در خانواده به ویژه در ار تباط با بچهها را انجام دهد. تغییر ظاهر مادر در صورت قطع پستان و ریزش مو وضع را وخیم تر

می کنــد. در صورت عــدم در ک و همــکاری پدر، در گیری بین پــدر با مادر بیمــار روی بچهها تأثیر منفی می گذارد. ترس از مُرگ و نبود مادر نیز یافته شایعی است. واکنش بچه ممکن است به صورت افسردگی، تیک گرفتن، شبادراری وافت تحصیلی خود را نشان دهد. خانوادهها نمی دانند چگونه باید بافرزندانشان رفتار کنند در اکثر مواردمادر بیماری فودرااز بچه پنهان می کند تا مبادا بر او تأثیر منفی ر در رب په ټ کی بگذارد این غلط ترین کار است. بایــد بچه جریان گذاشت. وقتی بچه از بیماری مادر آگاهی ندارد و می بیند مادرش بی حال بسه خانه می آید، حالت تهوع دارد و ناتوان است به علت ناآگاهی نسبت به علت این بی حالی و موقت و گذرابودن تاثیرات شیمی درمانی، دچار نگرانی شدید و ترس از دست دادنمادرش می شود. او این ترس هارا در خود پنهان می کندو به شکل دیگری نشان می دهد. این ترسها در دخترها بیشتر است. اما دختری که مادرش بهبود بافته و به او آگاهی داده شده می تواند در زندگی اش نأثير مُثبتُ داشته باشــد، چون درُ آينده باخيلي از ترسهایی که ممکن است برایش پیش بیاید کنار

## نوع بر خور د خود بیماران با بیماری چگونه

سی آرگر ساز آیابهراحتی بابیماری کنارمی آیند؟ سال های سال است که خانواده بیماران می کوشند تا واقعیت تلخ ابتلابه سرطان را از خود بیمار پُنهان کنند.انگار فراموش می کنیم که اومادر است ومحور ـئولىت خطىر , شــد و ترىىت بحەھا خانواده و م ـُــامانُدهی خانه و خانواده را به عهُده د شعور داردو در صورت برخور دمبتنى بر صداقت و احترام می توانداین واقعیت تلخ را در نهایت بپذیر دو در برنامه درمان خودمشار کت فعال داشته باشد.اگر از آبتدابابیمار باصداقت برخور دشودهر چند پذیرش اولیه این واقعیت تلخ برای بیما، سیخت خواهد ر به ابینه را به نصحت بر خورد سود مر چند پدیرس اولیه این واقعیت تلخ برای بیمار سخت خواهد بود اما در نهایت به گروه درمان اطمینان می کند. بر سرطان پســـتان در اکثر موارد قابل درمان اســت و بیمار ســالیان ســال تحت نظر خواهد بود. برخورد مبتنى بر صداقت در بيمار اطمينـــان توأم با آرامش ايجادمي كندبراساس اين اطمينان درپيگيري هاي بعدی بیمار حرف ما را در رابطه بااین که بیماری در بابيمارِ اســت و كيفيت زندگى او را بهصورت منفى نحت تأثير قرار مىدهد

صف بیماراتم می گویم دلیلی ندارد که ابتلا به این بیماری را از دیگران پنهان کنید بهتر است جهت افزایش آگاهی دیگران این اطلاع رسانی ۰۰. را انجام دهید که ایس بیماری را داشسته اید، با آن جنگیده اید و پیروز شده اید. بیمار نباید تصور کند که ابتلا به سرطان پســتان یک ضعف اســ بيمار بااعتمادبُهنفس بالابابيمارىاش برخورد كند نصیوه برخور د دیگران را نیز رقص می زند بیماری سرطان پستان نسبت به خیلی از بیماری های دیگر بهتر است، کنترل بیماری های شایعی مثل دیابت و فشُارخون خیلُی ســخُت تر است. سرطان پستان درمان دارد و بیماران ما عمر طولانی دارند. واقعیت این است که اسم سـرطان بار منفی دارد. بعضیها ی می گویندبرایش اسم دیگری بگذاریم اماً به نظر من باید آنقدر اسم سرطان تکرار شود که بار منفی آن از

## یدارهدارسم سرطی در رسود بن برود، مردم آگاه شوندوبپذیرند. در مورد داوطلبان موسسه و تاثیرشان در

تیمدرمان کمی توضیح بدهید؟ مهرماه سال گذشته همزمان با ماه اکتبر که ماه حمایت جهانی از بیماران سرطان پستان است موسسه اولین همایش نیازسنجی بیماران سرطان پســـتان را با حمایت شورای شــهر تهران و شــهرداری تهران در فرهنگســرای اندیشــه و با نضور ۴۰۰ بیمار بهبودیافته برگزار کرد. بعداز اُن موسسمه به طور مرتب در رابطه با مشکلات شایع بیماران سرطانی بُسه صورت رایسگان کلاسهای موزشی برگزار کرده است. سایت موسسه که قبل از همایش فعال شده بوداولین سایت سرِطان پستان به زبان فارســی اســتُ تا می کوشــد آگاهی مردم عادی و متخصصان را در رابطه با روش های جدید واستأندارد تشخيصُ وُ درمان سُرطان پستان با زبان ساده افزایش دهد. چه در همایش و چه بعد از أَن آين بهبودياً فتكان هستند كه به صورت رايكان وقت و انرژی خود را در اختیار موسســه می گذارند تا هدفهای موسسه را به واقعیت تبدیل کنند در رابطه با بیماران جدید تاثیری که این داوطلبان در ری آنان می گذارند فوق العاده است. همان گونه که قبلااشاره شدما به ابتكار موسسه يك روش جديد گروه درمانی را اجرامی کنیم.

داوطلبان ما به سما، سيتان مقديه مي وندو با يماران تحتدرمان صُحبت مي كنند مريضٌ تحت شيمي درماني كه ممكن استمووم وه نداشته باشد، ... یی سیاه سند باشد، ناخنهایش تغییر رنگ و پوستش سیاه شده باشد، ناخنهایش تغییر رنگ و فرم داده باشند یاحالت تهوع داشته باشدوقتی بیمار بهُبودیافتـهای را که مـو دار دواز نظر ظاُهری هیچُ مشکلی ندارد در کنار و در خدمت خود می بیند به آینده و درماُن امیدوار میشود. این جریان دو طرفه است، خود داوطلبان هم احساس خوبی دارند. آنان احساس مفيدبودن مي كنند و با علاقه اين كار را انجام میدهند. من دوست دارم این ار تباط را بین خانوادههاهمبرقرار کنم امامتاسفانه مردان خودشان راعقب می کشند. فکر می کننداز مردانگی شان کیم ، میشودکهبگویندمامشکل داریمُ و کمکبخواهند. . با تجریــهای که از صدهــا بیمار داریــم بهنظرمان دېھترينزمانبرايارزيايي نيازهاي بيمارانو همراهان آنان در زمان تشخیص است. در این مرحله می بایست همراه آنان باشیم تابه دقت و به صورت می بایست همراه آنان باشیم تا به دفت و به صورت هدفمند نیازهای هر بیمار و خانواده او را شناسایی \* \* \* \* اطه با حل کنیج تیا در مراحل بعید بتوانیج دی ابطہ یا جل مشكلات آنان به طورخاص برنامه ريزي كنيم.