

پیش‌درآمد کتاب راهنمای آکسفورد

درمان شناختی - رفتاری سرطان

من هم مانند خیلی از افراد فکر می‌کنم زمان مسافرت با هواپیما فرصت مناسبی برای مطالعه کردن است. هیچ ایمیل، مکالمه‌ی تلفنی و گفت‌وگویی با همکاران، دوستان و خانواده وجود ندارد و تمام این زمان در اختیار من است. اما این انتظارات من خیلی خوش‌بینانه است، مخصوصاً زمانی که کتاب‌هایی که مطالعه می‌کنم عنوان «استرس» یا «مقابله» را دارد. در چنین شرایطی، فردی که کنار من نشسته است، احتمالاً نگاه مختصری به آنچه در حال مطالعه آن هستم می‌اندازد، سپس رو به من می‌کند و با صدایی که کمی توطئه آمیز است، شروع به صحبت می‌کند. همچنین می‌خواهد که در مورد استرس‌های زندگی‌اش بگوید یا از من می‌خواهد که رازهای مقابله موفقیت‌آمیزم را تنها در چند کلمه و به‌طور مختصر به اشتراک بگذارم. من معمولاً به داستان استرس‌های دیگران گوش می‌دهم، نه فقط به دلیل اینکه مؤدب باشم، بلکه به دلیل اینکه من به چنین داستان‌هایی علاقه‌مندم و اغلب کاملاً تکان‌دهنده هستند. اما زمانی که از من خواسته می‌شود که رازهای مقابله موفقیت‌آمیزم را به اشتراک بگذارم، آشکار می‌کنم که من روانشناسی هستم که تحقیق می‌کند نه روان‌شناسی که بیمار می‌بیند. معمولاً این پاسخ من، یک بی‌علاقگی فوری را به‌جای می‌گذارد و من بار دیگر طرد شدن را با این صحبت آنان که وقت مطالعه و کار مرا نمی‌گیرند، تجربه می‌کنم.

فردی که کنار من نشسته احتمالاً فرض می‌کند، من به‌عنوان یک محقق تنها با داده‌ها می‌توانم خوب کار کنم و برای صحبت کردن در مورد مفهوم داده‌ها جهت کمک کردن به افرادی که درگیر روزهای سخت هستند، مهارت لازم را ندارم. درحقیقت این فرضیه، عمیقاً در فرهنگ‌های علوم رفتاری و اجتماعی از طرفی و کار بالینی از طرف دیگر جای گرفته است. به لحاظ تاریخی، این دو فرهنگ از ابتدا جدا بوده‌اند؛ آن‌ها به زبان‌های مختلفی

صحبت می‌کردند و موضوعات متفاوتی داشتند. برای مثال علوم اجتماعی و رفتاری بر توصیف و حتی پیش‌بینی رفتار تمرکز دارد، درحالی‌که کار بالینی بر تشخیص و درمان مشکلات سازگاری و بیماری‌های روانی متمرکز است. اما در سال‌های اخیر هر رشته علمی در حال پیدا کردن دلایلی برای پر کردن شکاف موجود و ساختن پلی است که اجازه می‌دهد دانش جریان یابد و همکاری چند رشته‌ای ارتقا یابد.

خصوصاً یک مفهوم نقش کلیدی در متصل کردن شکاف ایفا می‌کند: استرس. از نظر بالینی استرس به‌عنوان علت رفتارهایی مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل، پرخوری و استفاده از داروهای غیرقانونی می‌تواند موجب بیماری و حتی مرگ شود. بدین ترتیب درمانگران نیازمند کمک گرفتن از محققین هستند. به‌عبارتی دیگر، دانشمندان علوم اجتماعی و رفتاری علاقه فزاینده‌ای دارند به اینکه چطور فرایندهای روان‌شناختی مرتبط با استرس بر سیستم‌های بدنی اثر منفی می‌گذارد و موجب بیماری می‌گردد. پیشرفت فناوری، پیگیری چنین پرسش‌هایی را ممکن می‌سازد، به همین دلیل محققین می‌خواهند با درمانگران و جمعیت بیمارانشان ارتباط داشته باشند.

استیرلینگ موری و استون گریر، فرآیند پل‌سازی را نشان دادند. موری و گریر درمان روان‌شناختی تکمیلی^۲ را جهت حمایت از بهزیستی بیماران مبتلا به سرطان توسعه دادند. سپس آن‌ها تحقیق بالینی را جهت تعیین اثرات درمان و تکرار یافته‌های اولیه‌شان در بین افراد دیگر اجرا کردند. در همان زمان و احتمالاً تحت تأثیر کار پیشگامان موری و گریر، دیگران نیز تغییراتی در درمان شناختی-رفتاری برای بیماران مبتلا به سرطان طراحی و امتحان کردند. قبل از اواخر سال ۱۹۹۰، تعداد قابل قبولی از مطالعات، انجام‌شده بود که امکان فراتحلیل را فراهم می‌کرد. منافع و همچنین محدودیت‌های درمان‌های شناختی-رفتاری به‌طور کلی و درمان روان‌شناختی کمی به‌طور ویژه مشخص گردید.

این کتاب درک عمیقی از جمعیت بیمارانی که درمان‌های شناختی-رفتاری می‌تواند برایشان بیشترین اثربخشی را داشته باشد و موضوعاتی که گروه‌های مختلف بیمار با آن روبه‌رو می‌شوند را نشان می‌دهد. همچنین تجربه نویسندگان در مورد اینکه چگونه درمانگر باید بیمار را نه فقط در بیماری بلکه در مراحل مختلف درمان، مانند ورود، میانه راه و خروج از درمان درگیر کند، ما را آگاه می‌سازد.

در زمان ویرایش اول کتاب گریور و موری، رشته روان - سرطان‌شناسی در ابتدای راه بود. در دهه اخیر گسترش چشمگیری در مداخلات، شامل رشد درمان‌های مبتنی بر شواهد جهت حمایت از کیفیت زندگی و بهزیستی بیماران مبتلا به بیماری مزمن یا در حال مرگ شکل گرفت و کار موری و گریور از طریق این دوره گسترش و ادامه پیدا کرد. فرآیندی که آن‌ها از طریق آن درمانشان را توسعه دادند با استفاده از تجربه دست‌اولشان با بیماران مبتلا به سرطان که با تحقیق خودشان و همچنین پژوهش دیگران بهبود پیدا کردند، روشن می‌کند شیوه تحقیق و کار بالینی می‌تواند متقابلاً مفید باشد.

با توجه به معمای هواپیمای من، دفعه بعد کتاب موری و گریور را در بالای محل مطالعه‌ام قرار می‌دهم، بنابراین توجه کسانی که علاقه ویژه‌ای به سرطان دارند را فرامی‌خواند. من به فرد کناری‌ام کتاب موری و گریور را برای طول دوره پرواز پیشنهاد خواهم داد، این کار دو فایده دارد: اول شناسی را برای فرد کناری‌ام جهت یادگیری در مورد پیچیدگی مقابله با سرطان فراهم می‌کند و دوم از وقت ارزشمند مطالعه من در هواپیما محافظت می‌کند.

سوزان فولکمن

سان متئو

ژانویه ۲۰۱۱