



تأثیر منتهیات ارماتی و مهار استرس بر ناباروری

مؤلفان : کتایون جلیلی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات همدان،

حمید رضا رحیمی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم تحقیقات واحد
اردبیل

گروه هدف: زنان نابارور

سرشناسه	: جلیلی، کتایون، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: تأثیر معنویت‌درمانی و مهار استرس بر ناباروری/ مولفان کتایون جلیلی، حمیدرضا رحیمی؛
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۵۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۵۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: عقیمی زنان -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Infertility, Female -- Psychological aspects
سناسه افزوده	: رحیمی، حمیدرضا، ۱۳۶۶ -
رده بنده‌کنگره	: RG ۲۰۱/ج ۸ت ۲ ۱۳۹۶
رده -ی دیویی	: ۶۱۸/۱۷۸
شماره کتابخانه‌ای	: ۴۹۰۵۱۷۰
ملی	

نام کتاب: تأثیر معنویت درمانی و مهار استرس بر ناباروری

مولفان: کتایون جلیلی - حمید رضا رحیمی

ناشر: محقق اردبیلی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال نشر: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۴۵۰-۸

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن

۳۳۲۴۰۰۸۱

۷	مقدمه
۹	فصل اول : ناباوری
۹	- تعریف ناباوری
۱۰	- علائم ناباوری در زنان
۱۳	- عوامل موثر بر ناباوری
۱۳	- پیامدهای روان شناختی نازایی
۱۴	- علت های روان شناختی نازایی
۱۵	- راهکارهای مقابله با ناباوری
۱۶	فصل دوم : استرس
۱۶	- تعریف استرس
۱۶	- اثرات استرس
۱۸	- علائم استرس
۱۹	- مدیریت استرس

۲۰ فصل سوم: مهارت زندگی

۲۰ - تعریف مهارت زندگی

۲۰ - مهارت های اصل زندگی

۲۱ - کاربرد مهارت ها در زندگی

۲۳ - انواع مهارت های زندگی

۲۸ - تعریف سلامت روان از دیدگاه سازمان بهداشت

۲۹ فصل چهارم: معنویت

۲۹ - تعریف مفاهیم معنویت

۳۰ - مفهوم سلامت معنوی

۳۱ فصل پنجم: استرس

۳۱ - اثر استرس بر ناباروری

۳۴ - توصیه های لازم در کاهش استرس ناباروری

۴۶ - در ارتباط با خداوند متوجه می شویم که.

۵۰ منابع و مآخذ

ناتوانی زوجین در باردار شدن پس از یکسال رابطه جنسی بدون جلوگیری از بارداری را نازایی میگویند. در ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین دیده میشود. ناباروری یکی از عوامل موثر و جزء چالش های سلامت در کشور می باشد اهمیت پرداختن به ناباروری از ابعاد سلامت خانواده یکی از اهداف و ثمرات مهم زندگی زنشویی، نعمت داشتن فرزند و بقای نسل است نه سبب استحکام خانواده ها می گردد. مادر شدن و پدر شدن از آرمان های زندگی مشترک زنشویی به شمار می آید و ناباروری مسئله ای آزار دهنده به شمار می رود. توانایی فرزند آوری بیشتر کیفیت زندگی را نشان می دهد سازمان جهانی بهداشت ناباروری را یک بیماری می داند. ناباروری یکی از مهمترین بحران های دوران زندگی است که منجر به بروز مشکلات روانی و تجربیات استرس زای جدی برای افراد مبتلا می شود. براساس نتایج مطالعات انجام شده در مورد مقایسه وقایع پر استرس زندگی، ناباروری پس از مرگ، مادر، مرگ پدر و خیانت همسر در رتبه چهارم قرار دارد. شیوع ناباروری در جامعه امروزی بعلت آگاهی بیشتر از درمان و پذیرش مشکل، دسترسی بیشتر به امکانات درمانی و مراکز تخصصی افزایش یافته است. افزایش ناباروری ناشی از شرایط محیطی و آلودگی شهرهای مدرن و پیشرفته و همچنین ناشی از شیوه زندگی میباشد. عواملی که منجر به افزایش ناباروری می گردد شامل: استعمال دخانیات، ازدواج دیر، فرزند آوری

بسیار دیر، عفونت های منتقله از راه تماس جنسی، بهره گیری نادرست از تکنولوژی از جمله تلفن همراه و.....برخی رژیم های خاص غذایی و..... می باشد.

در سال های اخیر توجه قابل ملاحظه ای به نقش عوامل روان شناختی در نازایی شده است و دانش پزشکی، ارتباط بین نازایی و عوامل روان شناختی را مطرح می کند. ناباروری در واقع یک بحران پیچیده زندگی است، که از لحاظ روان شناختی، تهدید کننده و تنش زا می باشد و به همین دلیل بسیاری از مؤلفان، پیامدهای روان شناختی ناباروری را به واکنش های سوگ و غم می تشبیه کرده اند. ناباروری می تواند باعث بحرانها و فشارهای روانی نظیر افسردگی، اضطراب مرگ، مشکلات بین فردی، کاهش عزت نفس، نارسایی در روابط بین فردی، انزوا، طلاق، خشم سرکوب شده، ناامیدی و اضطراب مرگ به طور ناخودآگاه شود. ناباروری، انتظارات زوجین نابارور را از زندگی به چالش می کشد زیرا ناباروری یک عامل تنش زای ناخواسته و حتمی برنامه ریزی شده است و بسیاری از زوجین از شناخت و مهارت کافی برای مدیریت صحیح تر، این مسئله برخوردار نیستند. مجموعه حاضر در تلاش است با ارائه راهکارهای مناسب در زمینه افزایش مهارت زندگی از طریق معنویت درمانی و مهارت استرس به شما عزیزان راهکارهای مناسب را ارائه نماید. امید است بتوانیم گامی موثر در کاهش اضطراب و ناامیدی در زنان نابارور برداریم.