



درمان اضطراب و افسردگی پس از زایمان با رویکرد  
شناختی - رفتاری

www.ketab.ir

محمد عالیشوندی

سرشناسه: عالیشوندی، محمد، ۱۳۵۱ -

عنوان و نام پدیدآور: درمان اضطراب و افسردگی پس از زایمان با رویکرد شناختی- رفتاری / محمد عالیشوندی؛ ویراستار عبدالرضا بالازاده.

مشخصات نشر: رشت: کادوسان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.

شابک: ۶ - ۳۹ - ۶۲۰۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: افسردگی پس از زایمان -- درمان

موضوع: postpartum depression - - Treatment

موضوع: اضطراب - - درمان

موضوع: Anxiety -- Treatment

موضوع: افسردگی در زنان -- درمان

موضوع: Depression in women - - Treatment

رده بندی کنگره: RGA۵۲

رده بندی دیویی: ۶۱۸ / ۷۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۴۰۳۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



عنوان کتاب: درمان اضطراب و افسردگی پس از زایمان با رویکرد شناختی- رفتاری

مولف: محمد عالیشوندی

ویراستار: دکتر عبدالرضا بالازاده

ناشر: کادوسان

طرح روی جلد: کادوسان

چاپ: گاندی

نوبت چاپ: اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰ جلد

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۳۹-۶۲۰۶-۶۲۲-۹۷۸

نشانی: رشت، گلزار، جنب بانک مسکن، انتشارات کادوسان. تلفن ۰۹۱۱۱۴۸۵۴۲۶

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است و هرگونه کپی برداری به موجب بند ۵ از ماده ۲ حمایت از مولفان و هنرمندان پیگرد قانونی

دارد.

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

|   |           |
|---|-----------|
| ۷ | پیش‌گفتار |
|---|-----------|

### فصل اول

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۱۱ | ۱) زایمان                                     |
| ۱۱ | ۱-۱) زایمان طبیعی                             |
| ۱۱ | ۱-۲) راهکارهای مناسب برای گسترش زایمان طبیعی  |
| ۱۲ | ۱-۳) سزارین                                   |
| ۱۳ | ۱-۴) عوارض ناشی از سزارین                     |
| ۱۳ | ۱-۵) تفاوت عوارض روان‌شناختی در انواع زایمان  |
| ۱۵ | ۱-۶) تغییرات فیزیولوژیک دوره‌ی پس از زایمان   |
| ۱۵ | ۱-۷) تغییرات روحی و روانی دوره‌ی پس از زایمان |
| ۱۷ | ۱-۸) عوامل تنش‌زای پس از زایمان               |

### فصل دوم

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۲۱ | ۲) اضطراب                             |
| ۲۱ | ۲-۱) مفهوم اضطراب                     |
| ۲۲ | ۲-۲) پیدایش و اضطراب                  |
| ۲۳ | ۲-۳) اضطراب از دیدگاه‌های مختلف       |
| ۲۵ | ۲-۴) دیدگاه رفتارشناسی                |
| ۲۵ | ۲-۵) دیدگاه‌های انسانی نگر و هستی‌نگر |
| ۲۶ | ۲-۶) دیدگاه شناختی نگر                |
| ۲۷ | ۲-۷) دیدگاه فرهنگی - اجتماعی          |
| ۲۷ | ۲-۸) اضطراب تهدیدی برای خود           |
| ۲۸ | ۲-۹) انواع اضطراب                     |
| ۲۹ | ۲-۱۰) درمان اضطراب - روان‌شناختی      |
| ۳۰ | ۲-۱۱) روان‌درمان حمایتی               |
| ۳۰ | ۲-۱۲) گروه درمانی                     |

## پیش‌گفتار

بارداری، زایمان و مادر شدن از مهم‌ترین وقایع زندگی زنان است. (وردشاپ و پاسدویک<sup>۱</sup>: ۲۰۱۳). این اتفاقات خصوصاً تأثیر زیادی بر عزت نفس مادران، احساس و نگرش مثبت به کودک و سازگاری بهتر با نقش مادر بودن می‌گذارد. افزون بر این، بارداری و زایمان‌های آینده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که حوادث و استرس‌های مرتبط با دوران بارداری، به گونه‌ای است که می‌تواند شروع کننده‌ی اختلالات روان شناختی و مشکلات خلقی باشد. از سوی دیگر مشکلات هیجانی از جمله اضطراب با شیوع ۵۴ درصد و افسردگی با شیوع ۳۷ درصد در دوران بارداری شیوع بالایی را نشان می‌دهند (لی<sup>۲</sup> و همکاران: ۲۰۰۷). در این رابطه، پژوهشگران شیوع قابل توجه این شرایط را پس از زایمان گزارش کرده‌اند. به گونه‌ای که یافته‌ها نشان می‌دهد سیزده درصد از ۸۳۲۳ مادر شرکت کننده در پژوهش، در مقاطع زمانی هشت هفته پس از زایمان و همچنین هشت ماه پس از این دوران علایم بالینی اضطراب را گزارش کردند. از این تعداد دو سوم افراد، علایم اضطراب را در حین بارداری نیز تجربه کرده بودند (هرون<sup>۳</sup> و همکاران: ۲۰۰۴).

تغییرات عاطفی این دوران می‌تواند در دامنه‌ای از خوشحالی شدید تا غمگینی بسیار قرار گیرد. افسردگی پس از زایمان نوعی افسردگی است که به فاصله کوتاهی پس از زایمان ممکن است ظاهر شود. این افسردگی در ۵ تا ۲۵ درصد از زنان دیده می‌شود. بی‌حوایی شدید، بی‌ثباتی خلق و احساس خستگی از علایم شایع آن است.

باورهای هذیانی و فکرهای خودکشی و دیگرکشی (نسبت به نوزاد) ممکن است؛ پدید آید. به همین جهت با توجه به در خطر انداختن جان مادر و فرزند ممکن است از فوریت‌های پزشکی شمرده شود (سادوک و سادوک<sup>۴</sup>: ۲۰۰۷؛ ترجمه پورافکاری: ۱۳۸۸).

بسیاری از زنان پس از تولد کودکشان، یک تغییر بزرگ روحی را تجربه می‌کنند. این تجربه می‌تواند می‌تواند محدوده وسیعی را در برگیرد، از غم کوتاه مدت تا افسردگی‌های عمیق و طولانی که نیاز به

<sup>۱</sup>. Wordshop & Pasdowik.

<sup>۲</sup>. Lee.

<sup>۳</sup>. Heron.

<sup>۴</sup>. Sadock & Sadock.

درمان دارد؛ این نوع احساس، افسردگی پس از زایمان نامیده می‌شود. احساس غم و ناراحتی پس از تولد فرزند به قدری شایع است که بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند. برای کسانی که به تازگی مادر شدن را تجربه کرده‌اند و کسانی که خود را دوست دارند، بسیار مهم است که علایم این نوع افسردگی را بدانند و در صورت مشاهده آن در خود سعی کنند از خانواده، دوستان و متخصصان پزشکی کمک بگیرند. با توجهات و حمایت‌های ویژه و درمان مناسب، مادرانی که درجه‌ای از افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند؛ می‌توانند تبدیل به مادری سالم و شاداب شوند. بیش از هشتاد درصد مادران، تجربه غم و اندوه در روزهای اول پس از زایمان را دارند.

در این نوع افسردگی ممکن است مادر در یک لحظه احساس شادمانی و در لحظه بعد احساس غم و غصه داشته باشد. او ممکن است احساس ناراحتی، خشم، غم یا خستگی را تجربه کند. این احساس معمولاً فقط چند روز به طول می‌انجامد، اما ممکن است تا یک یا دو هفته نیز ادامه یابد (ژاکوب<sup>۱</sup>: ۲۰۰۶).

برای درمان افسردگی از شیوه‌های مختلف درمانی استفاده می‌شود که یکی از آن‌ها درمان شناختی رفتاری است. درمان شناختی رفتاری شامل مجموعه‌ای مداخلات روان درمانی است که هدف آن کاهش میزان مشکلات روانی است و بیش‌تر از نوع مداخلات روان شناختی دیگری موثر بوده است (بک<sup>۲</sup>: ۲۰۰۶).

درمان شناختی - رفتاری نوعی روان درمانی است که به بیماران کمک می‌کند تا به درک افکار و احساساتی که بر روی رفتارشان تأثیر می‌گذارد، نایل گردند. این درمان عمدتاً کوتاه مدت است. در خلال دوره‌ی درمان فرد یاد می‌گیرد که چگونه الگوهای فکری مخرب یا مزاحمی که دارای تأثیرات منفی روی رفتارش هستند را شناسایی کند و تغییر دهد. هدف درمان شناختی- رفتاری، آموزش به بیماران در مورد چگونگی کنترل، تعبیر و تفسیر و پرداختن به چیزهای موجود در محیط می‌باشد. بزرگ‌ترین نقطه قوت درمان شناختی رفتاری به احتمال، در دوام بهبودهای حاصل از آن

<sup>۱</sup>. Jacob.

<sup>۲</sup>. Beck.

و افزایش خود اتکایی ناشی از آن است (هوپ<sup>۱</sup>: ۲۰۰۰).

این کتاب مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت می باشد. هدف از نگارش آن پرداختن به اضطراب و افسردگی و بررسی درمان های رایج در کاهش نشانه های آن می باشد. این کتاب با عنوان درمان اضطراب و افسردگی پس از زایمان با رویکرد شناختی- رفتاری صورت گرفته و مباحث آن در چهار فصل تنظیم شده است.

در فصل اول به مباحث زایمان و در فصل دوم به بررسی اضطراب و مباحث مربوط به آن اشاره خواهد شد. در فصل سوم به موضوع افسردگی به عنوان یک مساله بحث برانگیز مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در فصل چهارم نیز به بررسی درمان شناختی- رفتاری و نتایج آن به طور مختصر خواهیم پرداخت.

محمد عالیشوندی

www.ketab.ir

<sup>1</sup> Hoop.