



مقایسه تاثیر نوشتن درمانی به دو شیوه ی روایت نویسی و فعالیت های روزانه بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان باردار نخست زا

۱- فاطمه خلیلی، کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران

nedakhalili1370@yahoo.com

۲- سیده طاهره میرمولایی، گروه مامایی و بهداشت باروری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران

mirmolaei@tums.ac.ir

۳- هادی رنجبر، دکترای پرستاری، استادیار، مرکز تحقیقات بهداشت روان، پژوهشکده پیشگیری از آسیب های اجتماعی،

دانشگاه علوم پزشکی ایران، ایران ranjbar.h@tums.ac.ir

مقدمه: مطالعه حاضر با هدف مقایسه تاثیر نوشتن به دو شیوه ی روایت نویسی و فعالیت های روزانه بر استرس، اضطراب و افسردگی زنان باردار انجام شده است.

روش کار: این مطالعه بر روی زنان نخست زا انجام شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه های دموگرافیک، افسردگی بک و افسردگی، اضطراب و استرس (Dass21) بود. گروه روایت نویسی احساسات عمیق خود و گروه نوشتن فعالیت های روزانه، فعالیت های روزمره را بدون درگیر شدن احساسات نوشتند. هر سه گروه پرسشنامه DASS21 را قبل از مداخله، چهار و هشت هفته بعد از مداخله تکمیل کردند. داده ها با نرم افزار SPSS V21 و آزمون های آنوا، خی دو و فیشر تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی در دو گروه روایت نویسی و نوشتن فعالیت های روزانه ۴ هفته و ۸ هفته پس از مداخله نسبت به گروه کنترل کاهش آماری معناداری داشت.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، نوشتن می تواند به عنوان یک روش ساده و کم هزینه برای بهبود سلامت روان زنان باردار توصیه شود.

کلید واژه: نوشتن؛ اضطراب؛ استرس؛ افسردگی؛ بارداری

مقدمه

حاملگی با فشارهای روانی، هیجانی و جسمانی بسیاری همراه است که نیازمند تغییرات فیزیولوژیک و روانشناختی بسیار است. گرچه بارداری و زایمان بخشی از روند تکاملی و طبیعی در زنان است اما واقعیت این است که علی رغم پیشرفت در امر مراقبت و آموزش زنان در دوران بارداری در خصوص جنبه های فیزیولوژیک، ابعاد روانشناختی زنان باردار به ندرت مورد توجه قرار گرفته است (۱). زنان در دوران بارداری بیشتر در معرض اختلالات روانی قرار دارند که از جمله این موارد می توان به استرس، اضطراب و افسردگی اشاره کرد (۲).