

مشاوره و حمایت روانی زنان باردار مبتلا به بیماریهای مقاربتی

دکتر ناهید حسن نژاد

دکترای تخصصی روانشناسی سلامت

۱۴۰۲/۰۷/۰۴

گرچه بارداری بطور معمول به عنوان یک دوره مسرت بخش برای اکثر

زنان تلقی می شود

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و روان شناختی اساسی بعنوان یک تجربه

استرس زا در نظر گرفته می شود.

برخی زنان در این دوره درجاتی از احساسات منفی را تجربه می کنند

که می تواند منجر به شیوع بیشتر بیماریهای روانی در این دوران باشد.

شیوع اضطراب بارداری بین ۲۳-۱۵ درصد است که در مقایسه با ۵-۳ درصد از
علائم اضطراب در جمعیت عمومی عدد بزرگی است.

همچنین تجربه سطح بالای استرس در دوران بارداری پیامدهای فیزیولوژیک و
سایکولوژیک نامساعدی برای مادر و نوزاد به همراه دارد

از طرفی زنان باردار ممکن است در معرض خطر بالاتر آلوده شدن با بیماریهای
عفونی باشند که در صورت رفتارهای پرخطر احتمال ابتلا به بیماریهای مقاربتی
افزایش می یابد.

همزمان با انجام یکسری اقدامات فیزیکی جهت کاهش آسیب همسر

چند پارتنری

محدود کردن روابط پارتنری

استفاده از barrier ها

یکسری مداخلات روانشناختی جهت کاهش استرس و عوارض

روانشناختی در این دوران استرس زا با وجود اینکه بیماریهای مقاربتی

به نوبه خود با توجه به انگ اجتماعی آن موجب افزایش بیشتر استرس

در این دوران می گردد ضروری است.

زمانیکه بارداری مراجعه می کند که اظهار میدارد بدلیل بیماریهای مقاربتی من استرس شدید دارم

منظور ایشان را متوجه می شویم

معمولاً این عبارت به این معناست که

خیلی ناراحت است

خیلی تحت فشار استرس هست

خیلی نگران است

و نمی تواند از پس این مشکل برباید حتماً شما هم با همچین معضلی روبرو شدید ک به او برچسب

استرس زدید

به دلیل رایج بودن این مشکل و بخاطر وجه اشتراک تصور می کنیم تعریف واژه استرس ساده است

خوب اما اینطور نیست از دید مفهوم روانشناختی و از دید روانشناسان استرس ۳ مفهوم دارد

۳ مفهوم استرس

در یک رویکرد تمرکز محیط----- استرس به عنوان----- محرک

شرایط ویژه و وقایعی که استرس را باشد (شغل پراسترس- بیماری که استرس را)

دومین رویکرد استرس به عنوان پاسخ

تمرکز واکنشی مردم به عوامل استرس را (هنگام سخنرانی احساس استرس- زمانیکه عصبی هستید- قلبتان

تند می زند- دهانتان خشک می شود)

پاسخ روانی و جسمی به عامل استرس را----- فرسایش می نامند

در رویکرد سوم استرس فر آیند که در بر گیرنده استرس زاها و فرسایش هاست.

زمانیکه شغلی از دست میدهید- در گیر ترافیک هستید)

بنابر این تعریف استرس :

**شرایطی است که در نتیجه تعامل فرد و محیط بوجود
می آید و موجب ناهماهنگی چه واقعی و چه غیر واقعی
میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی ، روانی ،
اجتماعی فرد می شود.**

خانم بارداری که استرس شدید به دلیل ابتلا به بیماری مقاربتی دارد
استرس توان زیستی روانی اجتماعی فرد برای سازگاری با وقایع یا شرایط مشکل می‌کاهد
این توان محدودند (توان او برای سازگار شدن یا مشکلاتش تحلیل رفت، او بیمار شد و به مشاوره مراجعه کرد)
وقایع استرس زا – توان زیستی و روانی و اجتماعی هر ۳ فرسایش‌اند (شرکت در مسابقه ورزشی – مجروح شدن بر اثر سانحه)
۲ – ملزومات یک موقعیت (مقدار منابعی که برای تطابق با یک موقعیت استرس) آور مورد نیاز هست
کاهش وزن – نیاز به اراده قوی
۳ – زمانیکه میان ملزومات یک موقعیت و منابع فرد توازن برقرار نباشد – تضاد باشد
اعتقاد به اینکه اراده لازم برای کاهش وزن ندارد
یا از توانایی ما به اندازه کافی استفاده نشود

تضاد امکان دارد واقعی یا تنها در باور شخص باشد
فرض کنید باید احتمال بدهد و دلتان می‌خواهد نمره خوبی بگیرید
اگر بر اثر سهل انگاری خود را آماده نکرده باشد
یا خوب درس خوانده باشید ولی هنوز معتقدید نمی‌توانید نمره خوبی کسب کنید (تضاد)
۴ – ما ملزومات منابع و تضادها در تعامل با محیط ارزیابی می‌کنیم
برای مسابقه دو آماده شدید – کارهای پس از مسابقه
همه اینها اثر گذارند

واقعہ ای را پر استرس بر آوردن کردن از نظر شناختی

تعامل هایی که منجر می شود واقعہ ای را پر استرس بخوانیم ارزیابی شناختی

زمانیکہ کہ می گیم این بیماری مقاربتی پر استرس ----- ارزیابی شناختی کردیم

ارزیابی شناختی ----- فر آیند روانی هست کہ فرد و عامل را ارزیابی می کند

آیا ملزومات موقعیت ----- سلامتشان را تهدید می کند

منابعی کہ برای تأمین نیاز در اختیار دارد

این ۲ عامل تفاوت میان ۲ ارزیابی را نشان می دهد

اینجا یعنی؟ { از نظر شناختی ذهنش داره بهش میگه ----- تو توانت کم هست }

{ ذهنش داره بهش میگه این این بیماری خطرناک هست }

ارزیابی اولیه: هر گاه با واقعه بالقوه بر استرس (بجای مقابله) روبرو می شیم زمانیکه احساس درد، تهوع - سعی می کنیم

سلامت خود را ارزیابی کنیم (چه تأثیری بر من دارد؟)

آیا سالم خواهیم ماند یا نه ؟

ممکنه این ارزیابی معنایی ندارد ← خود به خود از بین بره

خوب باشه (زمانیکه نمی خواهیم امتحان بدهیم ، یا سرکار برویم - ارزشیابی خوب)

ضرر و خسارت ----- نتیجه آسیبی که می بینیم جدی بر اثر درد و ناتوانی

تهدید ----- زیان هایی که احتمال آن در آینده

چالش ----- سود بردن - فرصتی برای رشد کردن - ارتقای شغلی

ارزیابی ثانویه ----- نمی توانم انجام بدم --- چون شکست می خورم

----- تلاشم را خواهم کرد --- خیلی امکان توفیق ندارم

----- اگر فرشته ای کمکم کند ----- می توانم انجامش دهم

تو ماشین نشستی پشت چراغ قرمز ناگهانی صدای ترمزی

ارزیابی ذهنی نیست ----- پاسخ غیرارادی - موقعیت پراسترس --- واکنش در شما

پس استرس یک ناهماهنگی ادراک شده

یعنی از نظر شناختی همان ارزیابی شناختی هست

ممکنه موقعیت آنقدر خطرناک نباشه ولی من ادراک خطر

کردم

راه های کنار آمدن با استرس --- در این دوران می فهمیم

که چقدر استرس زا و چطور در این دوران با استرس کنار

بیاییم

مدیریت استرس

ما مهارتهایی به مراجعه یاد می دهیم که

– هیجان محور

– یا مشکل محور (راه حل محور)



در اینجا راه حل های هیجان محور می توانیم از

راه های Distraction (فعالیت حواس پرتی) در این دوران استفاده کنیم

کسب حمایت اجتماعی و عاطفی و اطلاعاتی (پرس و جو متخصصان مختلف – کسب دلگرمی و تشویق با دیگران درد دل کنیم
فاصله گرفتن (کنار کشیدن از موقعیت با ایجاد نگرش مثبت) – مشکلات بهداشتی که باهاش رودرو هستید جدی نگیرید و فکر
نکنید

فرار – اجتناب (خوش خیال بودن در موقعیت پیش آمده)
پذیرش مسئولیت
مهار فردی

فعالیت های سرگرمی مثل (خواندن کتاب، پیاده روی، ورزش یوگا)
Distraction فعالیت هایی که حواس برگردانی یا
تکنیک هایی داریم Distraction ما در

(ذهن آگاهی) ——— استفاده از حواس پنجگانه ، مشاهده و توصیف Mindfulness تکنیک های
تنفس های دیافراگمی که باعث کاهش استرس می شوند

➤ و نهایتاً راه حل محور است چرا؟

➤ چون باید دارو مصرف نماید

➤ مراقبتهای پزشکی را بگیرد

➤ در کنارش حمایت اجتماعی داشته باشد (حمایت روانی، اجتماعی، عاطفی که می تواند همسر، دوستان، آشنایان داشته باشند)

➤ اینکه برچسب نزدن

➤ تحقیر نکردن

➤ توهین و سرزنش نشدن

➤ بله می دانم چه حالی بدی رو تجربه می کنید. منتها برای کمک به شما نیاز است بدانیم اینکه چه رفتارهایی منجر به این بیماری شده و دست برداشتن از رفتار پر خطر و انجام رفتارهای سالم و بهداشتی متناسب با نوع بیماری رو پیشنهاد می دهیم

➤ برای مشاوره با مراجعه

➤ اول اینکه شناسایی کلیات بیماری های آمیزشی و پیگیری و نحوه درمان و آگاه سازی شرکای جنسی توانمند سازیم باید با مراجعه ارتباط مؤثری برقرار کنیم

➤ برقراری ارتباط مؤثر

➤ مهارت کلامی (کسب اطلاعات از بیمار)

➤ تسهیل گری (تکان دادن سر یا بالا بردن ابرو)

➤ مهارت غیر کلامی (تشویق بیمار به ادامه صحبت)

➤ خلاصه کردن و چک کردن

➤ ابزار همدلی (برقراری ارتباط همدلانه درک کردن و همدلی)

➤ گوش دادن فعال (توجه به احساسات منفی که بیمار دارد)

➤ اطمینان بخشی بابت رازداری

➤ نرمالیزیشن (عادی سازی) بیماری

منتها در مورد رفتار پرخطر

- تکنیک های تغییر رفتار – فواید کوتاه مدت تغییر رفتار
- اقدامات پیشگیرانه (خود و همسرشان روابط خارج از چارچوب نداشته باشند – شریک جنسی جدید اتخاذ نکند
- از barrier ها استفاده کنید
- پرچالش ترین بخش درمان – – – – ضرورت و بررسی و درمان شریک جنسی است.
- مهارت مدیریت استرس
- جلب حمایت خانواده و اطرافیان




یک مشاوره صحیح به مراجعه کمک می کند

➤ شناسایی مشکلات موجود

➤ ارزیابی نتیجه و پیامدهای مختلف

➤ پذیرش مسئولیت تصمیم و عمل

بیمار باید برای دریافت مشاوره های خاص به مراکز تخصصی ارجاع داده شود.



با تشکر از صبوری شما