



اثربخشی رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر افسردگی در پژوهش‌های ایرانی

سیدمهدی کیایی: کاندیدای دکتری روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران
شهرام وزیری: دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران (* نویسنده مسئول) shahram.vaziri@gmail.com
فرح لطفی کاشانی: دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد علوم پزشکی تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر،
روان‌درمانی مثبت یکپارچه‌نگر،
افسردگی

زمینه و هدف: سالانه، در سطح ایران و جهان پژوهش‌های بسیار زیادی درحوزه‌ی افسردگی به خصوص در حیطه درمان صورت می‌گیرد، بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر افسردگی در پژوهش‌های ایرانی انجام شد. **روش کار:** روش مطالعه فراتحلیل بود و جامعه آماری آن شامل مطالعات فارسی بود که برای دسترس به مقالات فارسی زبان در پایگاه‌های مجلات تخصصی فارسی زبان با کلیدواژه‌های یکپارچه‌نگر، رویکرد یکپارچه‌نگر، درمان یکپارچه‌نگر، رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر، گروه درمانی یکپارچه‌نگر، روان‌درمانی مثبت یکپارچه‌نگر و افسردگی، به طور جداگانه و در ترکیب با هم، جستجو شدند. در نتیجه‌ی فرایند جستجو، تعداد ۱۶ عنوان مقاله مرتبط با موضوع به دست آمد و پس از فرایند حذف مطالعات براساس ملاک‌های ورود و خروج، تعداد ۷ مقاله حذف و تعداد ۹ مقاله برای این فراتحلیل مناسب تشخیص داده شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار CMA2 بهره گرفته شده است.

یافته‌ها: بررسی سوالات نشان داد که مقدار اندازه اثر رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر روی افسردگی برابر با ۰٫۳۲۳ درصد می‌باشد.

نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان بیان داشت که این پژوهش می‌تواند به درمانگران حوزه افسردگی کمک بسیار زیادی نماید و درمانگران با استفاده از نتایج حاصل می‌توانند با انتخاب روش صحیح درمان و اجرای موثر آن بهبود بیماران خود را به طور موثرتر و کارآمدتر ممکن سازند و در تسریع فرایند درمان و کاهش رنج بیماران مفید واقع شوند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Kiaei SM, Vaziri S, Lotfi Kashani F. The Effectiveness of Integrative Treatment Approaches on Depression in Iranian Researches. Razi J Med Sci. 2023;29(11):401-407.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با **CC BY-NC-SA 3.0** صورت گرفته است.



Original Article

The Effectiveness of Integrative Treatment Approaches on Depression in Iranian Researches

Seyed Mehdi Kiaei: PhD Candidate in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran

Shahram Vaziri: Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran (* Corresponding Author) shahram.vaziri@gmail.com

Farah Lotfi Kashani: Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Tehran Medical Sciences Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: Every year, in Iran and the world, many researches are conducted in the field of stress, anxiety and depression, especially in the field of treatment, and on the other hand, the lives of people who are involved with these problems are greatly disturbed and the inefficiencies caused by these problems make their lives miserable. It seriously affects and in general due to the very high prevalence of these disorders, huge time, energy and costs are imposed on individuals and governments every year, both in the field of treatment and in the field of research. Mental disorders have gained special importance due to the current tense world, which among mental disorders, anxiety, stress and depression have a long history and high prevalence and have attracted the attention of researchers. Anxiety, stress and depression have been considered throughout the history of psychology due to their unfortunate consequences and high prevalence. Knowing the causes of these disorders and effective treatment solutions for these disorders have always been considered, and therefore, many researches have been conducted in this field and a large amount of financial and human resources have been allocated to them. Although a lot of money has been spent on these issues, the results of the conducted research are not consistent and even sometimes contradictory results are obtained in the research. Therefore, the application of contradictory research results, publication, interpretation, evaluation and recognition of their weak points requires a solution based on the correct review and analysis of the research background, the use of conflicting evidence and the use of a combined method. For this reason, we take help from meta-analysis for this matter. In fact, meta-analysis is a method that can be used to infer the differences in the conducted research and to combine the results of various and numerous researches and extract new and coherent results and remove what causes bias in the final results and to solve problems and reach it contributes to more accurate results. The result of the research that has been done in order to present and improve the treatment methods is a very high volume of studies that have contradictory and scattered results. Therefore, this issue makes it difficult for researchers and therapists to draw conclusions and provide treatment services. Therefore, the application and use of meta-analysis research method can play a significant role in organizing the scattered results and resolve the contradictions in the data. Statistically, meta-analysis discovers the relationships between characteristics and research findings by converting the results of previous research into a common scale. The necessity of this research and meta-analysis research in general is due to the low sample size studied in intervention studies. The results of such studies are estimated to be biased compared to studies with larger samples. In these cases, the meta-analysis method by combining related studies and calculating the effect size of the investigated hypotheses is actually evaluated with larger samples. The findings of this type of research will be fruitful both in the field of science and research development and in the field of application and treatment and will bring many advantages. Researchers, professors and students can use the information and results of the research to choose the exact and correct area of their research, in other words, by determining the areas that need more research, it becomes possible to expand the theoretical area, also if the results are, show the

Keywords

Integrative Treatment Approaches, Integrative Positive Psychotherapy, Depression

Received: 17/12/2022

Published: 07/02/2023

ineffectiveness of treatment, a research field will be provided so that those interested in that field of treatment can review and make effective changes in the treatment protocol and in future research, they can improve and improve treatment methods. Therefore, the aim of the current research is to analyze the results of the research conducted in the field of the effectiveness of integrative treatment approaches on the occurrence of depression symptoms by using the meta-analysis technique.

Methods: The study method was meta-analysis, and its statistical population included Persian studies, which were searched for Persian language articles in the databases of specialized Persian journals with keywords integrative, integrative approach, integrative treatment, integrative therapeutic approaches, integrative group therapy, integrative positive psychotherapy and Depression, separately and in combination, were searched. As a result of the search process, 16 articles related to the topic were obtained and after the process of removing studies based on inclusion and exclusion criteria, 7 articles were removed and 9 articles were found suitable for this meta-analysis. CMA2 software was used for data analysis.

Results: Examining the questions showed that the effect size of integrative treatment approaches on depression is equal to 62.3%.

Conclusion: In general, it can be said that this research can greatly help therapists in the field of depression, and therapists using the results can make their patients' recovery more effective and efficient by choosing the correct method of treatment and implementing it effectively. Accelerate the treatment process and reduce the suffering of their patients. In the above explanation, it can be said that depressed people also suppress positive emotions. Strengthening the capabilities of gratitude, hope and vitality probably play a role in increasing positive emotions. It can be said that in the etiology of depression, the reduction of positive emotions indirectly helps the occurrence of depression symptoms through the increase of negative emotions. In this way, in addition to increasing positive emotions, strengthening the mentioned capabilities is also effective in regulating negative emotions. On the other hand, the increase in personality abilities may lead to the improvement of coping strategies in depressed people. Depressed people generally suffer from a sense of emptiness and meaninglessness in life. In the integrative therapeutic approach, various strategies are used to strengthen emotional regulation. For example, to strengthen the ability to forgive, the therapist helps clients identify negative emotions such as anger and hatred and express them during the therapy session. Also, in these meetings, clients face painful events from the past and reframe them if necessary. In the critical thinking sessions, ineffective cognitions related to negative emotions are identified and replaced with efficient cognitions. In this way, the client can better accept his inner experiences such as negative thoughts, anger and hatred. It can be said that by relying on an integrated program of treatment and introducing emotions to people, tracking mood and activity level, familiarizing with creating small behavioral changes and evaluating them, teaching common mental traps, preparing a list of pleasurable activities and other stages and steps presented in the research; There was a significant difference in the depression of people before and after the implementation and it has been effective in reducing depression. Also, with the effort that takes place in the integrative treatment approach for behavioral acceptance of the existing situation, and in practice, more patience and tolerance occurs in the relationship between the patient and his spouse, the platform for positive social exchange is provided, which is one of the platforms and areas for strengthening social capital.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Kiaei SM, Vaziri S, Lotfi Kashani F. The Effectiveness of Integrative Treatment Approaches on Depression in Iranian Researches. *Razi J Med Sci.* 2023;29(11):401-407.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

مقدمه

سالانه، در سطح ایران و جهان پژوهش‌های بسیار زیادی در حوزه‌ی استرس، اضطراب و افسردگی به خصوص در حیطه درمان صورت می‌گیرد (۱). از سوی دیگر، زندگی افرادی که با این مشکلات درگیر هستند بسیار مختل می‌شود و ناکارآمدی‌های ناشی از این مشکلات، زندگی آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (۲). به صورت کلی به دلیل شیوع بسیار بالای این اختلال‌ها سالانه زمان، نیرو و هزینه‌های بسیار هنگفتی چه در زمینه درمان و چه در زمینه پژوهش به افراد و دولت‌ها تحمیل می‌شود (۳). اختلالات روانی با توجه به دنیای پرتنش کنونی اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده‌اند که در بین اختلالات روانی، اضطراب، استرس و افسردگی از تاریخچه‌ای طولانی و شیوع بالایی برخوردارند و توجه محققان را به خود جلب نموده‌اند (۴). اضطراب، استرس و افسردگی در طی تاریخ روان‌شناسی به علت پیامدهای ناگوار و شیوع بالا مورد توجه قرار گرفته‌اند (۵). شناخت علل ایجاد این اختلالات و راهکارهای درمانی موثر برای این اختلالات همواره مورد توجه قرار گرفته‌اند و از این رو پژوهش‌های زیادی در این حوزه صورت گرفته و حجم وسیعی از منابع مالی و انسانی را به خود اختصاص داده‌اند (۶). هرچند هزینه‌های زیادی صرف این موضوعات شده است، نتایج حاصل از پژوهش‌های انجام شده هماهنگ و یکدست نمی‌باشد و حتی گاهی نتایج متناقضی در تحقیقات حاصل می‌شود (۷). بنابراین کاربرد نتایج متناقض پژوهش‌ها، انتشار، تفسیر، ارزشیابی و شناخت نقاط ضعف آن‌ها مستلزم راه‌حلی است که مبتنی بر بازنگری و تجزیه و تحلیل درست پیشینه پژوهشی، به کارگیری شواهد متضاد و استفاده از یک روش ترکیبی است (۸). به همین دلیل از فراتحلیل برای این موضوع کمک می‌گیریم. در واقع فراتحلیل روشی است که به کمک آن می‌توان می‌توان تفاوت‌های موجود در تحقیقات انجام شده را استنتاج کرد و در ترکیب نتایج تحقیقات مختلف و متعدد و استخراج نتیجه‌های جدید و منسجم و حذف آنچه که موجب سوگیری در نتایج نهایی می‌شود و به حل مشکلات و رسیدن به نتایج دقیق‌تر کمک می‌کند (۹). نتیجه پژوهش‌هایی که در جهت ارائه و ارتقای روش‌های درمانی صورت گرفته

است حجم بسیار بالای مطالعاتی است که دارای نتایج متناقض و پراکنده می‌باشد (۱۰). بنابراین این مسئله محققین و درمانگران را در نتیجه‌گیری و ارائه خدمات درمانی دچار مشکل می‌کند (۱۱). از این رو کاربرد و استفاده از روش پژوهشی فراتحلیل می‌تواند در نظم‌دهی به نتایج پراکنده نقش قابل توجهی داشته باشد و تناقض‌های موجود در داده‌ها را رفع نماید. فراتحلیل از لحاظ آماری با تبدیل نتایج پژوهش‌های پیشین به یک مقیاس مشترک، روابط بین ویژگی‌ها و یافته‌های پژوهشی را کشف می‌نماید (۱۲). رایت (Wright) و همکاران (۲۰۱۳) پژوهشی با عنوان "اثر بخشی رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر اختلال دوقطبی، افسردگی و سلامت روان در افراد" انجام دادند، نتایج نشان داد رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر اختلال دوقطبی، افسردگی و سلامت روان تأثیرگذار است (۱۳). ایدین (Aydin) و همکاران (۲۰۱۷) پژوهشی با عنوان "تأثیر رویکردهای درمانی یکپارچه بر استرس و اختلال استرس در افراد پس از سانحه تصادف" انجام دادند، نتایج نشان داد رویکردهای درمانی یکپارچه بر استرس و اختلال استرس در افراد تأثیرگذار است و باعث کاهش استرس می‌شود (۱۴). ضرورت این پژوهش و در کل پژوهش‌های فراتحلیل به حجم نمونه‌های پایین مطالعه شده در پژوهش‌های مداخله است. نتایج چنین پژوهش‌هایی در مقایسه با پژوهش‌های با نمونه‌های بزرگتر دستخوش سوگیری برآورد می‌شوند. در این موارد، روش فراتحلیل با ترکیب پژوهش‌های مرتبط و محاسبه اندازه اثر فرضیه‌های بررسی شده را در واقع با نمونه‌های بزرگتر ارزیابی می‌کند. یافته‌های حاصل از این نوع پژوهش‌ها چه در حوزه توسعه علم و پژوهش و چه در حوزه کاربردی و درمان مسمرثر خواهد بود و مزیت‌های بسیاری را به همراه خواهد داشت. محققین، اساتید و دانشجویان می‌توانند با استفاده از اطلاعات و نتایج حاصل از پژوهش، حیطه‌ی دقیق و صحیح پژوهش‌های خود را انتخاب نمایند، به بیان دیگر با تعیین عرصه‌هایی که نیازمند پژوهش بیشتری است گسترش و بسط حوزه نظری امکان‌پذیر می‌شود، همچنین در صورتی که نتایج حاصله، ناکارآمدی درمانی را نشان دهند، زمینه‌ی پژوهشی فراهم می‌شود تا علاقه‌مندان آن حوزه درمان، به بازبینی و ایجاد تغییرات

اطلاعات لازم برای استخراج عملی اندازه اثر را داشته باشد؛ ۴) سال انتشار آن باید در بازه ده سال گذشته یعنی ۱۴۰۱-۱۳۹۱ باشد؛ ۵) نوع انتشار آن باید به صورت یک مقاله علمی کامل در یک مجله علمی - پژوهشی یا کنفرانس علمی معتبر باشد؛ ۶) موضوع پژوهش رویکرد های درمانی یکپارچه‌نگر در زمینه‌ی استرس، اضطراب، و افسردگی باشد؛ ۷) دارای شرایط لازم از نظر روش‌شناسی (فر ضیه سازی، روش تحقیق، جامعه، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری، مفروضه‌های آماری، روش تحلیل آماری و صحیح بودن محاسبات آماری) باشد؛ ۸) پروتکل درمانی استفاده شده معتبر باشد؛ ۹) برای اندازه‌گیری استرس، اضطراب، و افسردگی از ابزارهای معتبر استفاده شده باشد؛ ۱۰) اطلاعات کافی برای محاسبه اندازه اثر در مقالات ذکر شده باشد؛ ۱۱) تناقضی در اطلاعات گزارش شده در مقالات وجود نداشته باشد؛ در نهایت، تعداد ۹ مطالعه جهت ورود به فرایند فراتحلیل، مناسب تشخیص داده شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار CMA ورژن استفاده شده است. از نرم‌افزار CMA جهت محاسبه اندازه اثر و ترکیب احتمالات و از نرم‌افزار SPSS جهت به دست آوردن فراوانی، درصد فراوانی و رسم نمودارهای فراوانی و مقایسه میانگین‌های اندازه اثر به دست آمده گروه‌های ذکر شده در سوالات پژوهش استفاده گردید.

یافته‌ها

به استناد یافته‌های جدول ۱، میزان تاثیر رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر روی افسردگی برابر با ۰/۶۲۳- بوده که براساس میانگین اندازه تاثیر ۹ مطالعه محاسبه شده است. این اندازه تاثیر در بازه کران پایین ۰/۰۵۷- و کران بالای ۰/۷۳۸- قرار گرفته و آماره معناداری t و سطح معناداری به ترتیب ۱۵/۲۲۴ و ۰/۰۰۱ را به خود

موثر در پروتکل درمان بپردازند و در تحقیقات آینده، در جهت ارتقا و بهبود روش‌های درمانی اقدام نمایند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر این است که با کاربرد تکنیک فراتحلیل، نتایج حاصل از پژوهش‌های انجام شده در حوزه اثربخشی رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر بروز علائم و نشانه‌های افسردگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

روش کار

این پژوهش از نوع فراتحلیل است که با کد اخلاق IR.IAU.R.REC.1401.059 در کمیسیون کد اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن به تصویب رسید. جامعه‌ی آماری شامل تحقیقات منتشر شده در مجلات داخل کشور است که در طول ۱۰ سال گذشته (۱۴۰۱-۱۳۹۱) در زمینه‌ی رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر در درمان استرس، اضطراب، و افسردگی انجام شده‌اند و دارای ملاک‌های ورود برای فراتحلیل هستند؛ اما جامعه در دسترس پژوهش شامل کلیه تحقیقاتی است که در پایگاه‌های مجلات تخصصی نور (نورمگز)، موتور جستجوی فارسی علم‌نت، پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی، پایگاه سیویلیکا، بانک اطلاعات نشریات کشور در زمینه موضوع پژوهش حاضر بودند. به طور کلی، ۱۶ مقاله مرتبط با موضوع پژوهش یافت شدند. برای این منظور ابتدا با جستجوی کلیدواژه‌های مؤلفه‌های پیامدهای بالینی و همچنین در برخی موارد نیز جستجوی برخی از منابع مرتبط در منابع پایانی مقالات یافته شده، در مجموع ۱۶ مقاله مرتبط با توجه به خاص بودن موضوع پژوهش، یافت شد. سپس با بررسی معیارهای درون گنجی شامل: ۱) پژوهش در ایران انجام شده باشد؛ ۲) مؤلفه‌های پیامدهای بالینی به‌عنوان متغیر وابسته در پژوهش وجود داشته باشد؛ ۳) پژوهش،

جدول ۱- نتایج آزمون معناداری اندازه اثر رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر روی افسردگی

نتیجه	معناداری	ارزش t	فاصله اطمینان ۹۵٪		اندازه اثر	تعداد مطالعه	مدل تصادفی	مؤلفه‌های پیامدهای بالینی افسردگی
			حد پایین	حد بالا				
تاثیر	۰/۰۰۱	۱۵/۲۲۴	-۰/۰۵۷	-۰/۷۳۸	-۰/۶۲۳	۹		

و نفرت را بهتر می‌تواند بپذیرد. می‌توان گفت با تکیه بر برنامه یکپارچه درمان و شناساندن هیجانان به افراد، ردیابی سطح خلق و فعالیت، آشنایی با ایجاد تغییرات رفتاری کوچک و ارزیابی آن، آموزش تله‌های فکری رایج، تهیه فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش و دیگر مراحل و گام‌های ارائه شده در پژوهش؛ تفاوت معناداری در افسردگی افراد در قبل و بعد از اجرای ایجاد شد و در کاهش افسردگی نتیجه بخش بوده است. همچنین با تلاشی که در رویکرد درمانی یکپارچه‌نگر برای پذیرش رفتاری وضعیت موجود اتفاق می‌افتد، و در عمل، صبر و بردباری بیشتری در روابط فرد بیمار و همسرش به وقوع می‌پیوندد بستر برای تبادل اجتماعی مثبت که از زمره بسترها و زمینه‌های تقویت سرمایه اجتماعی است فراهم می‌شود (۱۰).

نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان بیان داشت که این پژوهش می‌تواند به درمانگران حوزه افسردگی کمک بسیار زیادی نماید و درمانگران با استفاده از نتایج حاصل می‌توانند با انتخاب روش صحیح درمان و اجرای موثر آن بهبود بیماران خود را به طور موثرتر و کارآمدتر ممکن سازند و در تسریع فرایند درمان و کاهش رنج بیمارانشان مفید واقع شوند.

References

1. Narod SA. Which Genes for Hereditary Breast Cancer? *N Engl J Med.* 2021;384(5):471-473.
2. Hu C, Hart SN, Gnanaolivu R, Huang H, Lee KY, Na J, et al. A Population-Based Study of Genes Previously Implicated in Breast Cancer. *N Engl J Med.* 2021;384(5):440-451.
3. Foulkes WD. The ten genes for breast (and ovarian) cancer susceptibility. *Nat Rev Clin Oncol.* 2021;18(5):259-260.
4. Arts-de Jong M, de Bock GH, van Asperen CJ, Mourits MJ, de Hullu JA, Kets CM. Germline BRCA1/2 mutation testing is indicated in every patient with epithelial ovarian cancer: A systematic review. *Eur J Cancer.* 2016;61:137-45.
5. Speight B, Tischkowitz M. When to Consider Risk-Reducing Mastectomy in BRCA1/BRCA2

اختصاص داده است. نتایج حاکی از آن است که این متغیر مستقل بر روی افسردگی تاثیر دارد. علاوه بر این، مطابق با جدول ۱، از آنجایی که قدر مطلق اندازه اثر برابر با ۰/۶۲۳ شده است، بنابراین می‌توان اینگونه بیان کرد که مقدار اندازه اثر رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر روی اضطراب در پژوهش‌های ایرانی به مقدار ۶۲/۳ درصد می‌باشد.

بحث

با توجه به نتایج، می‌توان اینگونه بیان کرد که مقدار اندازه اثر رویکردهای درمانی یکپارچه‌نگر بر روی اضطراب در پژوهش‌های ایرانی به مقدار ۶۲/۳ درصد می‌باشد. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که افراد افسرده هیجان‌های مثبت را نیز سرکوب می‌کنند. تقویت توانمندی‌های سپاسگزاری، امید و سرزندگی احتمالاً در افزایش هیجان‌های مثبت نقش دارند (۱). می‌توان گفت که در سبب‌شناسی افسردگی کاهش هیجان‌های مثبت به صورت غیرمستقیم از طریق افزایش هیجان‌های منفی به بروز علائم افسردگی کمک می‌نماید (۳). بدین ترتیب تقویت توانمندی‌های مذکور علاوه بر افزایش هیجان مثبت به صورت غیرمستقیم در تنظیم هیجان‌های منفی نیز اثرگذار است (۱۰). از سوی دیگر افزایش توانمندی‌های شخصیت احتمال موجب بهبود راهبردهای مقابله‌ای در افراد افسرده می‌شود. افراد افسرده عموماً از احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی رنج می‌برند. در رویکرد درمانی یکپارچه‌نگر از راهبردهای مختلف برای تقویت تنظیم هیجانی استفاده می‌شود (۸). به عنوان مثال برای تقویت توانمندی بخشش، درمانگر به مراجع کمک می‌کند که هیجان‌های منفی همچون خشم و نفرت را شناسایی کند و در جلسه درمان ابراز نماید. همچنین در این جلسات مراجع با رویدادهای دردناک گذشته مواجه می‌شود و در صورت لزوم چهارچوب‌دهی مجدد انجام می‌دهد. در جلسات مربوط به تفکر نقاد نیز شناخت‌های ناکارآمد در ارتباط با هیجان‌های منفی شناسایی شده و با شناخت‌های کارآمد جایگزین می‌شوند (۹). بدین ترتیب مراجع تجربه‌های درونی خود همچون افکار منفی، خشم

Mutation Carriers with Advanced Stage Ovarian Cancer: a Case Study Illustrating the Genetic Counseling Challenges. *J Genet Couns.* 2017;26(6):1173-1178.

6. Shi H, You Z, Guo Y. (Mutation of breast cancer susceptibility gene in ovarian cancer and its clinical significance). *Zhonghua Fu Chan Ke Za Zhi.* 1998;33(11):676-8.

7. Konstantinopoulos PA, Norquist B, Lacchetti C, Armstrong D, Grisham RN, Goodfellow PJ, et al. Germline and Somatic Tumor Testing in Epithelial Ovarian Cancer: ASCO Guideline. *J Clin Oncol.* 2020;38(11):1222-1245.

8. Maindet C, Burnod A, Minello C, George B, Allano G, Lemaire A. Strategies of complementary and integrative therapies in cancer-related pain-attaining exhaustive cancer pain management. *Support Care Cancer.* 2019;27(8):3119-3132.

9. Deng G. Integrative Medicine Therapies for Pain Management in Cancer Patients. *Cancer J.* 2019;25(5):343-348.

10. Giannitrapani KF, Holliday JR, Miake-Lye IM, Hempel S, Taylor SL. Synthesizing the Strength of the Evidence of Complementary and Integrative Health Therapies for Pain. *Pain Med.* 2019;20(9):1831-1840.

11. Running A, Seright T. Integrative oncology: managing cancer pain with complementary and alternative therapies. *Curr Pain Headache Rep.* 2012;16(4):325-31.

12. Snyder M, Wieland J. Complementary and alternative therapies: what is their place in the management of chronic pain? *Nurs Clin North Am.* 2003;38(3):495-508.

13. Wright J, Adams D, Vohra S. Complementary, holistic, and integrative medicine: music for procedural pain. *Pediatr Rev.* 2013;34(11):e42-6.

14. Aydin D, Sahiner NC. Effects of music therapy and distraction cards on pain relief during phlebotomy in children. *Appl Nurs Res.* 2017;33:164-168.