

كلية العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا  
تخصص علم النفس العيادي  
ماستر 2 العلاجات النفسية

مذكرة:

دور الاسترخاء في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان  
الثدي  
(دراسة العيادية لحالة واحدة)

للحصول على شهادة الماستر في علم النفس العيادي تخصص علاجات نفسية

إشراف الأستاذة:

طالب سوسن

إعداد الطالبة:

بن مولاي نادية

أعضاء لجنة المناقشة:

المؤسسة الأصلية:	الصفة:	اللقب و الاسم:
جامعة وهران 2	رئيسا	كبداني خديجة
جامعة وهران 2	مقرا	طالب سوسن
جامعة وهران 2	مناقشا	طباس نسيمة

السنة الجامعية 2015 - 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### الإهداء:

إلى أجمل وردة في هذه الدنيا إلى مربيتي الأولى و عشقي  
الأبدي إلى من غمرتني بحبها الخالص والى من علمتني  
الصمود مهما تبدلت الظروف.....

إلى أُمي الغالية

إلى قدوتي الأولى و نبراسي الذي يضيء حياتي  
إلى من أعطاني وما يزل يعطيني بلا حدود.....

إلى أبي الحبيب

إلى من هم غزوتي و سندي في الحياة.....

إلى أخواتي و أخي

## شكر و عرفان:

اشكر الله الذي أنار لي درب العلم و المعرفة وأعانني على أداء  
هذا الواجب ووقفني إلى انجاز هذا العمل المتواضع،  
و من اوجب الواجبات بعد شكر الله أن أتقدم بالشكر إلى من يقف  
التكريم حائرا عاجزا عن تكريمكما إلى الوالدين العزيزين على  
دعمهما لي أطال الله في عمرهما،

أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذة المشرفة طالب  
سوسن التي لم تبخل عليا بتوجيهاتها و نصائحها القيمة في  
إتمام هذا العمل،

كما أتقدم بالشكر إلى رئيس المصلحة الجراحة العامة على كل  
التسهيلات لانجاز هذا البحث،

و اشكر كل الطاقم الطبي لمساعدتهم وأتمنى لهم التوفيق و  
النجاح وخاصة المصابة بالسرطان الندي لمساهمتها في إتمام  
هذا العمل راجي من المولى عز وجل الشفاء العاجل لها،

دون أن أنسى كل زميلات و زملاء الدفعة ماستر 2 علاجات  
نفسية،

وأخيرا أشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا  
العمل ولو بالجزء البسيط.

## المخلص:

تناولت الدراسة دور الاسترخاء في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بالسرطان الثديي تبلغ من العمر 30 سنة متواجدة بالمؤسسة الاستشفائية الجامعية أول نوفمبر 1954 في مصلحة الجراحة العامة.

تتمحور هذه الدراسة حول إشكالية عامة: هل الاسترخاء له دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثديي؟

وقد صيغت الفرضية العامة للإجابة عن التساؤلات كالتالي: للاسترخاء دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثديي، ومنها انبثقت الفرضيات الجزئية التالية:

- تكون أعراض الضغط النفسي واضحة وشديدة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثديي.

- تكون شدة الضغط النفسي مرتفعة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثديي.

- تنخفض أعراض الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثديي.

- تنخفض شدة الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثديي.

ومن أجل دراسة ذلك قامت الباحثة بدراسة ميدانية متبعة بالمنهج العيادي ومعتمدة على الأدوات التالية: المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية، دراسة حالة، المقياس الضغط النفسي (Cungi)، كما طبقت الاسترخاء بتقنيتين التنفس العميق و التمرين الذاتي لشولتز خلال إحدى عشر حصة لمدة شهر، تراوحت مدة الجلسة الواحدة ما بين 15 إلى 60 دقيقة، ومن أجل معرفة دور الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثديي طبقت مقياس الضغط النفسي و شبكة الملاحظة قبل وبعد تطبيق الاسترخاء.

وعليه فقد خرج البحث بالنتائج التالية:

- تحسنت الحالة في مقياس الضغط النفسي على 35 درجة قبل تطبيق الاسترخاء.

- أعراض الضغط النفسي تكون واضحة وشديدة حسب شبكة الملاحظة قبل تطبيق الاسترخاء.

- تحسنت الحالة في مقياس الضغط النفسي على 28 درجة بعد تطبيق الاسترخاء.

- انخفضت شدة الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء و ذلك حسب شبكة الملاحظة.

و بالتالي تحققت الفرضية العامة المطروحة في هذه الدراسة.

### Résumé:

L'étude a porté sur le rôle de la relaxation pour soulager le stress chez une femme atteinte d'un cancer du sein, âgée de 30 ans elle est hospitalisée à l'hôpital universitaire d'Oran le 1 novembre 1954 EHU au service chirurgie générale.

En portant de la problématique générale suivante : est-ce que la relaxation a un rôle qui soulage le stress chez la femme atteinte d'un cancer de sein ?

Ainsi l'hypothèse de recherche était la suivante : la relaxation a un rôle pour soulager le stress d'une femme atteintes d'un cancer de sein, et qui a émergé des hypothèses partielles suivantes :

- Les symptômes de stress sont clairs et extrême avant l'application de la relaxation pour une femme atteinte d'un cancer du sein.
- L'intensité de stress est en hausse avant l'application de la relaxation pour une femme atteinte d'un cancer de sein.
- Les symptômes de stress diminuent après l'application de la relaxation pour une femme atteinte d'un cancer de sein.
- L'intensité du stress diminue après l'application de la relaxation pour une femme atteinte d'un cancer de sein.

Afin d'étudier j'ai fait cette étude sur le terrain et j'ai suivi l'approche clinique qui s'appuie sur les outils suivants : entretien clinique, observation clinique, étude de cas, échelle d'évaluation du stress Gungi, j'ai appliqué la relaxation avec deux techniques (la respiration et le training autogène de Schutz), au cours de 11 séances pendant un mois, la durée des séances allant ou variait de 15 à 60 minutes, afin de découvrir le rôle de la relaxation pour soulager le stress chez la femme atteinte d'un cancer de sein et j'ai appliquée l'échelle de stress et la grille d'observation avant et après l'application de la relaxation.

Les résultats de recherche sont les suivants :

- La patiente a obtenu 35 points dans l'échelle de stress avant l'application de la relaxation.
- Les symptômes de stress sont clairs et intense selon la grille d'observation avant l'application de la relaxation.
- La patiente a obtenu 28 points dans l'échelle de stress avant l'application de la relaxation.
- L'intensité de stress a diminué après l'application de la relaxation.

Ainsi l'hypothèse générale a été confirmée dans cette étude.

## محتويات البحث:

الصفحة:	محتويات البحث:
أ	الإهداء
ب	الشكر و العرفان
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
د	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
هـ	محتويات البحث
و	قائمة الجداول والأشكال
1	المقدمة
2	دواعي اختيار الموضوع الدراسة
2	أهمية الدراسة
2	إشكالية الدراسة
4	فرضية الدراسة
4	أهداف الدراسة
5	التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة
5	المنهج المتبع
<b>الفصل الأول: الضغط النفسي</b>	
7	تمهيد
7	تعريف الضغط النفسي
8	أسباب الضغط النفسي
9	أنواع الضغط النفسي
10	أعراض الضغط النفسي
12	مستويات الضغط النفسي
12	نظريات الضغط النفسي
13	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: سرطان الثدي</b>	
15	تمهيد
15	تعريف سرطان
15	تعريف الثدي
16	تعريف سرطان الثدي
17	أنواع الأورام
17	تكون الورم

17	أعراض سرطان الثدي
17	مراحل سرطان الثدي
19	تشخيص سرطان الثدي
22	علاج سرطان الثدي
23	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: الاسترخاء

25	تمهيد
25	تعريف الاسترخاء
25	فوائد الاسترخاء
26	أهداف الاسترخاء
26	مبادئ الاسترخاء
27	مقارنة بين السلوك الاسترخائي والسلوك غير الاسترخائي
28	أنواع الاسترخاء
29	خلاصة الفصل

### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

31	تمهيد
31	منهج البحث
31	أدوات البحث
32	التقنيات المستعملة في الاسترخاء
33	مراحل العلاج بالاسترخاء
34	الحدود الدراسية
34	الدراسة الاستطلاعية
34	تعريف المؤسسة

### الفصل الخامس: دراسة الحالة

37	دراسة الحالة
35	عرض ملخص محتوى الجلسات
41	عرض وتحليل النتائج

### الفصل السادس: مناقشة فرضيات البحث على ضوء نتائجه

45	مناقشة الفرضيات البحث
47	الخاتمة
48	توصيات والاقتراحات
49	قائمة المراجع
52	الملاحق



### قائمة الجداول:

الرقم:	الجدول:	الصفحة:
01	جدول توضيحي لأعراض الضغط النفسي	10
02	جدول مقارنة بين السلوك الاسترخائي والسلوك غير الاسترخائي	27
03	جدول طريقة تصحيح مقياس الضغط النفسي	32
04	جدول تفسير نتائج مقياس الضغط النفسي	32
05	جدول يوضح نتائج القياس القبلي و البعدي لدرجة الضغط النفسي	41
06	جدول يوضح شدة الأعراض الضغط النفسي من خلال شبكة ملاحظة	42

### قائمة الأشكال:

الرقم:	الشكل:	الصفحة:
01	مخطط يبين أسباب، أنواع وأعراض الضغط النفسي	11
02	رسم توضيحي لثدي المرأة	16
03	رسم توضيحي لتكوين الأورام	17
04	صورة توضيحية للمرحلة الأولى من سرطان الثدي	18
05	صورة توضيحية للمرحلة الثانية من سرطان الثدي	19
06	صورة توضيحية للمرحلة الثالثة من سرطان الثدي	19
07	صورة توضيحية لصورة الثدي الإشعاعية	20
08	صورة توضيحية لصورة الموجات فوق الصوتية للثدي	20
09	صورة توضيحية خزعة الكتلة	21
10	صورة توضيحية لمسح العظام	21
11	صورة توضيحية لتصوير بالرنين المغناطيسي	21
12	صورة توضيحية لعملية جراحية	22
13	صورة توضيحية لعلاج الإشعاعي	22
14	صورة توضيحية لعلاج الكيميائي	22
15	صورة توضيحية لعلاج بالأدوية الهرمونية	23

## مقدمة:

أدى تعقد الحياة الحديثة إلى كثير من الضغوط النفسية على الإنسان المعاصر فلم يستطع الهروب منها وهو ينتج عن موقف ضاغط ولكن عندما تتعدى التحديات الإمكانيات مواجهتها و تكيف معها يؤثر ذلك في وظائف الإنسان النفسية.

تعتبر المرأة نصف المجتمع وبدونها لا يمكن أن تسير عجلة الحياة فهي الأخت والأم والزوجة والبنات التي تحمل أعباء الحياة العائلية وأيضاً تسعى نحو التقدم و الرقي المجتمع لذا فان للمرأة مسؤوليات و قد تواجه في حياتها كثير من المواقف والخبرات المؤلمة و غير المرغوب مما تعرضها إلى الضغوطات النفسية المستمرة، تؤدي بها إلى الإصابة بالأمراض المستعصية كمرض سرطان الثدي.

يعتبر السرطان الثدي مرض القرن العشرين و أحد أبرز هموم المرأة وأنه من أكثر السرطانات انتشارا عند المرأة الجزائرية وتشير الإحصاءات الأخيرة إلى إصابة أكثر من 111 ألف حالة سنويا في الجزائر، فهو ورم خبيث ينتج عن التكاثر العشوائي و غير طبيعي لمجموعة من الخلايا التي تصيب أنسجة الثدي.

وتسبب علاجات سرطان الثدي العديد من التغيرات الجسمية الدائمة كاستئصال الثدي أو مؤقتة كفقدان الشعر نتيجة العلاج الكيميائي حيث يؤثر على أنوثة المرأة و يحدث لها تغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر على حياتها سواء كانت عازبة أو متزوجة فمنها من تتخطى تلك المصاعب ومنهم من تعجز عن تخطيها فتشعر بالقلق والتوتر و الضغوط النفسية.

وعليه سوف يركز البحث حول محاولة تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بالسرطان الثدي عن طريق الاسترخاء وذلك بتقنيتين (التنفس العميق و التمرين الذاتي).

وقد اشتمل البحث على جانبين نظري و تطبيقي ويتكون من ستة فصول.

الفصل الأول يتناول للضغط النفسي، حيث بدأ بتحديد مفهوم الضغوط النفسية والإشارة إلى أنواعها، و أسباب الضغوط النفسية، تحديد أعراضه، مصادره، مرورا بالنظريات المفسرة للضغوط النفسية.

أما الفصل الثاني فيحدد مفهوم سرطان الثدي، واهم أعراضه النفسية والجسمية، مع ذكر مراحل، وكيفية تشخيصه و علاجه.

بينما يتناول الفصل الثالث تعريف الاسترخاء، و الفائدة منه، أهدافه، مبادئه، مقارنة بين السلوك الاسترخائي و السلوك غير الاسترخائي، أنواعه.

أما الفصل الرابع فصلت فيه الإجراءات المنهجية للبحث، فتضمن التذكير بالمنهجية المستعملة، أدوات جمع البيانات، التقنيات المستعملة في الاسترخاء، مراحل الاسترخاء، حدود الدراسة، تعريف المؤسسة، .

<sup>1</sup> [http:// www.radioalgerie.dz](http://www.radioalgerie.dz). 30.02.2016. 08 :30.

و يعرض الفصل الخامس دراسة الحالة، عرض ملخص محتوى المقابلات وعرض النتائج وتحليلها.

و الفصل السادس و الأخير اختص بمناقشة فرضيات الدراسة على ضوء نتائجها و استخلصنا من نتائج البحث جملة التوصيات.

### دواعي الاختيار الموضوع:

من دواعي اختيار لهذا الموضوع أسباب من بينها:

- الانتشار الواسع لهذا المرض لدى النساء حيث تحصي الجزائر أكثر من 11 ألف حالة إصابة سنويا.<sup>1</sup>

- المعاناة النفسية و الجسدية للمرأة المصابة بسرطان الثدي ونقص التكفل النفسي.

- التعرف على مرض سرطان الثدي وطرق الوقاية منه.

### أهمية الدراسة:

- إبراز أهمية تطبيق الاسترخاء في التخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- يعتبر هذا البحث إضافة جديدة للمكتبة.

### الإشكالية:

لقد تغير دور المرأة جذريا خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة، أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد و توفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية، أو في حالات الأزمات وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصفت بها الأزمات و ابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات.<sup>2</sup> مما قد يؤدي بها قمة الاضطرابات الجسمية والنفسية كالقلق، الأرق و التوتر وغيرها من الاضطرابات والمشاكل الصحية مثل الصداع، آلام الظهر، الأورام السرطانية...<sup>3</sup> وقد قام امكروت وآخرون ( Amkraut, Salomon, 1977 ) بتناول العلاقة بين الضغط و السرطان وفق منهج يركز على الضغط الذي يتسبب عن الأحداث الرئيسية في الحياة وعلاقته بتطور السرطان فالدراسات التي أجريت على الحيوان أشارت إلى وجود مثل هذه الصلة، فالحيوانات التي تعرضت لضغوط الازدحام مثلا أظهرت نسبة أعلى من الإصابة بالأورام الخبيثة، أما بالنسبة للإنسان فلا يوجد

<sup>1</sup> [http:// www.radioalgerie.dz](http://www.radioalgerie.dz). 30.02.2016. 08 :30.

<sup>2</sup> احمد نايل العزيز. احمد عبد اللطيف أبو اسعد. التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق. الأردن. ط1. 2009. ص91.

<sup>3</sup> رياض سعيد. دراسات نفسية و تربوية. العدد 09. مجلة قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا. الجزائر. 2013. ص115-116.

دراسات علمية عميقة تجعلنا نجزم بوجود مثل هذه العلاقة بين الضغط الناجم عن أحداث لا يمكن التحكم بها والسرطان.<sup>1</sup>

أصبحت الأورام السرطانية اليوم من المشكلات الصحية الخطيرة التي تواجه الإنسان،<sup>2</sup> ويعتبر مرض القرن العشرين ومن أكثر أنواع السرطانات شيوعاً لدى النساء هو سرطان الثدي حيث تشير الإحصاءات إلى إصابة أكثر من 11 ألف حالة سنوياً و يعتبر دائماً بمثابة صدمة بالنسبة للمريضة وعائلتها،<sup>3</sup> ولا شك أن الحالة النفسية للمرأة قد تؤثر في الداء إيجاباً أو سلباً لكون له علاقة بنظام الهرمونات وتوازنها.<sup>4</sup> وحسب أبنج جورديان (Epping-Jordain, 1990) أن مريضات أورام الثدي تعانين مستويات مرتفعة من القلق و أعراض الاكتئاب بعد تشخيص المرض وفي أثناء فترة العلاج.<sup>5</sup> وقد أجريت أيضاً الدراسة لتيلور وآخرون (Taylor, Lichman, Wood, 1984) على عينة من مريضات سرطان الثدي للتعرف على محددات التكيف الحسن مع هذا المرض الخطير، لقد كشفت نتائج هذه الدراسة أن التكيف في هذا السياق كان جيداً لدى اللواتي مصابات بسرطان الثدي و اللواتي يمارسن التحكم في حياتهن (خاصة التحكم المعرفي والسلوكي) من خلال إتباع القواعد الصحية السليمة كممارسة النشاط الرياضي وتناول الغذاء الصحي وتجنب الضغوط بقدر الإمكان.<sup>6</sup>

ومن العوامل التي لا ينكر أنها تساعد على التخفيف من حدة المرض خاصة لدى المرأة ألا وهو هدوء النفس، وتقبل الواقع، وتفادي الضغط النفسي و مساعدة المحيط لها خاصة الزوج،<sup>7</sup> ويساعد الاسترخاء على التخفيف من نسبة التوتر الداخلي والعضلي والمساعدة على تماكك التوازن الروحي والتسهيل على تحمل مشاكل وأعباء الحياة والتخفيف من شدة الضغط والكفاح الداخلي للنفس.<sup>8</sup> وحسب الدراسة أجرتها (باربرا اندرسون Barbara Anderson) على 115 من السيدات المصابات بسرطان الثدي في المرحلتين الثانية والثالثة حيث طبقت مع نصف هذه المجموعة من خلال العلاج بالاسترخاء الذي يساعد على تخفيف من التوتر والتكيف مع الانفعال بينما تركت النصف الآخر يتلقى علاجه بالأسلوب العادي دون تدخل لتحسين حالتها النفسية، ولقد أثبتت نتائج هذا البحث أن المجموعة التي كانت حالتها النفسية أفضل من خلال الاسترخاء كانت نسبة هرمونات الانفعال عندها و خاصة الكورتيزول اقل بمقدار 25% عن التي لم يتم تطبيق الاسترخاء عليها وذلك بعد (4 - 8) شهور من إجراء الجراحة، وأيضاً في هذا البحث أن النساء اللاتي كن يطبق عليهم الاسترخاء استطعن اخذ كميات أكبر من العلاج الكيميائي الذي كان من المفروض أن يأخذنه بينما لم تستطع المجموعة الأخرى إكمال العلاج الكيميائي

<sup>1</sup> شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك. فوزي شاكر طعمية داود. علم النفس الصحي. ط1. دار الحامد. الأردن. 2008. ص665.

<sup>2</sup> هناء احمد شويخ. أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. ايتراك للنشر والتوزيع. القاهرة. ط1. 2007. ص13.

<sup>3</sup> الحاج مكراشي. حول سرطان الثدي. جميع الحقوق محفوظة لجمعية البدر. البليدة. ط2. 2010. ص13.

<sup>4</sup> فيصل محمد خير الزراد. الأمراض النفسية جسدية. دار النفائس. لبنان. ط2. 2009. ص479.

<sup>5</sup> هناء احمد شويخ. أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. مرجع سبق ذكره. ص13.

<sup>6</sup> مفتاح محمد عبد العزيز. مقدمة في علم نفس الصحة. ط1. دار وائل للنشر. عمان. 2010. ص153-154.

<sup>7</sup> فيصل محمد خير الزراد. الأمراض النفسية جسدية. مرجع سبق ذكره. ص479.

<sup>8</sup> نور الهدى محمد الجاموس. الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية. د.ط. دار اليازوري. الأردن، .

2013. ص60.

المطلوب بسبب أعراض جانبية مختلفة ظهرت بنسبة أكثر عشر مرات من المجموعة الأخرى مما جعل الطبيب يوقف هذا العلاج.<sup>1</sup>

وعلى ضوء ما تقدم وفي ضوء مشكلة الدراسة يمكن صياغة التساؤل الأساسي للدراسة على النحو التالي:

هل الاسترخاء له دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثدي؟

ومنه تنبثق التساؤلات الجزئية التالية:

- هل تكون أعراض الضغط النفسي واضحة وشديدة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي؟

- هل تكون شدة الضغط النفسي مرتفعة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي؟

- هل تنخفض أعراض الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي؟

- هل تنخفض شدة الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي؟

### الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

للاسترخاء دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

ومن هنا انبثقت الفرضيات الجزئية التالية:

- تكون أعراض الضغط النفسي واضحة و شديدة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- تكون شدة الضغط النفسي مرتفعة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- تنخفض أعراض الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- تنخفض شدة الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

### أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة فيما يلي:

- تعرف على دور الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثدي.

<sup>1</sup><http://www.archive.aawsat.com>. 19 : 47. 01-03-2016.

- التعرف على أعراض الضغط النفسي و حدوثها قبل تطبيق الاسترخاء عند المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- قياس شدة الضغط النفسي قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- التعرف على أعراض الضغط النفسي و حدوثها بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

- قياس شدة الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

### التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

**الضغط النفسي:** هو الدرجة التي تحصلت عليها المفحوصة المصابة بسرطان الثدي في مقياس الضغط النفسي لكانجي (Cungi) بالإضافة إلى ما ترصده شبكة الملاحظة للضغط النفسي لديها.

**سرطان الثدي:** هو ورم خبيث ناتج عن تكاثر غير طبيعي لخلايا الجسم يظهر في أنسجة الثدي، وهو أكثر أنواع السرطانات انتشاراً.

**الاسترخاء:** هي طريقة لتخفيف من درجة التوتر الداخلي والعضلي للمرأة المصابة بسرطان الثدي من خلال تقنيتين التنفس العميق و التمرين الذاتي للشولتز (Schutz).

### المنهج المعتمد:

اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي (المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية، مقياس الضغط النفسي لكانجي (Cungi)، دراسة الحالة).

## الفصل الأول : الضغط النفسي

تمهيد.

- 1- تعريف الضغط النفسي.
- 2- أسباب الضغط النفسي.
- 3- أنواع الضغط النفسي.
- 4- أعراض الضغط النفسي.
- 5- مستويات الضغط النفسي.
- 6- نظريات المفسرة للضغط النفسي.

خلاصة.

## تمهيد:

يعيش الإنسان المعاصر سواء في المجتمعات المتقدمة أو النامية الضغوط النفسية قد تكون ايجابية أو سلبية ولكن عندما يشكل اضطراباً يحول دون تحقيق رغبات الفرد وميوله يصبح من الضروري أن يخفف من حدته. وفي هذا الفصل سنحاول التعرف على الضغط النفسي، من خلال الإلمام بأنواعه، أسبابه، أعراضه، مصادره، تفسيرات حسب مختلف النظريات.

### 1- تعريف الضغوط النفسية (stress):

#### التعريف اللغوي:

الضغط: هو القهر والشدة و المشقة و الضيق.<sup>1</sup>

الضغط والضغط: عصر شيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطاً: زاحمة إلى حائط ونحوه، ومنه ضغطة القبر. وفي الحديث: لتضغطن على باب الجنة أي ترحمون. يقال: ضغطة إذا عصره وضيق عليه وقهره.<sup>2</sup>

#### التعاريف النفسية:

يعرفه لازاروس (Lazarus) (1966-1984): بأنه نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئية الخارجية.<sup>3</sup>

يعرفه عبد الستار إبراهيم (1998): أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة بعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطاً مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات هرمونية الدورية.<sup>4</sup>

تعرفه شيلي تايلور (Chili Taylor's) (2007): الضغط النفسي خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية و فسيولوجية ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها ويمكن أن تؤدي إما إلى تغيير الحدث الضاغط أو إلى التكيف مع آثاره.<sup>5</sup>

عرفه هانز سيلبي (Hans Selye): الضغط النفسي هو استجابة غير محددة من الجسم جراء أي طلب له.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>المنجد في اللغة. ط20. دار المشرق. بيروت. 1986. ص451.

<sup>2</sup> العلامة الشيخ عبد الله العلايلي. أعاد بناءه على الحرف الأول من الكلمة يوسف خياط. لسان العرب المحيط. الجزء الثالث. دار لسان العرب. بيروت. 1911. ص537.

<sup>3</sup> احمد نايل العزيز. احمد عبد اللطيف أبو اسعد. التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. دار الشروق. الأردن.

2009. ص24.

<sup>4</sup> عبد الستار إبراهيم. الإكتئاب. د.ط. علم المعرفة. الكويت. 1998؟ ص106

<sup>5</sup> شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك. فوزي شاكر طعمية داود. علم النفس الصحي. مرجع سبق ذكره. ص343.



إذن الضغط النفسي هو ما يطلب من الفرد يفوق قدرته على مواجهة والتكيف معه جراء تغييرات داخلية أو خارجية من شأنه أن يحدث تغييرات بيوكيميائية و فسيولوجية و معرفية و سلوكية.

## **2- أسباب الضغط النفسي:**

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية والداخلية، وقد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها وتسمى ضغوطا داخلية، كما قد تنشأ من المحيط الخارجي مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء...وتسمى ضغوط خارجية وفي كلتا الحالتين فإنها استجابة لتغيرات البيئة.<sup>2</sup>

**الضغوط الخارجية:** تتمثل فيما يلي:

- البيئة المادية: الضجيج، والأضواء الساطعة، والحرارة، والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: الخسونة، والتروؤس أو العدوانية من جانب الآخرين.
- التنظيمية: القواعد والأنظمة والقوانين، والروتين الحكومي، والمواعيد الأخيرة (آخر المواعيد لانجاز عمل ما).
- أحداث الحياة الرئيسية: موت نسيب، وفقد عمل (وظيفة)، والترقية، والطفل الجديد.
- المشاحنات اليومية: الاستبدال، ووضع المفاتيح في غير موضعها، والتعطل الميكانيكي (تعطل آلة عن العمل).

**الضغوط الداخلية:** نجد من بينها ما يلي:

- خيارات نمط الحياة: الكافيين، ونوم غير كاف، وجدول أعمال متقل.
- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي، والتحليل المفرط.
- الاشتراكات العقلية: التوقعات غير الواقعية، واخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير في الحصول على كل شيء، أو لا شيء، والمبالغة، والتصلب في الرأي (العناد أو التحجر).<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Pierre Loo, Henri Loo. André Galinowski. le stress permanent. 3éd. Masson. Paris. 2012. p2.

<sup>2</sup> احمد نابل العزيز. احمد عبد اللطيف أبو اسعد. التعامل مع الضغوط النفسية. مرجع سبق ذكره. ص31-32.

<sup>3</sup> سمير شيخاني. الضغط النفسي. ط1. دار الفكر العربي. لبنان. 2003. ص12-13.

### 3- أنواع الضغط النفسي:

تصنيف أنواع الضغط النفسي حسب كل عالم:

#### **حسب الخطيب:**

- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
- **ضغوط متأخرة:** لا تظهر دائماً أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
- **ضغوط بعد الصدمة:** ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.<sup>1</sup>

#### **حسب موراي:**

- **ضغط بيتا:** يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد.
- **ضغط ألفا:** يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما يوجد في الواقع.<sup>2</sup>

#### **حسب سيلبي:**

- **الضغط النفسي السلبي:** يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم مثل: فقدان عمل أو عزيز.
- **الضغط النفسي الايجابي:** قد يكون له تأثير ايجابي كذلك انه أساسي في الحث على العمل و الإدراك.<sup>3</sup>
- **الضغط النفسي الزائد:** وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.
- **الضغط النفسي المنخفض:** ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> احمد نايل العزيز. احمد عبد اللطيف أبو اسعد. التعامل مع الضغوط النفسية . مرجع سبق ذكره. ص28.  
<sup>2</sup> محمود غازي صالح. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن. 2012. ص266-267.  
<sup>3</sup> سمير شيخاني. الضغط النفسي. مرجع سبق ذكره. ص14.  
<sup>4</sup> احمد نايل العزيز. احمد عبد اللطيف أبو اسعد. التعامل مع الضغوط النفسية. مرجع سبق ذكره. ص29.

#### 4- أعراض الضغوط:

يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض تتجلى فيما يلي:

الأعراض العقلية:	الأعراض الانفعالية:	الأعراض السلوكية:	الأعراض الجسدية:
- فقدان التركيز.	- سرعة الانفعال.	- تغيرات في الشهية.	- العرق الزائد.
- انحطاط في قوة الذاكرة.	- تقلب في المزاج.	- الأكل كثيرا أو قليلا.	- التوتر العالي.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.	- العصبية.	- اضطرابات الأكل.	- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).
- التشوش (الفوضى)، الارتباك.	- سرعة الغضب.	- فقد الشهية إلى الطعام (الخلفة)، والشهه المرضي (الضور).	- ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف.
- الانحراف عن طلوع السوي.	- العدوانية واللجوء إلى العنف.	- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.	- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم الزائد، الاستيقاظ المبكر على العادة).
- نوبات هلع. <sup>4</sup>	- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.	- الإفراط في التدخين.	- الإمساك.
	- الاكتئاب.	- التملل.	- الآلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه.
	- سرعة البكاء. <sup>3</sup>	- القلق المتميز بحركات عصبية.	- الإسهال والمغص.
		- قضم الأظافر.	- التهاب الجلد / طفح جلدي.
		- وسواس المرض (توسوس المرء على صحته، وبخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني). <sup>2</sup>	- عسر الهضم.
			- القرحة.
			- التعب أو فقدان الطاقة.
			- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية. <sup>1</sup>

جدول (1) توضيحي لأعراض الضغط النفسي

جدول (1): توضيحي لأعراض الضغط النفسي

<sup>1</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. دار الكتاب الحديث. الكويت. 2003. ص52.

<sup>2</sup> سمير شيخاني. الضغط النفسي. مرجع سبق ذكره. ص19.

<sup>3</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مرجع سبق ذكره. ص54.

<sup>4</sup> سمير شيخاني. الضغط النفسي. مرجع سبق ذكره. ص19.

## أسباب الضغط النفسي.

### الضغوط الخارجية:

- البيئة المادية.
- التفاعل الاجتماعي.
- التنظيمية.
- أحداث الحياة الرئيسية.
- المشاحنات اليومية.

### الضغوط الداخلية:

- خيارات نمط الحياة.
- الحديث الذاتي السلبي.
- الاشتراك العقلية.

## أنواع الضغط النفسي.

### حسب سيلى:

- الضغط النفسي السلبي.
- الضغط النفسي الايجابي.
- الضغط النفسي الزائد
- الضغط النفسي المنخفض

### حسب موراي:

- ضغط بيتا.
- ضغط ألفا.

### حسب الخطيب:

- ضغوط غير حادة.
- ضغوط حادة.
- ضغوط متأخرة.
- ضغوط بعد الصدمة.

### الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي, دوري, توتري).
- الم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف.

### الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية.
- الأكل كثيرا أو قليلا.
- اضطرابات الأكل.

## أعراض الضغوط.

### الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى), الارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- نوبات هلع.

### الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب في المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- الاكتئاب.
- سرعة البكاء.

- الإمساك.
- الأم الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه.
- الإسهال والمغص.
- التهاب الجلد/طفح جلدي.
- عسر الهضم.
- القرحة.
- التعب أو فقدان الطاقة.
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسدية.

مخطط (1): يبين أسباب، أنواع وأعراض الضغط النفسي

## 5- مستويات الضغط النفسي:

يمكن تصنيف الضغط النفسي إلى ثلاث مستويات:

**على المستوى الفيزيولوجي:** يظهر الضغط على شكل تغيرات داخلية منها: زيادة نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، جريان الدم إلى العضلات الداخلية، ضيق التنفس، واصتكاك الأسنان.

**على المستوى النفسي:** حيث ينتابنا مشاعر سلبية مختلفة مثل الخوف، القلق، فقد الثقة بالنفس، التوتر، سرعة الغضب، الصعوبة في اتخاذ القرار، وعدم القدرة على التركيز.

**على المستوى الاجتماعي أو الظاهري:** بأنواع من التصرفات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية، أو الشعور الايجابي نحو الذات وذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا أو يشغلنا عن مصادر التهديد ويتمثل ذلك على سبيل المثال في: الزيادة أو التقليل من الأكل، والزيادة أو التقليل من النوم، انخفاض أو تراجع الفعالية في الأداء، التدخين وتناول العقاقير المهدئة، قضم الأظافر، والنقر على الأرض بالقدمين أو على الطاولة بالأصابع والفرد بسلوكه هذا يحاول إقناع نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدده.<sup>1</sup>

## 6- نظريات الضغوط النفسية:

**نظرية هانز سيللي:** يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضغوط وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام هي:<sup>2</sup>

**المرحلة إنذار la phase d'alarme:** في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيناً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية فترتفع نسبة السكر في الدم ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده.<sup>3</sup>

**المرحلة المقاومة la phase de résistance:** تحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصدم مصدر التهديد و تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.<sup>4</sup>

**المرحلة الإنهاك أو الإعياء la phase d'épuisement:** مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مرجع سبق ذكره. ص32.

<sup>2</sup> فاطمة عبد الرحيم النواسية. الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1. دار المناهج للنشر والتوزيع. الأردن. 2013. ص20.

<sup>3</sup> نفس المرجع السابق. ص20.

<sup>4</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مرجع سبق ذكره. ص44.

<sup>5</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مرجع سبق ذكره. ص44.

**نظرية لازاروس:** انصب اهتمام لازاروس على التقييم الذهني ورد فعل اتجاه المواقف الضاغطة وأسس ما يعرفه بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:<sup>1</sup>

**عملية التقييم الأولي:** والذي عن طريقة يقيم الشخص دلالة (أهمية) الإجراء الخاص فيما يتعلق بسعادته عندما يواجه الفرد أحداثا أو ظروفًا جديدة حيث يحدد درجة التهديد الناتج عن المنبه الخارجي.

**عملية التقييم الثانوي:** يقيم الفرد المصادر الشخصية والاجتماعية المتاحة للتعامل مع الظروف الضاغطة كذلك يشمل استعراض الفرد لمصادره التكيفية مع الموقف أو مع حالة الضغط وهذه المصادر مثل: (مشاعر الكفاءة، والتحكم الشخصي في الموقف) هذا ويعتمد مستوى الضغط الذي تشعر به على التوازن بين التقييم المبدئي والثانوي.<sup>2</sup>

**نظرية لسبيلبرجير (Spilberger):** تعتبر نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنه فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن القلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعد الضغط الناتج ضاغطًا سببًا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد أصلًا.<sup>3</sup>

**ماريان فرانكنهورز (Marianne Frankenhäuser):** أبرزت بحوث ماريان فرانكنهورز وفريقها البحثي في السويد أهمية ودور المكون النفسي في رد فعل الفرد تجاه مصادر الضغط المختلفة وبالنسبة لهرمونات حالات الطوارئ: الأدرنالين و النورادنالين فقد بينت هذه الدراسات تأثيرهما العالي على الوظائف الذهنية والانفعالية ويعتمد نشاط الغدة الكظرية أو الأدرنالية بشكل شبه كلي على المواقف النفسية مثل الشعور بفقد التحكم أو زيادة الاستثارة أو قلة الاستثارة قلة الحمل وزيادة الحمل. وكما أن الزيادة في إفراز هرمونات الضغط الأدرنالين لا تقتصر على المواقف المزعجة وغير المرغوبة بل تشمل المواقف السارة التي تواجه الفرد.<sup>4</sup>

## خلاصة الفصل:

لقد تناولت في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي من خلال تقديم تعريفات بعض العلماء واستنتجت أن الضغط النفسي ينتج عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض الخبرات أو المواقف سواء كانت داخلية أو خارجية التي يمر بها الفرد و ينعكس على الفرد، تعددت أعراض منها الجسدية، السلوكية، العقلية، الانفعالية، وتم ذكر أهم الأسباب المؤدية إلى الضغط النفسي ومستوياته نظرا لاختلاف مستوى الضغط النفسي لدى كل الفرد، وتصنيف أهم أنواع الضغط النفسي وفي الأخير هناك تواجد فروق في تفسير العلماء للضغوط النفسية.

<sup>1</sup> شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك. فوزي شاكرا طعمية داود. علم النفس الصحي. مرجع سبق ذكره. ص351.

<sup>2</sup> مفتاح محمد عبد العزيز. مقدمة في علم نفس الصحة. مرجع سبق ذكره. ص202.

<sup>3</sup> محمود غازي صالح. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي. مرجع سبق ذكره. ص276.

<sup>4</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مرجع سبق ذكره. ص45.

## الفصل الثاني: سرطان الثدي

تمهيد.

1- تعريف السرطان.

2- تعريف الثدي.

3- تعريف سرطان الثدي.

4- أنواع الأورام.

5- تكون الأورام.

6- أعراض سرطان الثدي.

7- مراحل سرطان الثدي.

8- تشخيص سرطان الثدي.

9- علاج سرطان الثدي.

خلاصة.

## تمهيد:

كلمة السرطان قد تكون خيفة وقد ترتبط بالموت، وقد يعني سرطان الثدي عند المرأة أكثر من ذلك فبالإضافة إلى خطورة المرض يحدث لها تغيرات نفسية و فيزيولوجية و يؤثر ذلك على حياتها. لذا خصصنا التحدث في هذا الفصل عن سرطان الثدي ليضم تعريف السرطان، الثدي، وتعريف سرطان الثدي وأنواع الأورام، و أعراضه، مراحلها، والتطرق إلى تشخيص، وكيفية علاج سرطان الثدي.

## 1- تعريف السرطان:

تعريف لغوي: داء يأخذ الناس و الدواب.<sup>1</sup>

تعريف نفسي:

تعريف شيلبي تايلور (2008): ينجم السرطان عن خلل في المادة الوراثية الجينية (DNA) التي تمثل في خلايا الإنسان الجزء المسؤول عن السيطرة على نمو الخلايا وتكاثرها فخلايا جسم الإنسان تتكاثر بشكل منتظم وبطئ لكن في حالة السرطان يحدث خلل في المادة الوراثية الجينية مما يؤدي إلى (DNA) تسارع زائد في نموها وانتشارها ومن المعروف أن الخلايا السرطانية بعكس خلايا الجسم الأخرى لا تفيد الجسم وإنما تستنزف طاقاته وإمكاناته.<sup>2</sup>

تعريف الطبي:

تعريف الحاج مكراني (2010): هو مرض الخلية، الخلية السرطانية تهرب من كل رقابة وتبدأ في الانقسام والتكاثر بطريقة غير منتظمة حيث تشكل كتلة تسمى بالورم الخبيث.<sup>3</sup>

السرطان ينتج عن خلل في المادة الوراثية الجينية (DNA) التي تنمو بشكل خارج عن السيطرة حيث تشكل كتلة وتسمى الورم الخبيث وهو داء يأخذ الناس.

## 2- تعريف الثدي:

تعريف لغوي: غدة في صدر المرأة في وسطها حلمة مثقوبة يمتص الرضيع منها الحليب.<sup>4</sup>

تعريف طبي: الثدي هو جهاز غدي مرتكز على عضلات الصدرية، الذي يحتوي على 15 إلى 25 فص غدي، مسؤول على إفراز الحليب بواسطة أنابيب رقيقة تؤدي إلى حلمة الثدي، الوظيفة البيولوجية هي إنتاج حليب بالإضافة أن الثدي عنده دور الجمالي والجنسي.<sup>5</sup>

يحتوي الثدي على عدد من الفصوص، و دوره إنتاج حليب و له أيضا دور الجمالي والجنسي.

<sup>1</sup> العلامة الشيخ عبد الله العلابي، أعاد بناءه على الحرف الأول من الكلمة يوسف خياط. لسان العرب المحيط. مرجع سبق ذكره. ص134.

<sup>2</sup> شيلبي تايلور ترجمة وسام درويش بريك. فوزي شاكرا طعمية داود. علم النفس الصحي. مرجع سبق ذكره. ص811.

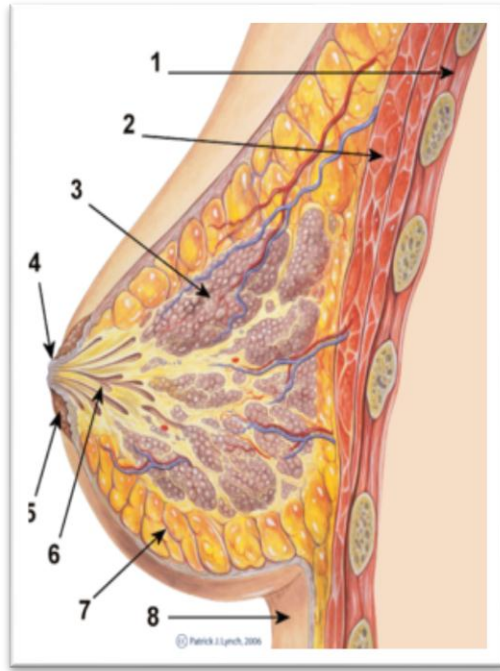
<sup>3</sup> الحاج مكراني. سرطان الثدي. ط2. جمعية البدر. البليدة. 2010. ص17.

<sup>4</sup> المنجد في اللغة. مرجع سبق ذكره. ص69.

<sup>5</sup> Larousse médicale. 3 éd. Librairie Larousse. France. 2009. p931.



1- جدار الصدر	Cage thoracique
2- عضلة صدرية كبيرة	Muscles pectoraux
3- فصيصات	Lobules
4- حلمة	Mamelon
5- هالة	Aréole
6- قناة حليبية	Canaux galactophores
7- نسيج شحمي	Tissu adipeux
8- الجلد	Peau



شكل (2) رسم توضيحي لثدي المرأة.<sup>1</sup>

### 3- تعريف سرطان الثدي:

#### التعريف الطبي:

**تعريف الحاج مكراني (2010):** ورم خبيث يتكون في الثدي وهو أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعا بين النساء، ففي الجزائر 7000 حالة جديدة تكتشف سنويا. يصيب سرطان الثدي المرأة خلال مختلف مراحل حياتها وخاصة باقترابها من سن 55 سنة، ومن الممكن ظهور هذا المرض لدى الرجال ولكن بنسبة قليل جدا مقارنة بالنساء.<sup>2</sup>

**تعريف قاموس الطبي (2009):** السرطان يصيب الغدد الثديية للمرأة، في شكل السرطان الظاهري (adénocarcinome) (سرطان الأنسجة الغدية) و أحيانا على شكل السرطان النسيجي (sarcome) سرطان (الأنسجة الضامة)، سرطان الثدي يصيب امرأة من بين 11 امرأة، و الأكثر الفئة العمرية هي ما بين 50 إلى 60 سنة.<sup>3</sup>

سرطان الثدي هو ورم خبيث ناتج عن التكاثر العشوائي والغير الطبيعي لمجموعة من الخلايا في الثدي والتي تغزو الأنسجة المحيطة وهي أكثر أنواع السرطانات شيوعا عند المرأة.

<sup>1</sup>http:// www.wikipedia.org. 15 : 01 .03 - 03 - 2016

<sup>2</sup>الحاج مكراني. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص18.

<sup>3</sup> Larousse médicale. Op.cit . 2009. p932.

#### 4- أنواع الأورام :

تنقسم الأورام إلى نوعين هما:

**الأورام الحميدة (les tumeurs bénignes):** تتميز ببطء نموها وبأنها محاطة من الخارج بغلاف يحددها تحديدا واضحا عن الأنسجة المحيطة بها.

**الأورام الخبيثة (Les tumeurs malignes):** أشد خطورة من الأورام الحميدة وتتكون من خلايا سريعة الانقسام والتكاثر وقد تبلغ حجما كبيرا في وقت قصير وهي غير مغلفة من الخارج بأي غلاف ولذلك فإن نموها يكون غير محدد وتستطيع هذه الخلايا المكونة للورم الانتشار والانتقال إلى أجزاء أخرى في جسم الإنسان لتكون أوراما ثانوية وتسمى هذه العملية بعملية الانتشار وعندما ينتشر المرض من مكان إلى آخر يسمى بالجزء الذي بدأ منه فإذا بدأ المرض في الثدي ثم انتشر إلى الرئة فيسمى بسرطان الثدي.<sup>1</sup>

#### 5- تكون الورم:

يبدأ الورم السرطاني بخلية واحدة وفي حال لم يقض عليها جهاز المناعة في الجسم تنتشر إلى خليتين، تنتشران بدورها إلى أربع خلايا.



انشطار ثان (تضاعف ثان)

انشطار أول (تضاعف)

خلية سرطانية

شكل (3): رسم توضيحي لتكوين الأورام.<sup>2</sup>

#### 6- أعراض سرطان الثدي:

الأعراض النفسية:

- الخوف من الموت.
- الخوف من المعاناة.
- الخوف من البتر.
- الخوف من تغير الصورة الجسدية.
- الشعور بالقلق.
- فقدان أو نقص الاستثمار.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>هناء احمد شويخ. أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. مرجع سبق ذكره. ص32.

<sup>2</sup>مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. ط1. دار المؤلف. رياض. 2013. ص5.

## الأعراض الجسدية:

سرطان الثدي قد يظهر ب:

- وجود كتلة أو عقيدة (nodule) في الثدي.
- إفراز سائل شفاف (claire) أو دموي (sanglant) من الحلمة.
- تشوه شكل الثدي galbe du sein أو الحلمة (تراجع Rétraction).
- نادرا ما يكون الألم في الثدي.<sup>2</sup>
- تغيير شكل الثدي وظهور غمازات في جلد.
- دخول الحلمة للداخل.<sup>3</sup>

## 7- مراحل سرطان الثدي:

### المرحلة الصفر 0 : Stade 0

المرحلة يكون السرطان موضعي أو محوصل وهو سرطان غير مبكر جدا في الثدي لا يغزو الخلايا المجاورة ويمكن الاحتفاظ أو استئصال الثدي بكامله.<sup>4</sup>



### المرحلة الأولى 1 : Stade 1

مرحلة مبكرة من سرطان الثدي وقد يصاب فيها الأنسجة المجاورة أي أن السرطان لم يتجاوز الثدي.<sup>5</sup>

شكل (4): صورة توضيحية للمرحلة الأولى من سرطان الثدي.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>رياش سعيد. دراسات نفسية و تربوية. العدد 09. مجلة قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا. الجزائر. 2013. ص 124-225.

<sup>2</sup> Larousse médicale. Op.cit . 2009. p932.

<sup>3</sup>مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص37.

<sup>4</sup> <http://www.sehha.com>. 12-11-2015. 21 :20.

<sup>5</sup> <http://www.sehha.com>. 12-11-2015. 21 :22.

<sup>6</sup> <http://www.arcagy.org>. 20-02-2016. 21 : 30.

## المرحلة الثانية stade2 :



(أ): ورم من 2 إلى 5 سم في قطر بدون انتشار خارج الثدي أو إلى الغدد الليمفاوية تحت الإبط أو ورم أقل من 2 سم منتشر إلى الغدد الليمفاوية تحت الإبط.

(ب): ورم أكبر من 5 سم وبدون انتشار خارج الثدي للغدد الليمفاوية أو ورم من 2 إلى 5 سم مع انتشار للغدد الليمفاوية تحت الإبط.<sup>1</sup>

شكل (5): صورة توضيحية للمرحلة الثانية من سرطان الثدي.<sup>2</sup>



## المرحلة الثالثة stade 3 :

(أ) ورم أقل من 5 سم مع انتشار إلى الغدد الليمفاوية تحت الإبط وهذه الغدد ملتصقة ببعضها أو ملتصقة بالأنسجة المحيطة أو ورم أكبر من 5 سم مع انتشار بالغدد تحت الإبط.

(ب) ورم انتشر في الثدي والتصق بالجلد أو جدار الصدر أو انتشر إلى الغدد الليمفاوية داخل الصدر.<sup>3</sup>

شكل (6): صورة توضيحية للمرحلة الثالثة من سرطان الثدي.<sup>4</sup>

## المرحلة الرابعة Stade 4 :

المرحلة الانبثاثية وفيها ينتقل السرطان من الثدي لباقي أعضاء الجسم كالعظام والرئة والكبد والدماغ.<sup>5</sup>

## 8- تشخيص سرطان الثدي :

**الفحص الذاتي للثدي:** القيام بالممارسة الذاتية لفحص الثدي لاكتشاف التغيرات التي يمكن أن تحدث في الأنسجة المكونة له وفي العادة يتم فحص الثدي عن طريق اللمس بمعدل مرة في كل شهر بعد عشر أيام تقريبا من حدوث الدورة الشهرية في كل من وضع الوقوف و الاستلقاء و أحيانا ما يساعد الفحص الذاتي للثدي أثناء الاستحمام على زيادة إمكانية الكشف عن الأورام.

<sup>1</sup> <http://www.breast.tabebak.com>. 13-02-2016. 19:12.

<sup>2</sup> <http://www.arcagy.org>. 20-02-2016. 21 : 32.

<sup>3</sup> <http://www.breast.tabebak.com>. 13-02-2016. 19:12.

<sup>4</sup> <http://www.arcagy.org>. 20-02-2016. 21 : 34.

<sup>5</sup> <http://www.sehha.com>. 12-11-2015. 21 :24.

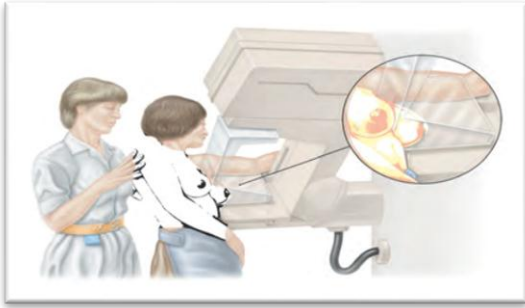
وتتضمن الممارسة الصحيحة في الفحص الذاتي التأكد من جميع أنسجة الثدي بما في ذلك حلمة الثدي و منطقة تحت الإبطين.<sup>1</sup>

**الفحص الإكلينيكي:** يتم هذا الفحص من طرف مختص إكلينيكي للبحث عن وجود العلامات التالية:

- تكتلات مؤلمة أو غير مؤلمة متواجدة في احد الأقسام الأربعة للثدي.
- انتفاخ واحمرار الجلد.
- تورم الحلمة وتغيير في شكل رأسها.
- ارتفاع درجة حرارة الثدي عن طريق اختبار الترموسافيا يقيس درجة حرارة سطح الثدي.
- القيام بمسح مهبلي، وعنق رحمي.

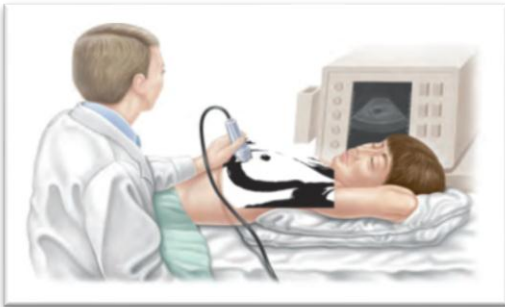
كما يدعم الأخصائي بوسائل تشخيصية هي:<sup>2</sup>

**صورة الثدي الإشعاعية mammographie:**



فحص بالإشعاعات شائع الاستعمال لسرعته غير مؤلم وقابل للإعادة يسمح بإظهار تركيبية الثدي وإبراز إصابته.<sup>3</sup>

**شكل (7): صورة توضيحية لصورة الثدي الإشعاعية.<sup>4</sup>**



**صورة الموجات فوق الصوتية للثدي**

**:Echographie mammaire**

تمر الموجات فوق الصوتية بحرية عبر السوائل والأنسجة اللينة ولكن يتم عكسها حين تصطدم بعائق أكثر صلابة. ويحلل الكمبيوتر هذه النتائج لإنتاج صورة.<sup>5</sup>

**شكل (8): صورة توضيحية لصورة الموجات فوق الصوتية للثدي.<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك. فوزي شاكرا طعمية داود. علم النفس الصحي. مرجع سبق ذكره. ص204.

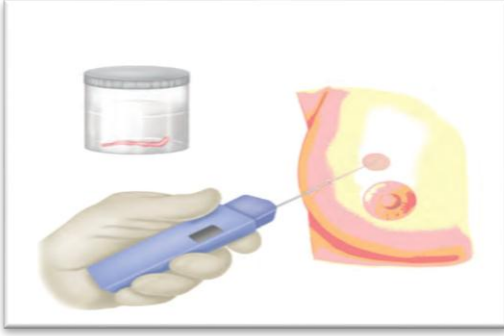
<sup>2</sup> زلوف منيرة. دراسة تحليلية للاستجابة الاكثنايية عند المصابات بالسرطان. د.ط. دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع. الجزائر. 2014. ص36.

<sup>3</sup> مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص36-37.

<sup>4</sup> نفس المرجع السابق. ص26.

<sup>5</sup> الحاج مكراني. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص37.

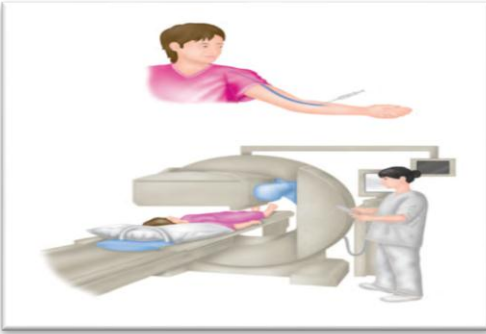
<sup>6</sup> مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص40.



### خزعة الكتلة :biopsie

تحقن إبرة مجوفة خاصة في المنطقة المشتبهة بها من الثدي المريضة لاستخراج عينة من النسيج لفحصه ويساعد ذلك في تشخيص ما إذا كانت الكتلة في الثدي حميدة أو خبيثة وتحديد وسيلة العلاج المستقبلية.<sup>1</sup>

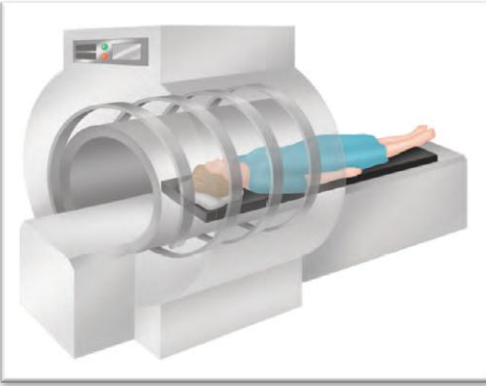
شكل (9): صورة توضيحية لخزعة الكتلة.<sup>2</sup>



### مسح العظام :scanner

يظهر أي منطقة فيها شذوذ بالعظام في أي جزء من الجسم ولإجراء هذه الصورة يحقن سائل مشع قليلا جدا في العرق عادة في الذراع.<sup>3</sup>

شكل (10): صورة توضيحية لمسح العظام.<sup>4</sup>



### تصوير بالرنين المغناطيسي :IRM

تستخدم صورة الرنين المغناطيسي أجهزة مغناطيس قوية لاصطفاف الذرات في الجزء الذي يتم فحصه من الجسم وتكسر نبضات الموجات الراديوية الاصطفاف ما يؤدي إلى انبعاث إشارات من الذرات ويمكن قياس هذه الإشارات لرسم صورة مفصلة للأنسجة والأعضاء.<sup>5</sup>

شكل (11): صورة توضيحية لتصوير بالرنين المغناطيسي.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص 51.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق. ص 51.

<sup>3</sup> نفس المرجع السابق. ص 56.

<sup>4</sup> نفس المرجع السابق. ص 56.

<sup>5</sup> نفس المرجع السابق. ص 58.

<sup>6</sup> نفس المرجع السابق. ص 58.



## 9- علاج سرطان الثدي:

### العلاج بالجراحة la chirurgie:

تسمح الجراحة بنزع الورم والعقد اللمفاوية للإبط  
لنفس الجهة هناك نوعين من الجراحة، الجراحة  
الحافظة (نزع الورم) أو استئصال كلي للثدي.<sup>1</sup>

شكل (12): صورة توضيحية لعملية الجراحية.<sup>2</sup>



### العلاج الإشعاعي la radiothérapie:

يستخدم العلاج الإشعاعي طاقة الإشعاع  
المكثفة لقتل أو لتقلص الخلايا السرطانية ويأتي  
الإشعاع خارجيا باستخدام مواد مشعة خارج الجسم  
ويستمر العلاج لفترة تمتد من ثلاثة إلى تسعة  
شهور.<sup>3</sup>

شكل (13): صورة توضيحية لعلاج الإشعاعي.<sup>4</sup>



### العلاج الكيميائي La chimiothérapie:

يتم باستخدام مجموعة مركبة من العقاقير  
الكيميائية والتي يكون تأثيرها على الخلايا  
السرطانية أقوى منه على الخلايا السليمة.<sup>5</sup>

شكل (14): صورة توضيحية لعلاج الكيميائي.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>الحاج مكراني. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص51.

<sup>2</sup> <http://www.elmouwatin.dz>. 02-02-2016. 21 :17.

<sup>3</sup>هناك احمد شويخ. أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. مرجع سبق ذكره. ص38.

<sup>4</sup>مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص122.

<sup>5</sup>زلوف منيرة. دراسة تحليلية للاستجابة الاكثنايية عند المصابات بالسرطان. مرجع سبق ذكره. ص38.

<sup>6</sup>مايك ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. مرجع سبق ذكره. ص140.

## علاج بالهرمون L'hormonothérapie:



يتم باستخدام توكسيفان الذي يعمل ضد الاستروجين خلال مدة خمس سنوات إذا كان الورم يحتوي على مستقبلات الاستروجين ونوعا من البروجسترون وهذا مهما كان السن.<sup>1</sup>

شكل (15): صورة توضيحية لعلاج دوائي بالهرمون.<sup>2</sup>

## الخلاصة الفصل:

تضمن هذا الفصل السرطان الثدي من خلال التعريف على مفهوم السرطان، الثدي، سرطان الثدي وأنواع أورام و كيفية تكونها، وأشرت أيضا إلى الأعراض النفسية و الجسمية الناتجة عن سرطان الثدي، و مراحلها و طرق التشخيص و العلاج، إذن يعتبر سرطان الثدي من أمراض العصر يمكن أن تصاب به أي امرأة نتيجة لتأثير عوامل نفسية كالضغوط النفسية لذا من الضروري إجراء فحوصات ذاتية و طبية لاكتشاف مرض مبكرا وبالتالي الشفاء، ومريضات بسرطان الثدي بحاجة إلى التكفل بهم ليس طبيا فقط ولكن علاج نفسي أيضا يساعدها لتقبل و التكيف مع حياتهم جديدة.

<sup>1</sup> زلوف منيرة. دراسة تحليلية للاستجابة الاكتئابية عند المصابات بالسرطان. مرجع سبق ذكره. ص39.

<sup>2</sup> <http://www.comment-arreter.fr>. 21:25. 19-02-2016.



## الفصل الثالث: الاسترخاء

تمهيد.

1- تعريف الاسترخاء.

2- فوائد الاسترخاء.

3- أهداف الاسترخاء.

4- المبادئ الاسترخاء.

5- مقارنة بين السلوك الاسترخائي و السلوك غير الاسترخائي.

6- أنواع الاسترخاء.

خلاصة.

## تمهيد:

يعد الاسترخاء هو التوقف الكلي لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعرف على الاسترخاء و على أنواعها ، أهدافها، و فوائده.

### 1- تعريف الاسترخاء:

تعريف اللغوي:

تراخي عن حاجته : فتر.<sup>1</sup>

التعاريف النفسية:

عرفه سويني (1987 Sweeney):

حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد.<sup>2</sup>

تعريف انس شكشك (2009):

بأنه التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم وهو يعني استرخاء العضلات والتقليص من توترها يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة للألام والمتاعب الجسدية والنفسية.<sup>3</sup>

الاسترخاء هو التوقف الكامل لكل انقباضات العضلية لتخلص من التوتر أو الإجهاد والتقليل من الانفعالات المصاحبة للألام والمتاعب الجسدية والنفسية.

### 2- فوائد الاسترخاء:

**فوائد جسمية:** تتمثل في نقل الانعكاسات العضلية من عضلات الهيكل العظمي وتعميمه على عضلة القلب والعضلات الداخلية ويتجاوب ذلك في التقليل من سرعة نبضات القلب وإزالة ما قد يحس به المفحوص من شعور بالألم أو الخوف من زوال الأمراض أو الاضطرابات الناتجة عن التشنجات العضلية كتشنج عضلات الفك أو الوجه أو عضلات الفخذ أو الساق أو تشنجات للعضلات الداخلية كعضلات البطن أو أسفل البطن والاسترخاء فوائد كثيرة بحيث يفتح الممر ما بين العقل الواعي والعقل الباطن.

**فوائد موضوعية:** إزالة التشنجات والألام العضلية كالروماتيزم و التأتأة.

**فوائد نفسية:** تتمثل في تسكين وتهدة الاضطرابات النفسية.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> مدحت عبد الرزاق الحجازي. معجم مصطلحات علم النفس. ط1. دار الكتب العلمية. بيروت. 2012. ص105.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. 2004. ص123.

<sup>3</sup> أنش شكشك. الأمراض النفسية والعلاج النفسي. ط1. دار الشروق. عمان. 2009. ص183.

<sup>4</sup> نور الهدى محمد الجاموس. الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية. مرجع سبق ذكره. ص160.

### 3- أهداف الاسترخاء:

- التخفيف من نسبة التوتر الداخلي والعضلي.
- المساعدة على تماكك التوازن الروحي.
- التسهيل على المفحوص تحمل مشكلاته وأعبائه.
- الوقاية من اضطراب النفس.
- تخفيف من شدة الضغط والكفاح الداخلي للنفس.<sup>1</sup>

### 4- المبادئ الاسترخاء:

- يجب أن يكون بغرفة الاسترخاء أريكة أو مقعد مريح.
- يرعى عوامل أخرى في الغرفة مثل درجة الإضاءة والحرارة والبرودة بحيث تكون مناسبة.
- اختيار الوقت المناسب لممارسة تمارين الاسترخاء.
- تأكد من اختيار المكان الهادئ لممارسة تمارين الاسترخاء والابتعاد عن الإزعاج أثناء ممارسة تمارين الاسترخاء.
- اللبس واسعة ومريحة ويمكن ممارسة الاسترخاء جالس أو واقف.<sup>2</sup>
- لا يلجأ المعالج إلى تدريبات الاسترخاء والمريض في حالة تعب، أو نعاس، أو بعد الاستيقاظ من النوم.
- يجب تشجيع المريض على ممارسة تقنية الاسترخاء في المنزل، في العمل... بحيث تتكون لديه عادة الاسترخاء.
- يجب على المعالج إعطاء أهمية وانتباه للمكالمات والتعليمات ويقوم بإعطاء تصور عام للمريض حول نوعية اضطرابه النفسي وفاعلية الاسترخاء في ذلك (تعلم مهارة الاسترخاء مثل تعلم مهارة القيادة، أو السباحة، أو لعبة رياضة...)
- على المعالج الابتعاد عن التعبيرات السلبية وعليه استخدام تعبيرات مثل (مسترخ) (وتشعر بثقل)...
- على المعالج الانتباه إلى علامات التوتر لدى المريض مثل (السعال، التنفس غير المنتظم، التشنج العضلي...)
- التدريب يكون ببطء وبايقاع في بداية التعلم مع عدم السرعة في استخدام الكلمات الإيحائية، وترخيم الصوت.

<sup>1</sup> نور الهدى محمد الجاموس. الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية. مرجع سبق ذكره. ص160.  
<sup>2</sup> حامد بن احمد ضيف الله الغامدي. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق. ط1. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الإسكندرية. 2013. ص201-204.

- يجب تركيز الانتباه والأفكار على عملية الاسترخاء لتعميق الإحساس بذلك ويمكن تخيل بعض اللحظات اليومية أو الحياتية التي يشعر فيها المريض بالهدوء والاستقرار.
- التوصية بالحفاظ على أن تكون كافة عضلات الجسم في حالة استرخاء مع إغماض العينين.<sup>1</sup>

## 5- جدول (2) مقارنة بين السلوك الاسترخائي و السلوك غير الاسترخائي<sup>2</sup>:

العناصر:	السلوك الاسترخائي:	السلوك غير الاسترخائي:
التنفس	التنفس بانتظام وهدوء...وعدد مرات التنفس اقل من المستوى العادي.	عدم انتظام التنفس، زيادة عدد مرات التنفس عن المستوى العادي.
الهدوء	عدم إصدار أصوات مسموعة...عدم أداء حركات غير هادفة.	نبرات صوت تعبر عن الغضب، الازدراء، السخط.
الجسم	الراحة وتوزيع الجسم بالتساوي على نقاط الارتكاز.	التوتر والشد وعمل حركات لا إرادية.
الرأس	استقرار وضع الرأس والاتجاه للأمام.	لف الرأس أو عمل حركات مفاجئة بالرأس.
العينان	الجفنان مستلقيان بخفة على العينين وحركات العينين في وضع مريح.	العينان مفتوحتان أو مغلقتان، انقباض أو انتفاض الجفنين.
الفم	الشفتان منتصف الفم مع تباعد الأسنان.	الشفتان متقاربتان من الأسنان...إطباق الأسنان على بعضها.
الحلق	هدوء وسكون.	حركة ابتلاع الريق انتفاض اللسان.
الكتفان	ارتفاع الكتفين في مستوى واحد أو سقوطهما معا لأسفل.	ارتفاع أحد الكتفين عن الآخر...وعدم سقوطهما لأسفل.
اليدين	سند اليدين في وضع مريح، الأصابع منثنية قليلا.	تشبيك أو إطباق أصابع اليدين.
القدمان	مستريحان، اتجاه الأصابع للخارج بعيد عن بعضهما، عدم بذل مجهود.	اتجاه القدمين راسيا...أو متقاطعين أو المبالغة في اتجاههما للخارج مع بذل مجهود.

<sup>1</sup> فيصل محمد خير الزراد. الأمراض النفسية جسدية أمراض العصر. ط1. دار النفائس للطباعة والنشر. بيروت. 2000. ص540-541.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. مرجع سبق ذكره. ص553.

## **6- أنواع الاسترخاء:**

### **طريقة كويوة (Emil Coué) :**

ترتكز هذه الطريقة إلى مبادئ التحليل النفسي وتحديدًا تلك المتعلقة بدور اللاوعي وبقدرته على تحريك الطاقة النفسية من خلال خيالات ممكنة التحول إلى أفعال وقد أنشأ كويوة طريقته هذه في العام 1920 واسماها بالطريقة الاسترخائية التي تحوي عناصر التنويم المغناطيسي الذاتي (Autohypnose). وتعتبر هذه الطريقة اليوم بمثابة البدائية مقارنة مع طرق الاسترخاء الحديثة وتتم ممارستها بأن يقوم الشخص بتمتة الكلمات التي تخطر بباليه (بصوت هامس) لمدة عشرين دقيقة يوميًا قبل النوم وبعد الاستيقاظ وذلك دون أن يركز المريض تفكير على شيء معين وكذلك تقتضي هذه الطريقة أن يقوم المريض صباحًا بعقد عشرين عقدة في حبل مع إبقاء عينيه مغمضة، بعد ذلك تأتي المرحلة الثانية مع العلاج وتسمى بالمرحلة الدافعية نحو الشفاء.<sup>1</sup>

### **طريقة السوفولوجي (Sophrologie):**

هذه الطريقة هي بمثابة تطوير للطريقة السابقة وهي تعتمد مبدأ الاسترخاء العصبي وذلك وصولاً إلى الاسترخاء الجسدي التام، وبعد التمرين على هذا الاسترخاء يعتبر السوفولوجيون أن المريض بات قادراً على معاشة حالة ما بين النوم واليقظة وبعدها تبدأ مرحلة ثانية يطلب خلالها إلى المريض أن يتحدث إلى المعالج بإحساساته أثناء استرخائه وعندما يأخذ العلاج السوفولوجي منحى العلاج بالتحليل النفسي وهي مستخدمة حالياً في علاج الأمراض caceydo وقد أسس هذه الطريقة الدكتور الاسباني البسيكوسوماتية وهو مستخدم على نطاق واسع في الوقت الحالي.<sup>2</sup>

### **طريقة التنفس العميق (Respiration):**

فعندما يكون التنفس طبيعياً والفرد في حالة استرخاء يتمدد البطن في حالة الشهيق ويسترخي أو ينخفض في حالة الزفير فإذا وضعت يدك على بطنك ستشعر بامتداد البطن للخارج عند دخول الهواء وتسطيحه عند إخراج الهواء والتنفس البطني هو تنفس عن طريق الحجاب الحاجز والتنفس المثالي يتم بملء الثلث الأسفل من الرئتين ثم الثلث الأوسط وأخيراً الثلث أعلى وينعكس الترتيب في حالة الزفير من أعلى إلى أسفل.<sup>3</sup>

### **طريقة التمرين الذاتي (training autogène):**

أو طريقة شولتز (Schultz) التي تتمثل في التدريب التنويم المغناطيسي إرادي (autohypnose) الذي من خلاله تستطيع هذه الطريقة تحقيق الإيحاءات وتحكم في العضلات و كافة أعضاء الجسم (التنفس، دقات القلب....).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> محمد احمد النابلسي. مبادئ العلاج النفسي ومدارسه. ط1. دار النهضة العربية. بيروت. 1991. ص142.

<sup>2</sup> نفس المرجع السابق. ص147

<sup>3</sup> علي عسكر. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. مرجع سبق ذكره. ص197.

<sup>4</sup> Tribolet. Paradas. Guide pratique de psychiatrie. 5ed. heures de France. France. 2003. p77.

## طريقة جاكوبسون (Jacobson):

أو طريقة التدريجي (relaxation progressive) هدف هو الحصول على السيطرة النسبية و التقلصات العضلية، و تخفيف من التوتر.<sup>1</sup>

### خلاصة:

لقد تناولت في هذا الفصل مفهوم الاسترخاء من خلال تقديم تعريفات بعض العلماء واستنتجت أن الاسترخاء علاج سلوكي والغاية منه إرخاء الجسمي والنفسي والذهني، وتم ذكر أهم مبادئه، وتصنيف أهم فوائد وأهداف الاسترخاء، وفي الأخير هناك عدة طرق استرخاء وغاية منها جعل حالة في راحة تامة و الهدوء.

---

<sup>1</sup> Tribolet. Paradas. Guide pratique de psychiatrie. Op.cit . 2003. P77.

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد.

1- منهج البحث.

2- أدوات البحث.

3- التقنيات المستعملة في الاسترخاء.

4- مراحل العلاج بالاسترخاء.

5- حدود الدراسة.

6- الدراسة الاستطلاعية.

7- تعريف المؤسسة.

## تمهيد:

بعدها عرضنا للجانب النظري، فستتطرق في هذا الفصل مخصص لجانب التطبيق، وقد تم عبر عدة مراحل والتي سنتناول فيها ما يلي:

### 1- منهج البحث:

لقد اعتمدنا في بحثنا على إتباع المنهج العيادي لكي نتمكن من دراسة الحالة من قرب من خلال استعمال تقنيات المثلثة في دراسة الحالة، المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية، مقياس الضغط النفسي لكانجي (Cungi) و لأن دراستنا تعتمد على دراسة دور الاسترخاء في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي من خلال عرض حالة واحدة.

### 2- أدوات البحث:

ومن بين أدوات المنهج العيادي:

**الملاحظة العيادية:** ملاحظة السلوك الإنساني بطريقة منظمة ومنضبطة لكي تكون هذه الملاحظة أداة ثابتة وموضوعية تتوصل إلى استنتاجات صادقة وصحيحة.<sup>1</sup> قمت في هذه الدراسة بشبكة الملاحظة من خلال ملاحظة السلوك اللفظي و غير اللفظي للحالة أثناء المقابلات.

**المقابلة العيادية:** هي المحادثة تتم بين المفحوص والنفساني في موقف مواجهة، وغاية منها فسخ المجال أمام المريض لإمكانية التعبير الحر عن ذاته وبالتالي فهم ما يعانيه من مشاكل.<sup>2</sup>

والمقابلة هي الأداة الأساسية التي يستخدمها الأخصائي النفسي الإكلينيكي في كل من التقييم والعلاج.<sup>3</sup> وقد اعتمدت هذه الدراسة على المقابلة الحرة في جلسة الأولى وذلك حتى أترك للمفحوصة إمكانية الكلام عن حالتها بكل حرية وكسب ثقها، و بعدها في المقابلة الثانية نصف الموجهة لجمع المعلومات و الموجهة في باقي المقابلات لتوافقها مع طبيعة موضوع بحثنا.

**مقياس الضغط النفسي:** وضع هذا المقياس من طرف كانجي (Cungi) يتكون من 11 عبارة، يمكن تطبيق الاختبار بشكل فردي أو جماعي. اختيار مقياس الضغط النفسي للاستعمال في هذا البحث لقياس درجة الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

<sup>1</sup> محمد عبد العال النعيمي، طرق ومناهج البحث العلمي. ط1. الوازق للنشر و التوزيع. الأردن. 2009.

ص47.

<sup>2</sup> محمد عبد العال النعيمي، طرق ومناهج البحث العلمي. مرجع سبق ذكره. ص186.

<sup>3</sup> لويس كامل مليكة. علم النفس الإكلينيكي. ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان. 2010. ص 121.



### جدول (3): طريقة تصحيح المقياس:

لكل الاستجابة درجة كالتالي:

البنء	1	2	3	4	5	6
الإجابة	على الإطلاق أبءا (pas du tout)	بصورة ضعيفة (faible ment)	قليلًا (un peu)	كاف (assez)	كثيرًا (beaucoup)	إلى أقصى حد (extrêmement)
الدرجة	1	2	3	4	5	6

يتم جمع استجابات للتحصل على درجة المفحوصة.

### جدول (4): تفسير نتائج مقياس الضغط النفسي:

تفسير نتيجة المفحوصة على المقياس ومعرفة درجة الضغط النفسي لديها وفقا لجدول التالي:

الدرجة:	من 11 إلى 19	من 20 إلى 30	من 31 إلى 44	من 45 فما فوق
مستوى الضغط النفسي:	منخفض جدا	منخفض	مرتفع	مرتفع جدا

### 3- التقنيات المستعملة في الاسترخاء:

الاسترخاء لا يقتصر على التحرر من انقباض أو توتر في العضلات ولكن يرتبط كذلك بحالة من الصفاء الذهني (الاسترخاء العقلي) والخبرة الانفعالية الايجابية من السعادة والسرور والرضا.<sup>1</sup> وهناك عدة طرق للوصول إلى الاسترخاء ولقد استعملت في هذه الدراسة تقنيتين هما:

#### طريقة التنفس (la respiration):

التنفس البطني يسمى أيضا التنفس العميق أو التنفس الاسترخائي والذي فيه يتنفس المرء بعمق بأسلوب بطئ الإيقاع مع كل شهيق يستخدم المرء عضلات البطن لسحب الأوكسجين إلى داخل الرئتين نظرا لأن القلق أو الاستثارة الذاتية تنطوي في الغالب على تنفس سريع وقليل من الهواء فان التنفس البطني يقلل من القلق باستبدال هذا النمط من التنفس بنمط أكثر استرخاء.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. مرجع سبق ذكره. ص123.

<sup>2</sup> فيصل محمد خير الزراد. مراد علي عيسى سعد. تعديل السلوك المبادئ و الإجراءات. ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان. 2014. ص569.

## طريقة التمرين الذاتي (Training Autogène):

تكمن هذه الطريقة في الاسترخاء العضلي التدريجي من خلال الإيحاء الذاتي الشفوي، يمكن الحصول على استرخاء عميق بتعلم الإحساس بالثقل والحرارة وفي حجرة نصف مظلمة، هادئة، بحيث يكون الشخص ممدود ومغمض العينين من أجل الشعور بالاسترخاء ومن ثم تعطى تعليمات من قبل المعالج: ابحث عن الإحساس بالثقل في مستوى نقطة محددة من الذراع مثلا.<sup>1</sup>

### 4- مراحل العلاج بالاسترخاء:

#### طريقة التنفس:

يكون على الخطوات التالية:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.

- إغلاق العينين وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه وذلك لتقليل من المؤثرات الخارجية.

- ضع احد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة) الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل جميع أنحاء الرئة.

- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا... قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.

- إذا شعر الفرد بارتفاع اليد على البطن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الفرد نفسها وشعور الفرد بالارتياح وقد يأخذ 3 ثوان أو خمس ثوان أو تمتد لفترة العد من 1 إلى 3.

- العملية التي تليها يقوم الفرد بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادة إلى وضعها الطبيعي. تكرر هذه العملية (الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم). مرات وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

- نأخذ نفسا عميقا من الأنف ولا نحسبه ثم نخرجه من الأنف نقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات ثم 2 دون حبس ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس ثم المرات دون حبس إلى أن يمر عليها من الوقت خمس دقائق.<sup>2</sup>

## طريقة التمرين الذاتي (Training Autogène):

هي عبارة عن سلسلة من التمارين التي تنطلق على فكرة، هذه التقنية يمكن تطبيقها على مجموعة أو فرد، يجب إجراؤها بمكان هادئ ويطلب من مريض إغماض العينين، ونعرض عليه

<sup>1</sup> مطيع رفيف سليمان. الأمراض النفسية المعاصرة. ط1. دار النفائس. بيروت. 2001. ص328-329.

<sup>2</sup> بطرس حافظ بطرس. تعديل وبناء سلوك الأطفال. ط1. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان. 2009.

مختلف وضعيات الاسترخاء (وضعية الجلوس، وضعية إسناد ذراعين على فخدين ، وضعية الاستلقاء)<sup>1</sup>.

### المرحلة السفلى:

- تقنية الثقل (lourdeur) ذراع ثم الجسم كله. مثال: ذراعي اليمنى ثقيلة... ذراعي اليسرى ثقيلة...

- تمرين الحرارة (exercice de la chaleur) أولا من ذراع ثم الجسم كله. مثلا: ذراعي اليمنى دافئة... ذراعي اليسرى دافئة....

- تمرين تنظيم دقات القلب (exercice de régulation cardiaque) مثلا: قلبي هادئ ومنتظم...

- ممارسة التنفس (exercice de respiration)<sup>2</sup> مثلا: تنفسي هادئ...

- حرارة في البطن (chaleur abdominale) مثلا: بطني دافئ...

- جبهة باردة (fraicheur du front)<sup>3</sup>. مثلا: جبهة رأسي باردة...

### 5- حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: لقد دامت مدة إجراء هذه الدراسة ابتداء من 08 – 02 – 2016 إلى غاية 09 – 03 – 2016.

الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة الميدانية على المرأة مصابة بسرطان الثدي في المؤسسة الاستشفائية الجامعية أول نوفمبر 1954 وهران تحديدا بمصلحة جراحة العامة.

الحدود البشرية: اعتمدت الدراسة على تطبيق لحالة واحد مصابة بالسرطان الثدي، تبلغ من العمر 30 سنة.

### 6- الدراسة الاستطلاعية:

قامت بالدراسة الميدانية في المؤسسة الاستشفائية الجامعية أول نوفمبر 1954 توجهت إلى رئيس المصلحة جراحة العامة بتقديم طلب من اجل القيام بالدراسة الميدانية ووافق على ذلك ووجهني إلى الأخصائية النفسية فاخترت معها الحالة التي تخدم موضوعي.

<sup>1</sup> Schultz Johannes Heinrich. Le training autogène, 1ed, presses universitaires de France . paris. 1958. p16 -17- 18-19.

<sup>2</sup> Éliane Farragut. Psychopathologie de la douleur. Elsevier-Masson. Paris. 2001 . p129-130.

## 7- تعريف المؤسسة:

تقع مصلحة الجراحة العامة في المؤسسة الاستشفائية الجامعية في الطابق 5 بجناح "ج" للاستشفاء.

تضم هذه المصلحة 30 سريرا قابل للتوسع إلى 35 درجة، وينقسم إلى جهتين (جهة الرجال وجهة النساء)، يوجد أيضا الجهة الإدارية (مكتب رئيس المصلحة، وأمانة الطبية، مكتب المشرف الطبي، وقاعة مخصص للدروس، غرفة الفحص، مكتب الأطباء و غرفة الصيدلية، مكتب أخصائية النفسية)

يتشكل فريق العمل على مستوى المصلحة من:

- رئيس المصلحة Chef de service.
- الأطباء المختصين في الجراحة Maitres assistants.
- الطلبة المتربصين قصد التخرج Médecin internes.
- الأطباء المقيمين بصدد التخصص في الجراحة Médecin résidants.
- الممرضين وأعوان القطاع الشبه الطبي.
- أخصائية نفسية.
- عون الأمن.

## الفصل الخامس: دراسة الحالة

1- دراسة الحالة.

2- عرض ملخص محتوى المقابلات.

3- عرض و تحليل النتائج.

## 1- دراسة الحالة:

البيانات الأولية:

الاسم: ب، ي.

السن: 30 سنة.

الجنس: أنثى.

الحالة المادية: متوسطة.

الحالة الاجتماعية: عازبة.

مكان الإقامة: بجاية.

المستوى التعليمي: ماستر 2 في علم الأحياء (البيولوجيا). المهنة: تعمل في مخبر.

عدد الإخوة: 03. عدد الأخوات: 01. ترتيب الحالة بينهم: الثانية بعد أخت.

جهة الإحالة: المؤسسة الاستشفائية الجامعية أول نوفمبر 1945 وهران.

سبب الإحالة: المراقبة الطبية احتياطاً من إصابة بسرطان في الثدي الأيمن.

التاريخ الشخصي:

(ب ، ي) ولدت ولادة طبيعية، ظروف رضاعتها وسنوات طفولتها ومراهقتها كانت مضطربة، نشأت في أسرة متكونة من الوالدين وأخت و ثلاث إخوة، علاقاتها مع زميلاتها وزملائها جيدة، كانت تلميذة مجتهدة واجتازت جميع سنوات دراستها، وهذه السنة تريد اجتياز الشهادة البكالوريا للمرة الثانية لأنها تريد دراسة تخصص الطب، الحالة تعيش مع والديها و إخوتها الثلاث، وحالياً تعمل في المخبر منذ خمس سنوات.

التاريخ العائلي:

كان والدها يعمل سائق شاحنة و وصفته بقولها: " il est trop gentil et il est dynamique et super cool..." وتذكر انه كان يعاملها معاملة جيدة، وكانت علاقتها مع والدها جيدة و يحاول دائماً أن يوفر لها كل متطلباتها، وحسب حديثها أنها في هذه السنوات الأخيرة زادت معاناتها بالضغط النفسي بسبب مرض والدها وذلك منذ حوالي 7 سنوات، حيث أصيب الأب بحادث دماغي وعائي (AVC) مما سبب له شللاً نصفيًا ألزمه الفراش ولم يتحمل وضع وهو الآن يعاني من اكتئاب وهي التي تتكفل به وتصرح "ملي مرض تبدل بزاف ماراه يتكلم وانا منه زدت وليت trop stresse... بكاء"، علاقتها مع الأم جيدة و هي لا تعاني من أي مرض، وإخوتها ساندوها كثير عند اكتشافها للمرض وتقول "عاونوني و هما ليكانو يجيبوني لوهران بش نداوي".

التاريخ المرضي:

تذكر الحالة أنها تعاني منذ مراهقتها من مرض الصدفية (psoriasis) ولقد لاحظتها خلال مقابلات وخاصة عندما تكون قلق تقوم بحك رقبتها، و منذ سنتين عند جسها لثديها اكتشفت عقيدة (nodule) في ثديها الأيمن و سارعت للذهاب إلى الطبيب فأخبرها أنه كيس مائي ولا يوجد خطورة، لكن بعد مرور سنة بدأ ثديها الأيسر ينزف بسائل دموي من الحلمة، فقامت بإجراء فحوصات بالتصوير الإشعاعي، ثم بأخذ عينة خزعة من الكتلة وفحصها، و حينها قام الطبيب بإخبارها أنها مصابة بسرطان الثدي وانه لا يزال في مرحلته الأولى، وبعد مرور ستة أشهر

طلب منها الطبيب باستئصال ثديها الأيسر. و في شهر ديسمبر 2015 أحييت الحالة إلى المؤسسة الاستشفائية الجامعية أول نوفمبر 1945 وهران في مصلحة الجراحة العامة لإجراء العملية وبعد مرور شهرين عند عودتها لقيام بالفحص الطبي الدوري طلب منها الأطباء دخول المستشفى تحت مراقبة الطبية احتياطاً من إصابة بسرطان في الثدي الأيمن.

#### السميائية العامة:

#### الهيئة العامة:

الحالة (ب، ي) تبلغ من العمر 30 سنة، طويلة القامة، نحيلة، بيضاء البشرة، هندامها مرتب ونظيف.

#### الاتصال:

في بداية أول مقابلة كانت تتكلم فقط عندما أسألها ولكن بعد المقابلة الثانية أصبحت تتجاوب معي.

#### التعبير الإيماني:

تبدو على ملامح الحالة أنها متوترة، حزينة، تبكي بسرعة ويبدو عليها التعب و الخوف من إصابة ثديها الأيمن بسرطان و يتم استئصاله وذلك خلال المقابلات الأولى و لكن بعد مرور المقابلات تغيرت ملامح وجهها إلى مرح و ابتسامة.

#### المزاج و العاطفة:

أثناء المقابلات بدى على الحالة تقلب في المزاج في المقابلات الأولى و الحالة ظهر لديها الخوف من انتشار سرطان عند قولها "راني خايف بزاف من resulta تع la biopsie"، و من خلال كلامها تتكلم عن حبتها لعائلتها و خاصة الأب لقولها: "نبغيه بزاف و قبل ما يمرض كان يعاملني كيما ذراري صغار"

#### النشاط العقلي:

الحالة تتقن التحدث باللغة (العربية، الفرنسية، الامازيغية) وأثناء المقابلات تتحدث الحالة عادة باللغتين العربية و الفرنسية، أفكارها متناسقة ومعبرة.

#### الفهم و الاستعاب:

كانت الحالة تفهم الأسئلة وتجيب بدون أن تطلب مني إعادة الكلام.

#### المزاج و العاطفة:

تبدو على الحالة انشغالها بأفكار تخيفها و توترها، هي متخوف من نتائج الفحوصات الطبية أن تؤكد إصابة ثديها الأيمن بسرطان ويتم استئصاله، المزاج الحالة في البداية يظهر في ردود أفعالها العاطفية التي تتسم بالتوتر والضغط النفسي خاصة عند تذكرها بعض المواقف والأحداث المؤلمة التي عايشتها في الماضي والتي تعيشها في الحاضر ومن بينها مرض والدها والآلام تظهر بتعبير عليها من خلال البكاء ولكن بعد مرور المقابلات لاحظت تغيراً في الانفعال من الحزن إلى الفرح و السعادة.

## محتوى التفكير:

وعى الحالة بحالتها النفسية (أنها تعاني من الضغط النفسي)، محتوى تعبيرها اللفظي غني و ثري وأفكارها متناسقة و منظمة، ومحتوى تفكيرها هو خوفها من الإصابة بسرطان الثدي الأيمن.

## 2- عرض محتوى الجلسات:

### عرض محتوى المقابلات:

#### المقابلة الأولى:

تمت المقابلة بتاريخ الاثنين 08 فيفري 2016 واستغرقت 20 دقيقة، كان الهدف من المقابلة هو تهيئة الحالة لإجراء المقابلات، حيث قمت بتحدث مع الحالة و تعرفت عليها وجمعت معلومات أولية وتاريخها، ولاحظت عليها قلقا وبدت ملامحها حزينة ومتعبة وكانت سريعة البكاء، غير قادرة على التركيز، كان تنفسها غير منتظم وتقول: "راني عيانة لبارح مرقدش قعدت غير نخمم...بكاء".

#### المقابلة الثانية:

تمت المقابلة بتاريخ الثلاثاء 09 فيفري 2016 واستغرقت 45 دقيقة، الهدف جمع المعلومات عن التاريخ العائلي والمرضي للحالة، تم الترحيب بالحالة و لاحظت عليها ملامح الحزن، سرعة البكاء، الارتباك، عدم التنفس بانتظام.

#### المقابلة الثالثة:

تمت المقابلة بتاريخ الأربعاء 10 فيفري 2016 واستغرقت 45 دقيقة، وكان الهدف تحديد الأعراض، التأكد من التشخيص عن طريق تطبيق مقياس الضغط النفسي ولاحظت أن الحالة كانت تستعمل الإشارات كثيرا أثناء الحديث.

لقد تحصلت الحالة (ب،ي) في مقياس الضغط النفسي لكانجي (Cungi) قبل العلاج على الدرجة 35 وهي تدل أن حالة تعاني من الضغط النفسي مرتفع.

### محتوى جلسات العلاج بالاسترخاء:

يحتوي العلاج على 11 جلسة علاجية قائمة على تقنيتين (استرخاء بالتنفس و التمرين الذاتي لشولتز):

#### الجلسة العلاجية الأولى:

تمت المقابلة بتاريخ الأحد 14 فيفري 2016 واستغرقت 30 دقيقة، تم ترحيب بالحالة قمت بشرح الخطوات الأساسية لتطبيق التنفس العميق و شرح للحالة أن الهدف منها خفض مستوى الضغط النفسي لديها، تم عرضت عليها مختلف وضعيات الاسترخاء (بمقعد بسيط، أو أريكة، أو السرير) فاخترت أريكة، وعند انتهاء الحصة سألتها عن شعورها فأجابت "sa ma fait du bien..." وعند انتهاء الحصة طلبت منها أن تقوم بما قمنا به لمدة 20 دقيقة.



### الجلسة العلاجية الثانية:

تمت المقابلة بتاريخ الاثنين 15 فيفري 2016 واستغرقت 15 دقيقة، قمت بترحيب الحالة و تطبيق معها التنفس العميق، لاحظت أن الحالة بدأت تتدرب على التنفس بانتظام، وفي نهاية الحصة طلبت أن تتمرن عليها لتعود على الاسترخاء.

### الجلسة العلاجية الثالثة:

تمت المقابلة بتاريخ الأربعاء 17 فيفري 2016 واستغرقت 45 دقيقة، قمت بترحيب الحالة وتطبيق الاسترخاء الذاتي لشوتز، طلبت أن تختار الوضعية التي ترغب في تطبيق الاسترخاء فاختارت أن تستلقي على السرير، عند انتهاء الحصة سألتها ما هو إحساسها قالت "راني نحس روجي خير من خطر لي فاتت" وعند انتهاء المقابلة قمت بتذكيرها بأهمية التدريب على الاسترخاء يوميا لمدة 20 دقيقة.

### الجلسة العلاجية الرابعة:

تمت المقابلة بتاريخ الاثنين 22 فيفري 2016 واستغرقت 60 دقيقة، دخلت على الحالة في غرفتها فوجدتها تبكي وتبدو قلق، سألتها ما الذي جرى فأجابتنني: "راني كل يوم دايني ندير les billon و حتى الطبيب ما جاش و فهمنيش على état de ma santé كرهت بزاف...بكاء" بعد مرور 20 دقيقة طلبت منها أن أطبق معها الاسترخاء فلم تعارض وعند انتهاء الحصة سألتها ما هو إحساسها بعد تجربتها في الاسترخاء على العموم فقالت " sa ma fait du bien et merci " و قمت بتذكيرها بأهمية التدريب على الاسترخاء يوميا لمدة 20 دقيقة.

### الجلسة العلاجية الخامسة:

تمت المقابلة بتاريخ الأربعاء 24 فيفري 2016 واستغرقت 20 دقيقة، بدأت الحصة العلاجية للحالة، لاحظت هدوء الحالة و ظهور ملامح الابتسامة على وجهها وأجريت الحصة في جو جيد وعند انتهاء الحصة العلاجية سألتها ما هو إحساسها فقالت "حسيت روجي غاي" و قمت بتذكيرها بالتدريب على الاسترخاء.

### الجلسة العلاجية السادسة:

تمت المقابلة بتاريخ الأحد 28 فيفري 2016 واستغرقت 20 دقيقة، لاحظت أن الحالة تستمتع بالاسترخاء، وكان تنفسها منتظما وقمت بتذكيرها أن لا تنسى أن تتمرن على الاسترخاء.

### الجلسة العلاجية السابعة:

تمت المقابلة بتاريخ الاثنين 29 فيفري 2016 واستغرقت 20 دقيقة، تدريب على الحالة على مواجهة الضغوط النفسية، لاحظت أن الحالة بعد مرور الوقت بدأ يظهر عليها ملامح الانزعاج وعند الانتهاء سألتها ما هو إحساسها قالت: " au début s'ét é bien mais après j'ai eu mal au cou " وفي نهاية الحصة طلبت منها تطبيق الاسترخاء.

### الجلسة العلاجية الثامنة:

تمت المقابلة بتاريخ الأربعاء 02 مارس 2016 واستغرقت 20 دقيقة، لاحظت أن الحالة تعلمت كيف تحضر نفسها للاسترخاء وعند انتهاء الحصة طلبت منها المواظبة على تطبيق الاسترخاء.

#### الجلسة العلاجية التاسعة:

تمت المقابلة بتاريخ الأحد 06 مارس 2016 واستغرقت 20 دقيقة، تمت التدريب الحالة على مواجهة الضغوط النفسية.

#### الجلسة العلاجية العاشرة:

تمت المقابلة بتاريخ الاثنين 07 مارس 2016 واستغرقت 20 دقيقة، عند دخول غرفة الحالة وجدتتها مرحة وسعيدة فقالت لي : "ليوم أطباء جاو عندي و خيروني بلي ماعندي والو في le sein droit الحمد الله ياربي" وبعدها طبقت استرخاء وعند الانتهاء قالت " je me sens très a l'aise et bien"

#### الجلسة العلاجية الحادي عشر:

تمت المقابلة بتاريخ الثلاثاء 08 مارس 2016 واستغرقت 20 دقيقة، لقد كررت مع الحالة نفس عملية استرخاء الحصص الماضية وعند الانتهاء طلبت منها أن تواصل في عملية الاسترخاء في بيتها ولا تتوقف.

#### جلسة العلاجية الثانية عشر:

تمت المقابلة بتاريخ الأربعاء 09 مارس 2016 واستغرقت 20 دقيقة، و تم تطبيق مقياس الضغط النفسي وتحصلت الحالة على 28 درجة ومما يشير إلى انخفاض في درجة الضغط النفسي ، وفي النهاية طلبت منها أن تتمرن على الاسترخاء لمدة 20 دقيقة يوميا وفي أخير قالت لي: "صحتي بزاف على les séances de relaxation".

ملاحظة: بعد 15 مقابلة مع الحالة تأكد الأطباء من أن الحالة غير مصابة بسرطان الثدي الأيمن واخبروها أنه ملزم عليها الخضوع إلى العلاج الكيميائي في أسرع وقت ممكن، 06 حصص كل حصة بعد 21 يوما وسوف تذهب إلى ولاية سطيف للقيام بجلسات العلاج الكيميائي و تم تحديد لها موعدا للفحص الدوري لشهر جوان مقبل.

### 3- عرض النتائج و تحليلها:

جدول (5) يوضح نتائج القياس القبلي و البعدي لدرجة الضغط النفسي:

القياس القبلي:	القياس البعدي:
35	28

يتضح من خلال الجدول أن الحالة تحصلت على 35 درجة مما يدل على وجود الضغط النفسي مرتفع قبل تطبيق الاسترخاء و هذا ما تفسره نتائج الاختبار لكانجي cungi و بعد تطبيق الاسترخاء بالتقنيتين (التنفس العميق، التمرين الذاتي) نلاحظ انخفاض درجة الضغط النفسي لدى

الحالة والتي تحصلت على 28 مما يدل على الضغط النفسي منخفض وبهذه النتائج نستنتج أن الاسترخاء له دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثدي.

جدول (6) يوضح شدة أعراض الضغط النفسي من خلال شبكة ملاحظة:

المقابلة (12-)	المقابلة من (8-11)	المقابلة (4-)	المقابلة (1-)	المقابلات:	
0	1	2	4	الارتباك	الأعراض الجسدية
0	0	2	3	فقدان التركيز	
1	1	2	4	عدم الانتظام في التنفس	
0	1	2	3	تقلب المزاج	الأعراض الانفعالية
0	0	2	3	سرعة الانفعال	
0	2	3	4	سرعة البكاء	
1	2	2	4	قلق المتميز بالحركات الجسدية	أعراض العقلية
1	3	3	4	قلق على صحتها	
3	3	3	4	الأكل القليل	
1	2	3	4	الصداع	أعراض السلوكية
2	3	3	4	الأرق	
2	3	4	4	حكة في الرقبة بسبب الصدفية	
0	1	3	4	تعب	
1	2	3	3	الم في العضلات وبخاصة في الرقبة والأكتاف	

## تفسير درجة الشدة:

(0) منعدم، (1) منخفض جدا، (2) منخفض، (3) مرتفع، (4) مرتفع جدا.

من خلال الملاحظة العيادية و المقابلة العيادية طبقت شبكة ملاحظة من خلالها يتضح شدة الضغط النفسي و ذلك من خلال حصول الحالة في المقابلات الأولى على درجة شدة 4 في الأعراض السلوكية والانفعالية و الجسمية و العقلية وتعتبر مرتفع جدا و بعد مرور الجلسات و تطبيق الاسترخاء بدأت ألاحظ انخفاض درجة الشدة تدريجيا بدرجة أو درجتين وصولا إلى درجة واحد أو صفر في أعراض الضغط النفسي السلوكية و الانفعالية و الجسمية و العقلية.

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة  
على ضوء الفرضيات

مناقشة الفرضيات البحث.

## مناقشة الفرضيات البحث:

في بحثي هذا تناولت دور الاسترخاء في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي معتمدة على الأدوات التالية: المقابلة العيادية، دراسة حالة، الملاحظة العيادية، مقياس الضغط النفسي لكانجي (Cungi).

### **الفرضية الجزئية الأولى:**

التي تنص على أن: "تكون أعراض الضغط النفسي واضحة و شديدة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي"

بعد قيام بشبكة ملاحظة و استنادا إلى ما تم وصول إليه من خلال ما سجل من ملاحظات مع الحالة لاحظت عليها شدة أعراض الضغط النفسية واضحة و شديدة. وفي ضوء هذه النتائج تحققت الفرضية الأولى.

### **الفرضية الجزئية الثانية:**

التي تنص على أن: "تكون شدة الضغط النفسي مرتفعة قبل تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي"

تم تطبيق مقياس الضغط النفسي على الحالة (ب،ي) وتوصلت إلى نتائج التالية: تحسنت الحالة على درجة 35 والتي تبين أن الحالة تعاني من الضغط النفسي المرتفع. وفي ضوء هذه النتائج تحققت الفرضية الثانية.

### **الفرضية الجزئية الثالثة:**

التي تنص على أن: "تنخفض أعراض الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي"

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمت بتطبيق الاسترخاء بتقنيتين التنفس العميق و التمرين الذاتي لشوتر فتوصلت من خلال جلسات العلاجية انخفاضا في شدة أعراض الضغط النفسي مثلا فقد كان تنفسها صعبا ثم أصبح عاديا عكس ما كانت عليه سابقا بالإضافة إلى قلة بكاءها... وهذا يدل على استجابة الاسترخاء التي أدى إلى التغير في حالة النفسية. وفي ضوء هذه النتائج تحققت الفرضية الثالثة.

### **الفرضية الجزئية الرابعة:**

التي تنص على أن: "تنخفض شدة الضغط النفسي بعد تطبيق الاسترخاء لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي"

وللتأكد من صحة هذه الفرضية قمت بتطبيق الاسترخاء بتقنيتين التنفس العميق و التمرين الذاتي لشوتر فتوصلت أن الحالة (ب، ي) تحسنت على درجة 28 في مقياس الضغط النفسي وهي تشير إلى الضغط نفسي منخفض ولقد انخفضت درجة الضغط النفسي مقارنة مع النتيجة السابقة قبل تطبيق الاسترخاء. وفي ضوء هذه النتائج تحققت الفرضية الرابعة.

ومنه فقد تحققت الفرضية العامة التي مفادها أن للاسترخاء دور في التخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

فرضت الطالبة فرضية العامة مفادها أن الاسترخاء له دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي واتضح من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي و شبكة الملاحظة قبل وبعد تطبيق الاسترخاء على المرأة المصابة بسرطان الثدي ومن خلال نتائج كل فرضية يمكننا القول أنه تم تحقق من الفرضيات الدراسة لأن نتائج تشير إلى أن الاسترخاء له دور في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي.

اتفقت نتائج الفرضية الثالثة مع الدراسة لتيلور وآخرون (Taylor, Lichman, Wood, 1984) على عينة من مريضات سرطان الثدي للتعرف على محددات التكيف الحسن مع هذا المرض الخطير، لقد كشفت نتائج هذه الدراسة فان التكيف في هذا السياق كان جيدا لدى اللواتي مصابات بسرطان الثدي و اللواتي يمارسن التحكم في حياتهن (خاصة التحكم المعرفي والسلوكي) من خلال إتباع القواعد الصحية السليمة كممارسة النشاط الرياضي وتناول الغذاء الصحي وتجنب الضغوط النفسية بقدر الإمكان.

كما تحققت الفرضية العامة وهذا ما بينته نتائج الدراسة (باربرا اندرسون Barbara Anderson) التي أجرت دراسة على 115 من السيدات المصابات بسرطان الثدي في المرحلتين الثانية والثالثة حيث طبقت مع نصف هذه المجموعة من خلال العلاج بالاسترخاء الذي يساعد على تخفيف من التوتر والتكيف مع الانفعال بينما تركت النصف الآخر يتلقى علاجه بالأسلوب العادي دون تدخل لتحسين حالتها النفسية، ولقد أثبتت نتائج هذا البحث أن المجموعة التي كانت حالتها النفسية أفضل من خلال الاسترخاء كانت نسبة هرمونات الانفعال عندها و خاصة الكورتيزول اقل بمقدار 25% عن التي لم يتم تطبيق عليها الاسترخاء وذلك بعد (4 - 8) شهور من إجراء الجراحة، وأيضا في هذا البحث أن النساء اللاتي كن يطبق عليهم الاسترخاء استطعن أخذ كميات أكبر من العلاج الكيميائي الذي كان من المفروض أن يأخذنه بينما لم تستطع المجموعة الأخرى إكمال العلاج الكيميائي المطلوب بسبب أعراض جانبية مختلفة ظهرت بنسبة أكثر عشر مرات من المجموعة الأخرى مما جعل الطبيب يوقف هذا العلاج.

من خلال ما تم عرضه و توصل إليه من نتائج حول دور الاسترخاء في تخفيف الضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثدي لا يمكن تعميم النتائج على كل امرأة مصابة بسرطان الثدي وذلك لأنه تم تطبيق الدراسة على حالة واحدة.

## خاتمة:

أصبحت تواجه المرأة في حياتها كثير من المواقف والخبرات المؤلمة و غير المرغوب مما تعرضها إلى الضغوطات النفسية المستمرة، تؤدي بها إلى الإصابة بالأمراض المستعصية كمرض سرطان الثدي مما يؤثر على أنوثة المرأة و يحدث لها تغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر على حياتها مما تعجز عن تخطيها فتشعر بالقلق والتوتر و الضغوط النفسية. ومن العوامل التي لا ينكر أنها تساعد على التخفيف من حدة المرض خاصة لدى المرأة ألا وهو الاسترخاء على التخفيف من نسبة التوتر الداخلي والعضلي والمساعدة على تماك التوازن الروحي والتسهيل على تحمل مشاكل وأعباء الحياة والتخفيف من شدة الضغط والكفاح الداخلي للنفس.

من خلال الدراسة التي قمت بها، لتأكد من صحة الفرضية التي مفادها أن الاسترخاء له دور في تخفيف ضغط النفسي لدى المرأة مصابة بسرطان الثدي، ومن أجل تحقق من صحة فرضية البحث اعتمدت في ذلك على المنهج العيادي واستعملت الأدوات المتمثلة في المقابلة العيادية، الملاحظة العيادية، دراسة حالة، مقياس ضغط النفسي كما طبقت الاسترخاء بتقنيتين التنفس العميق و التمرين الذاتي لشولتز خلال إحدى عشر حصة لمدة شهر، تراوحت مدة الجلسة الواحدة ما بين 15 إلى 60 دقيقة، ومن أجل معرفة دور الاسترخاء في التخفيف من الضغط النفسي لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي طبقت مقياس الضغط النفسي و شبكة الملاحظة قبل وبعد تطبيق الاسترخاء. ومن خلال النتائج قد تحققت فرضية العامة إلا أنه لا يمكن تعميم النتائج على كل امرأة مصابة بسرطان الثدي وذلك للتطبيق على حالة واحدة



### التوصيات والاقتراحات:

- إجراء الدراسات حول صورة الجسم لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي بعد استئصال ثديها.
- التكفل النفسي للمصابات بالسرطان الثدي وذلك من خلال علاج بالمساندة.
- التكفل الطبي و على أطباء التشخيص المبكر وحسن إعلان المرض.
- على الأطباء التحدث مع المريضات على حسب مستواهم وشرح لهن المرض بالتفصيل.
- أن لا يقتصر دور المستشفيات على إعطاء العلاج الدوائي فقط لهذه الفئة ولكن العلاج النفسي مهم جدا.
- ينصح القيام بالفحص الدوري كل ستة أشهر، لان الاكتشاف المبكر يزيد من نسبة الشفاء.
- تقديم المعلومات الخاصة بالمرض والفحوصات الطبية و العلاجات اللازمة منذ لحظة تشخيص المرض وقبل إجراء العملية الجراحية للتكيف معها.

## المراجع:

### مراجع باللغة العربية:

- 1- الجاموس نور الهدى محمد. الاضطرابات النفسية الجسمية السيكوسوماتية. دار اليازوري. الأردن. 2013.
- 2- النعماني محمد عبد العال. و آخرون. طرق ومناهج البحث العلمي. ط1. الوراق للنشر والتوزيع. الأردن. 2009.
- 3- النوايسية فاطمة عبد الرحيم. الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1. دار المناهج للنشر والتوزيع. الأردن. 2013.
- 4- الغامدي حامد بن احمد ضيف الله. فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض اضطرابات القلق. ط1. دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر. الإسكندرية. 2013.
- 5- النابلسي محمد احمد. مبادئ العلاج النفسي ومدارسه. ط1. دار النهضة العربية. بيروت. 1991.
- 6- بطرس حافظ بطرس. تعديل وبناء سلوك الأطفال. ط1. دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة. عمان. 2009.
- 7- خير الزراد فيصل محمد. الأمراض النفسية جسدية أمراض العصر. ط1. دار النفائس للطباعة والنشر. بيروت. 2000.
- 8- خير الزراد فيصل. الأمراض النفسية جسدية. ط2. دار النفائس. لبنان. 2009.
- 9- خير الزراد فيصل محمد. مراد علي عيسى سعد. تعديل السلوك المبادئ و الإجراءات. ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان. 2014.
- 10- ديسكون ترجمة هنادي مزبودي. سرطان الثدي. ط1. دار المؤلف. رياض. 2013.
- 11- راتب أسامة كامل. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان. 2004.
- 12- زلوف منيرة. دراسة تحليلية للاستجابة الاكتئابية عند المصابات بالسرطان. دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع. الجزائر. 2014.
- 13- شكشك أنش. الأمراض النفسية والعلاج النفسي. ط1. دار الشروق. عمان. 2009.
- 14- شويخ هناء احمد. أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. ط1. ايتراك للنشر والتوزيع. القاهرة. 2007.

- 15- شيخاني سمير. الضغط النفسي. ط1. لبنان. دار الفكر العربي. 2003.
- 16- شيلي تايلور ترجمة وسام درويش بريك. فوزي شاكرا طعمية داود. علم النفس الصحي. ط1. دار الحامد. الأردن. 2008.
- 17- عبد الستار إبراهيم. الاكتئاب. د.ط. علم المعرفة. الكويت. 1998.
- 18- عسكر علي. ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. دار الكتاب الحديث. الكويت. 2013.
- 19- غازي محمود صالح. اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي. ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن. 2012.
- 20- لويس كامل مليكة. علم النفس الإكلينيكي. ط1. دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان. 2010.
- 21- مكراشي الحاج. حول سرطان الثدي. ط2. جميع الحقوق محفوظة لجمعية البدر. البليدة. 2010.
- 22- مطيع رثيف سليمان. الأمراض النفسية المعاصرة. ط1. دار النفائس. بيروت. 2001.
- 23- مفتاح محمد عبد العزيز. مقدمة في علم نفس الصحة. ط1. دار وائل للنشر. عمان. 2010.
- 24- نايل احمد العزيز. احمد عبد اللطيف أبو اسعد. التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. دار الشروق. الأردن. 2009.

### مراجع لقواميس بالعربية:

- 25- الحجازي مدحت عبد الرزاق. معجم مصطلحات علم النفس. ط1. دار الكتب العلمية. بيروت. 2012.
- 26- العلامة الشيخ عبد الله العلايلي. أعاد بناءه على الحرف الأول من الكلمة يوسف خياط. ، لسان العرب المحيط. الجزء الثالث. دار لسان العرب. بيروت. 1911.
- 27- المنجد في اللغة. ط20. دار المشرق. بيروت. 1986.

### مراجع باللغة الفرنسية:

- 28- Éliane Farragut. Psychopathologie de la douleur. Elsevier-Masson. Paris. 2001.
- 29- Hélène romano. Élodie verdenal gateur, sauveteurs et événements traumatiques. Elsevier Masson. Paris. 2011.
- 30- Jean Guyotat. Psychothérapie médicale. tome 1. Masson. Paris. 1978.
- 31- pierre Loo. Henri Loo, André Galinowski. le stress permanent. 3éd. Masson. Paris. 2012.
- 32- Schultz Johannes Heinrich. le training autogéne. 1ed. presses universitaires de France. Paris. 1958.

33- Tribolet serge. Paradas christophe. Guide pratique de psychiatrie. 5ed .heures de France. France. 2003.

### مراجع لقواميس بالفرنسية:

34- Larousse médicale. 4ed librairie Larousse . France. 2009

### مراجع من لمجلات:

35- رياش سعيد. دراسات نفسية و تربوية. العدد 09. مجلة قسم علم النفس و علوم التربية و الارطفونيا. الجزائر. 2013.

### مراجع من الانترنت:

36- <http://www.arcagy.org> .20-02-2016. 21 : 34. 2015. La stadification. Info cancer.

37-<http://www.archive.aawsat.com>. 19 : 47. 01-03-2016. الشرق الأوسط الحالة النفسية واهم مقومات الشفاء مريضة. السرطان. 2009

38- <http://www.breast.tabebak.com>.13-02-2016.19:12. 2013. المراحل المختلفة لسرطان الثدي. حسام أحمد فواد.

39- <http://www.comment-arreter.fr>. 21:25. 19-02-2016.

40- <http://www.elmouwatin.dz>. 02-02-2016. 21 :17. 2012 . l'agence nationale de greffe d'organe. El mouwatin.

41- <http://www.sehha.com>. 12-11-2015. 21 :20. سرطان الثدي ومراحله. د.س. صحة.

42- <http://www.radioalgerie.dz>. 30.02.2016. 08 :30. 2014. الإذاعة الجزائرية. سرطان الثدي في الجزائر.

### Test de Cungi :

Echelle brève d'évaluation de stress (Dr Chraly Cungi)

Outil qui vous permet d'évaluer l'état de votre stress, sans pour autant remplacer une consultation médicale, il vous permet une première prise de conscience.

Entourez pour chaque item, le niveau qui vous correspond dans l'échelle de valeurs croissantes.

Echelle brève d'évaluation du stress Cungi 1997	Non pas du tout	Faiblement	Un peu	assez	beaucoup	extrêmement
1- suis-je émotif, sensible aux remarques, aux critiques d'autrui ?	1	2	3	4	5	6
2- suis-je colérique ou rapidement irritable ?	1	2	3	4	5	6
3- suis-je perfectionniste, ai-je tendance à ne pas être satisfait de ce que j'ai fait ou de ce que les autres ont fait ?	1	2	3	4	5	6
4- ai-je le cœur qui bat vite, de la transpiration, des tremblements, des secousses musculaires, par exemple au niveau du visage, du corps en générale ?	1	2	3	4	5	6
5- est-ce que je me sens tendu au niveau des muscles, ai-je une sensation de crispation au niveau des mâchoires, du visage, du corps en générale ?	1	2	3	4	5	6
6- ai-je des problèmes de sommeil ?	1	2	3	4	5	6
7- suis-je anxieux, est-ce que je me fais souvent du souci ?	1	2	3	4	5	6
8- ai-je des manifestations corporelles comme un trouble digestif, des douleurs, des maux de tête, des allergies de l'eczéma ?	1	2	3	4	5	6
9- est-ce que je suis fatigué ?	1	2	3	4	5	6
10- ai-je des problèmes de santé plus importants comme un ulcère d'estomac, une maladie de peau, un problème de cholestérol, de l'hypertension artérielle, un trouble cardio-vasculaire ?	1	2	3	4	5	6
11- est-ce que je fume ou bois de l'alcool pour me stimuler ou me calmer ? est-ce que j'ai utilisé d'autres produits ou des médicaments dans ce but ?	1	2	3	4	5	6
Total par colonne						
Total général	52					