

درمان شناختی رفتاری یائسگی

برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر گرگرفتگی، نوسان خلق، بی خوابی، اضطراب، افسردگی، مشکلات ادراری تناسلی و نگرانی‌های جنسی

شریل گرین و همکاران

ترجمه

دکتر سهیلا حسینیان (مدرس دانشگاه)

دکتر الهه شاه طاهری

دکتر آرزو تازی مرادی (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد)

ویرایش علمی و ادبی

سهیلا حسینیان

- سرشناسنامه: گرین، شریل ام.
Green, Sheryl M.
- عنوان و نام پدیدآور: درمان شناختی رفتاری یانسگی: کتاب کار برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر گرگرفتگی، نوسان خلق، بی‌خوابی، ... / شریل گرین، [زندگی مکیب، کلودیو ان. سورس]؛ ترجمه سهیلا حسینیان، الهه شاه طاهری، آرزو تازی مرادی؛ ویرایش علمی و ادبی سهیلا حسینیان.
- مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۱.
- مشخصات ظاهری: ۲۳۱ ص.؛ جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۰۹-۵
- وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- یاداشت: عنوان اصلی: The cognitive behavioral workbook for menopause: a step-by-step program for overcoming hot flashes, mood swings, insomnia, anxiety, depression and other symptoms, ©2012.
- یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۲۲] - ۲۳۱.
- سایر اطلاعات عنوانی: کتاب کار برنامه‌ای گام به گام برای غلبه بر گرگرفتگی، نوسان خلق، بی‌خوابی، ...
- عنوان دیگر: کتاب کار شناختی - رفتاری برای یانسگی: برنامه گام به گام برای غلبه بر گرگرفتگی‌ها، نوسان‌های خلقی، بیخوابی، اضطراب، افسردگی و سایر علائم.
- موضوع: یانسگی -- درمان -- به زبان ساده
Menopause -- Treatment -- Popular works
شناخت درمانی -- به زبان ساده
Cognitive therapy -- Popular works
زنان -- سلامتی و بهداشت
Women -- Health and hygiene
مراقبت از سلامت شخصی -- به زبان ساده
Self-care, Health -- Popular works
- شناسه افزوده: مکیب، زندگی
- شناسه افزوده: McCabe, Randi E.
- شناسه افزوده: سورس، کلودیو ان.
- شناسه افزوده: Soares, Claudio N.
- شناسه افزوده: حسینیان، سهیلا، ۱۳۵۷-، مترجم، ویراستار
- شناسه افزوده: شاه طاهری، الهه، ۱۳۴۸-، مترجم
- شناسه افزوده: تازی مرادی، آرزو، ۱۳۵۹-، مترجم
- رده بندی کنگره: RGA۸۶
- رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱۷۵۰۶
- شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۶۵۰۰۰
- اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشر اسپار

درمان شناختی رفتاری یانسگی

ناشر: اسپار

قیمت: ۹۵,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.aspar.pub

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۷
مقدمه	۹
سخن مترجمان	۱۵

بخش یک: یائسگی، علائم و گزینه‌های درمانی

فصل اول: یادگیری در مورد یائسگی	۱۹
فصل دوم: شناخت علائم شما	۳۳
فصل سوم: انتخاب گزینه درمانی	۴۵
فصل چهارم: اتخاذ رویکرد شناختی رفتاری	۵۹

بخش دوم: درمان شناختی رفتاری برای علائم یائسگی

فصل پنجم: مدیریت گر گرفتگی و تعریق شبانه	۸۳
فصل ششم: غلبه بر اضطراب	۱۰۷
فصل هفتم: مقابله با افسردگی و احساسات دیگر	۱۳۷
فصل هشتم: خواب شبانه آرام	۱۶۳
فصل نهم: پرداختن به مشکلات دستگاه ادراری تناسلی و نگرانی‌های جنسی	۱۸۵
فصل دهم: تثبیت دستاوردها و حرکت به جلو	۲۰۹
منابع	۲۲۳

پیشگفتار

یائسگی زمان گذار است که برای اکثر زنان، پنج تا ده سال پس از میانسالی شروع می‌شود و به طور متوسط چهار سال طول می‌کشد. این زمان، زمان تغییرات هورمونی است و نشان دهنده گذار طبیعی از مرحله تولیدمثلی به مرحله غیرتولیدمثلی زندگی است. با این حال، این گذار با طیف وسیعی از علائم و نشانه‌ها همراه است. در مرحله اول؛ به دلیل کاهش هورمون‌ها طول چرخه ماهانه نامنظم می‌شود و همراه با آن مجموعه‌ای از علائم ایجاد می‌شوند که به طور برجسته شامل گرگرفتگی، تعریق شبانه، مشکلات خواب، نوسانات خلقی و چالش‌هایی برای لذت بردن از عملکرد جنسی است. با حرکت بیشتر بدن به سمت یائسگی کامل، چرخه قاعدگی ممکن است برای دو ماه یا بیشتر از بین برود و علائم ممکن است از نت‌های ملایم اولیه به یک ارکستر کامل تری از علائم تبدیل شوند که انتقال شما به زندگی پس از یائسگی را اعلام می‌کند. در حالی که این تغییر در زندگی به همان اندازه طبیعی است که خورشید در آسمان می‌درخشد، زمان و شدت و شدت علائم آن ممکن است در هیچ دو زنی یکسان نباشد. برای مقابله با چالش گذار به یائسگی، یک رویکرد انفرادی برای مقابله با علائم مورد نیاز است. این رویکرد فردی دقیقاً همان چیزی است که «کتاب کار شناختی-رفتاری در یائسگی» برای ارائه آن طراحی شده است. این کتاب کار نشان می‌دهد که طیف وسیعی از رویکردها برای درمان وجود دارد. هم‌چنان که این کتاب با تکیه بر نقاط قوت رویکرد شناختی-رفتاری برای مقابله به پیش می‌رود، مزایای طیف وسیعی از درمان‌های جایگزین را نیز مورد بحث قرار می‌دهد. جایگزینی هورمونی، طب سوزنی و همچنین در مورد درمان‌های طبیعی مانند شبدر قرمز، کوهوش سیاه، اسیدهای چرب امگا ۳ و خار مریم توضیح داده شده است. از طرفی، این کتاب کار فرض نمی‌کند که یک نوع و یک میزان درمان برای همه افراد مناسب است. علایم زنان در هر مرحله از گذار یائسگی تفاوت دارند. به این ترتیب درمان‌ها/ترکیبی از درمان ممکن است برای هر مرحله معین، کاربرد بیشتری داشته باشد. برای گرفتن نتیجه

بهتر، زنان باید در مورد یائسگی، علائم آن و مراحل انتقال یائسگی آموزش ببینند. این کتاب کار اطلاعات و مداخلات مبتنی بر آخرین مطالعات علمی را ارائه می‌دهد. کتاب کار توسط تیمی از متخصصان نوشته شده است و دیدگاه‌هایی از سلامت زنان، روانپزشکی بالینی، روانشناسی بالینی و سلامت را در اختیار شما قرار می‌دهد. به همین ترتیب، کار بالینی آنها شامل مداخلات دارویی و همچنین مداخلات رفتاری شناختی است که هسته اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهد. نتیجه این که خوانندگان از دریافت اطلاعات تخصصی مبتنی بر آخرین یافته‌های علمی است، بهره‌مند خواهند شد. کتاب کار شناختی رفتاری برای یائسگی دیدگاه فردی در مورد علائم و مقابله ارائه می‌دهد.

در مورد محتوای بالینی این کتاب؛ نمی‌توانم بیان کنم چقدر خوشحالم از اینکه این کتاب کار، مداخلات رفتاری شناختی را با کاربرد آسان در اختیار زنان قرار می‌دهد. درمان شناختی رفتاری برخی از بهترین نتایج را در روانپزشکی به افراد مبتلا به طیف وسیعی از اختلالات ارائه می‌دهد. این یک رویکرد متمرکز، عملی و مشارکتی است به این شکل که یک زن از تجربه فعلی علائم خود بازخورد می‌گیرد و با چارچوبی ساختارمند برای مقابله بیشتر پیش می‌رود. بر این اساس یک رویکرد شناختی رفتاری، برای خلق متغیر و علائم جسمی گذار یائسگی، راهکارهای خوبی برای کنترل پریشانی که در این برهه زندگی موجب آسیب‌پذیری می‌شود فراهم می‌کند. بسته به مرحله گذار یائسگی و علائمی که در این زمان در زندگی یک زن برجسته‌تر هستند، به هر فصل ممکن است علاقه کمتری یا بیشتری داشته باشید. بر این اساس، اهمیت هر فصل از این کتاب با گذشت زمان تغییر خواهد کرد. زیرا خوانندگان اطلاعات ارائه شده را با نیازهای خاص خود تطبیق می‌دهند. فرمت کتاب کار تضمین می‌کند که زنان نه تنها به طور انتزاعی در مورد درمان می‌آموزند، بلکه درگیر ایجاد تغییراتی می‌شوند که در هر شخص متفاوت است. بنابراین به عنوان مثال؛ از یادگیری رویکردی آگاهانه‌تر برای گُر گرفتگی، کاهش احتمال وقوع آن، تا دم دست نگه داشتن یک پیراهن اضافه برای زمانی که خیس می‌شوید، در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند. زنان مجموعه کاربردی از رویکردها برای حفظ خلق و خو و اهداف زندگی را در طول این آسیب‌پذیری یاد خواهند گرفت.

معرفی کتاب

وقتی که گُر گرفتگی به سراغم آمد و عرق روی صورتم جاری شد، سعی کردم آن را نادیده بگیرم و روی گفتگوی شام تمرکز کنم. موهایم شروع به مرطوب شدن کرد و احساس می‌کردم در یک ماراتن دویده‌ام. فکر کردم در بدنم چه خبره! زمانی که وارد یائسگی شدم، متوجه شدم که در مرحله متفاوتی از زندگی خود هستم. مطمئن نبودم چه احساسی نسبت به آن دارم. شروع کردم به فکر کردن در مورد معنای زندگی و هدفم در زندگی. احساس فقدان داشتم و برای درک آن تلاش کردم. رابطه من با شوهرم تیره شد زیرا صمیمیت جنسی مان به دلیل تغییراتی که در بدنم در این زمان پیش آمده بود، کمتر شده بود. احساس می‌کردم خشک شده‌ام و مقاربت دردناک می‌شود. من همیشه فردی با ثبات و شاداب بوده‌ام اما از زمانی که به یائسگی نزدیک شده‌ام، متوجه شده‌ام که حالمتفاوت شده است. من نسبت به خانواده‌ام خشن هستم و احساس می‌کنم پرخاشگر شده‌ام. از زمان یائسگی، به سختی می‌توانم آخرین باری را که کامل خوابیده‌ام را به خاطر آورم. ذهن من تمام شب مشغول است و متوجه می‌شوم که نگران انواع چیزهایی هستم که صبح‌ها چندان مهم به نظر نمی‌رسند. تجربه هرزنی از یائسگی متفاوت است.

بر خلاف اختلال یا بیماری، یائسگی یک گذار طبیعی است که همه زنان در زندگی خود از آن عبور می‌کنند. با این وجود، این گذار می‌تواند با علائم ناخوشایندی همراه باشد که واقعاً می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد روزانه و کیفیت کلی زندگی شما بگذارد. علائم دوران یائسگی در زنان مختلف متفاوت است؛ درست مانند دوره‌های قاعدگی یا بارداری و پس از زایمان. برخی از زنان تعدادی علائم ناخوشایند مرتبط با چرخه قاعدگی را تجربه می‌کنند؛ مانند نوسانات خلقی و گرفتگی عضلات. در حالی که زنان دیگر اصلاً هیچ کدام از این‌ها را تجربه نمی‌کنند. برای اکثر زنان، بارداری و دوره پس از زایمان اغلب اوقات شادی‌آوری است اما برخی از زنان با نوسانات خلقی، خستگی شدید یا حتی افسردگی دست و پنجه

نرم می‌کنند. به همین ترتیب علائم یائسگی از نظر شدت و میزان تداخل آنها با عملکرد روزانه و سبک زندگی، در هر زنی متفاوت است.

این کتاب چگونه می‌تواند کمک کند

با توجه به اینکه شما در حال خواندن این کتاب هستید، می‌توانیم فرض کنیم که زندگی شما تحت تأثیر منفی علائم یائسگی قرار گرفته است. این کتاب برای تمام زنانی که در یکی از مراحل یائسگی هستند - خواه به طور طبیعی در اثر افزایش سن یائسه شده باشند خواه به دلیل هیستروکتومی و اوفورکتومی (برداشتن رحم و تخمدان‌ها با جراحی) - کاربرد دارد. ما این کتاب کار را برای درمان علائم یائسگی یا مکمل درمان‌های فعلی‌تان طراحی کرده‌ایم. راهکارهای موجود در این کتاب برای پرداختن به شکاف‌های موجود در گزینه‌های درمانی فعلی دیده‌ایم، طراحی شده‌اند. زندگی بسیاری از زنانی که به کلینیک ما مراجعه می‌کنند، به دلیل علائم یائسگی به شدت مختل شده است. در مورد اکثر آنها درمان‌های موجود مانند درمان جایگزین هورمونی (HRT)، داروهای ضد افسردگی یا داروهای گیاهی کافی نبود و یا توصیه نمی‌شد. شما نیز مانند این زنان ممکن است در یکی از شرایط زیر باشید:

- درمان‌های پزشکی فعلی برای شما توصیه نمی‌شود، زیرا شما در معرض خطر بیشتری برای مشکلات سلامتی مختلف مانند سرطان سینه هستید.
 - شما در حال دریافت درمان هستید اما به دلیل پاسخ کم علائم به درمان، از آن راضی نیستید.
 - شما درجانی از اختلال در عملکرد یا سطح غیرقابل کنترل علائم را تجربه می‌کنید و با وجود دریافت یک یا چند درمان ترجیح می‌دهید از راهکارهای خودمدیریتی استفاده کنید.
 - درمان‌های فعلی برای شما خوب بوده است ولی شما به دنبال راهکارهای دیگری به جای تکیه بر داروها و مکمل‌ها هستید.
- اگر متوجه شدید که می‌توانید با هر یک از این سناریوها ارتباط برقرار کنید. پس این کتاب برای شما مناسب است!

این برنامه چگونه کار می‌کند

این کتاب برای کمک به شما جهت مقابله با علائمی که ممکن است در حال حاضر با آنها دست و پنجه نرم کنید، طراحی شده است.

بخش ۱ به شما کمک می‌کند تا در مورد گذار یائسگی بیشتر بدانید مثلاً اینکه دقیقاً درگیر چه چیزی هستید. چه علایمی را تجربه کنید و چرا؟ بخش ۱ همچنین درباره درمان‌های مختلف و اینکه این درمان‌ها چگونه می‌توانند به شما کمک کنند صحبت می‌کند. به شما کمک می‌کند تا بتوانید برنامه‌ریزی کنید و بتوانید از رویکرد این کتاب برای کاهش ناراحت‌کننده‌ترین علائم خود استفاده کنید.

در بخش ۲ شما تصمیم می‌گیرید بر فصل‌هایی تمرکز کنید که به طور خاص به علائمی که با آنها دست و پنجه نرم می‌کنید، می‌پردازد. برای مثال، اگر مشکل خواب بارزترین علامت شما باشد مستقیماً به فصل مربوطه خواهید رفت یا اگر گرگرفتگی بزرگترین مشکل شماست با فصل ۵ شروع خواهید کرد. هدف این راهبرد این است که ناراحت‌کننده‌ترین علائم شما را تسکین فوری دهد. اگر علائم شدیدی را تجربه می‌کنید، توصیه می‌کنیم که تمرینات بیشتری انجام دهید. وقتی در ابتدا بر روی علامتی تمرکز کردید که ناراحت‌کننده‌تر است و در رفع آن موفق بودید، می‌توانید به علامت مشکل‌ساز بعدی در لیست خود بروید. رویکرد درمانی ارائه شده در این کتاب، درمان شناختی رفتاری یا CBT نام دارد. درمان شناختی رفتاری یک رویکرد درمانی روانشناختی است که نشان داده شده است برای پرداختن به علائم هیجانی اضطراب و افسردگی و همچنین طیف وسیعی از مسائل بهداشتی از جمله درد مزمن و علائم یائسگی بسیار مؤثر است. CBT بر درک نحوه تعامل افکار، حس‌های بدنی، احساسات و رفتارهای شما در ایجاد پریشانی تمرکز دارد. با استفاده از CBT، راهکارهای خاصی برای کاهش الگوهای فکری غیرمفید/ دردسرساز و بهبود رفتار و عوامل استرس‌زا یاد خواهید گرفت. برای کاهش پریشانی و به حداکثر رساندن مزایای این رویکرد، باید خود و CBT را در اولویت قرار دهید. چگونه می‌توانید در زندگی پر مشغله خود برای خواندن این کتاب، یادگیری راهکارها و تمرین آنها وقت بگذارید؟ شما باید در هر روز زمانی را به این کتاب اختصاص دهید. هر چه زمان

بیشتری را به تمرین راهکارهای معرفی شده اختصاص دهید، مزایای بیشتری را در ارتقای کیفیت زندگی خود تجربه خواهید کرد. بهتر است یک زمان مشخصی در برنامه روزانه خود برای کار روی کتاب در نظر بگیرید؛ مانند زمان استراحت نهار یا قبل از خواب. همچنین انجام این فرآیند همراه با شخص دیگری نیز می‌تواند مفید باشد. اگر دوستی دارید که او نیز دوران گذار یائسگی یا سال‌های اولیه یائسگی را پشت سر می‌گذارد و به دنبال تسکین علائم خود است، می‌توانید با هم روی راهکارها کار کنید و یکدیگر را حمایت و تشویق کنید. از طرف دیگر، مشورت منظم با یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مانند ماما یا روانشناس نیز می‌تواند حمایت و انگیزه بیشتری ایجاد کند.

این کتاب چگونه به وجود آمد

در سال ۲۰۰۶ ما سه نفر برای بحث در مورد ایده‌هایی برای یک پروژه تحقیقاتی مشترک که علایق متقابل ما را در بر می‌گرفت و از حوزه‌های مختلف تخصص ما استفاده می‌کرد، یکدیگر را ملاقات کردیم: روانشناسی سلامت و CBT (شریل گرین). اضطراب و CBT (زندگی مک کیب) و روانپزشکی، سلامت زنان و یائسگی (کلودیو سوارس). موضوع درمان یائسگی مطرح شد. زیرا گزینه‌های غیردارویی مناسب برای زنانی که یائسگی را تجربه می‌کنند وجود نداشت و گزینه‌های دارویی نیز اکثراً نتیجه مطلوب و مورد پذیرش زنان را در پی نداشت. از طرفی علائم مرتبط با دوران یائسگی مانند مشکلات خواب، اضطراب و افسردگی با موفقیت با روش‌های روان‌شناختی درمان می‌شوند. پس از تهیه یک پروتکل درمانی براساس راهکارهای CBT، از طرف دانشگاه یک کمک هزینه کوچک برای تسهیل یک مطالعه آزمایشی برای تعیین اثربخشی این درمان برای علائم یائسگی تخصیص داده شد. یافته‌های این مطالعه آزمایشی نشان داد که درمان هم در کاهش تعداد علائم ناتوان‌کننده‌ای که می‌تواند در یائسگی رخ دهد و هم در بهبود کیفیت کلی زندگی زنان موفق بوده است (گرین و همکاران ۲۰۱۰). این درمان با استقبال خوبی از سوی شرکت کنندگان مواجه شد و سطوح بالایی از رضایت را گزارش کردند. ایده این کتاب در انتهای مطالعه مقدماتی مطرح شد. زیرا ما می‌خواستیم یک درمان جایگزین یا مکمل بالقوه

برای علائم یائسگی در دسترس زنان قرار دهیم. ما همچنین می‌خواستیم پروتکل درمانی خود را در قالب یک کتاب کار ارائه کنیم که هم برای زنان یائسه و هم برای ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی قابل استفاده باشد. اگرچه کتاب‌هایی درباره علائم یائسگی یافت می‌شوند، اما احساس کردیم که زنان به یک کتاب کار جهت به‌کارگیری راهکارهای CBT به روشی فعالانه و متناسب با نیازهای خاص خود نیاز دارند.

سخن مترجمان

با وجودی که یائسگی بخشی مهم، طبیعی و طولانی در زندگی هر زنی می‌باشد و زنان در این دوران علایم جسمی و روانشناختی گاهاً ناتوان‌کننده‌ای را تجربه می‌کنند، به اندازه کافی به این مهم پرداخته نشده است. بر آن شدیم تا با ترجمه این کتاب در جهت برجسته‌سازی اهمیت این دوران و آگاهی‌سازی درباره لزوم مشاوره و گاهاً مداخله درمانی در این دوره، گامی هرچند کوچک برداریم. این کتاب نه تنها برای متخصصین کاربرد دارد، زنان نیز می‌توانند با مطالعه آن و به‌کارگیری راهکارهای کتاب، کیفیت زندگی خود را در این دوران ارتقا بخشند.

این کتاب را به تمام همکاران پزشک، ماما و روانشناسی که به زنان در دوران پیش‌یائسگی و یائسگی خدمات ارائه می‌دهند و همچنین تمام زنان سرزمین مان تقدیم می‌کنیم.

سهیلا حسینیان (مدرس دانشگاه)

آرزو تاری مرادی (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد)

الهه شاه طاهری