

بررسی تاثیر تجسم هدایت شده بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان نابارور

سروین ترابی گودرزی^۱، دکتر سیمین منتظری^۲، دکتر مرتضی مدرس غروی^۳ و دکتر سعید قنبری چاه عنبری^۴

^۱ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جندی شاپور اهواز، دانشکده پرستاری و مامایی، sarvintorabi20@gmail.com

^۲ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جندی شاپور اهواز، دانشکده پرستاری و مامایی، montazeri-s@ajums.ac.ir

^۳ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جندی شاپور مشهد، دانشکده پرستاری و مامایی، modaresmg@gmail.com

^۴ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جندی شاپور اهواز، دانشکده پرستاری و مامایی، saeedghanbari6.24@gmail.com

مقدمه: این مطالعه با هدف تعیین تاثیر تجسم هدایت شده بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان نابارور انجام شد.

روش کار: در این کار آزمایی بالینی، تعداد ۶۶ نفر از زنان نابارور ۲۰ تا ۴۰ سال مراجعه کننده به مرکز بهداشت شهر بروجرد که با مقیاس DASS-21 دارای اختلال استرس، اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط بودند، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۳۳ نفره مداخله و کنترل تخصیص داده شدند. گروه مداخله طی ۸ جلسه به صورت گروهی تحت مشاوره قرار گرفتند. گروه شاهد هیچگونه آموزشی داده نشد. میزان اضطراب، استرس و افسردگی هر دو گروه در پایان مطالعه ارزیابی مجدد و مقایسه شدند.

یافته ها: در گروه مداخله و کنترل به ترتیب میانگین نمره افسردگی پیش آزمون $15/33 \pm 3/28$ و $14/30 \pm 2/83$ ($P=0.0177$)، اضطراب $11/21 \pm 1/45$ و $11/54 \pm 1/64$ ($P=0.287$) و استرس $19/36 \pm 3/70$ و $18/33 \pm 3/42$ ($P=0.177$) بود. در پس آزمون، میانگین نمره افسردگی گروه مداخله و کنترل به ترتیب $9/58 \pm 5/89$ و $13/48 \pm 5/68$ ($P=0.008$)، اضطراب $8/85 \pm 4/84$ و $12/42 \pm 3/11$ ($P=0.001$) و استرس $12/5 \pm 97/67$ و $17/21 \pm 5/12$ ($P=0.002$) بود.

نتیجه گیری: تجسم هدایت شده طی مدت حداقل هشت هفته و به صورت گروهی، میزان اضطراب، استرس و افسردگی زنان نابارور را به طور معنی داری کاهش می دهد.

کلید واژه - نابارور، تجسم هدایت شده، استرس، اضطراب، افسردگی

شود می توان به: هزینه های زیاد درمان، نگرانی های مداوم در خصوص نتیجه درمان، کنجکاوای مداوم اطرافیان یا به عبارتی فشارهای اجتماعی، ترس از هم گسیختگی خانواده و علاقه همسر و استرس های ناشی از درمان اشاره کرد (۴). شواهد پژوهشی نیز نشان می دهند که ناباروری خود علت استرس در زوج های نابارور است. استرس می تواند هم یکی از علت های اولیه و هم معلول ناباروری باشد (۵). یکی دیگر از مشکلات زنان نابارور اضطراب است (۶ و ۷). اضطراب در زنان نابارور ممکن است اولیه و یا ناشی از واکنش نسبت به عامل استرس زا باشد (۸). استرس و اضطراب با تاثیر بر برخی هورمون های بدن باعث تخمک گذاری و ایجاد ناباروری شوند (۹).

۱- مقدمه

ناباروری یک بحران بزرگ و عامل استرس روانی است که می تواند واکنش های منفی همچون استرس، اضطراب، افسردگی، نگرانی، خشم، شرم، حسادت، تنهایی، یاس و ناامیدی، کاهش عزت نفس و عدم تعادل روانی را به وجود آورد (۱ و ۲). استرس ناباروری عبارت است از مجموعه نشانه هایی که به دنبال تشخیص ناباروری در فرد بروز می کند و بسیاری از علائم آن شبیه اختلالات ناشی از استرس پس از سانحه (Post-Traumatic stress disorder) می باشد (۳). از عواملی که باعث ایجاد استرس بالایی در زوج نابارور می