

پیوست شماره پنج: محتوای جلسه یک

جلسه اول: زایمان زودرس، علایم، عوارض، درمان، بهداشت روان، رابطه مادر با نوزاد، آشنایی مادر با بخش مراقبت ویژه نوزادان با استفاده از فیلم، مراقبت از نوزاد نارس

۰ - ۵	مقدمه و اهداف
۵ - ۱۰	تنفس و کشش ۱
۱۰ - ۱۵	بحث و تبادل نظر ۱: نشانه های زایمان زودرس
۱۵ - ۲۵	گفتگوی محقق: تعریف زایمان زودرس، علل و علایم عوارض ، درمان زایمان زودرس: بهداشت روان، رابطه مادر با نوزاد
۲۵ - ۳۵	استراحت
۳۵ - ۴۵	آشنایی مادر با بخش مراقبت ویژه نوزادان با استفاده از فیلم، مراقبت از نوزاد نارس
۴۵ - ۵۵	تنفس و کشش ۲: تن آرامی
۵۵ - ۶۰	تکالیف منزل، بیان احساس

مقدمه :

با سلام و ضمن تشکر از حضور شما عزیزان، برگزاری این جلسات جهت آشنایی با اضطراب و شیوه های مقابله با آن است. هدف این نیست که تمام اضطراب و نگرانی از بین برود بلکه می خواهیم تحمل اضطراب بیشتر شود. هدف نهایی دوره آشنا کردن با روش های جدید تفکر نسبت به اضطراب و روش های موثر مقابله با آن است. کل دوره به ۶ جلسه ۶۰ دقیقه ای تقسیم شده است . جلسه اول شما را با زایمان زودرس و عوامل اضطراب زای آن آشنا می کند . جلسه دوم شما با اضطراب و عوامل مختلف آن آشنا می شوید. جلسات بعدی شامل فنون سودمندی هستند که شما را با شیوه های ذهنی و جسمانی مقابله با اضطراب آشنا می سازند.

- زمان بندی جلسات گروه، بسیار فشرده است. بنابراین بهتر است تمام تلاش خود را بکنید، تا سر وقت در اینجا حاضر باشید. در غیر اینصورت استفاده لازم و کافی را از این دوره نخواهید برد.
- پیشنهاد می شود کاربرگ های مربوط به دوره را در طی جلسات تکمیل نمایید، یادداشت هایی که به شما داده می شوند را در یک پوشه (کلاسور) نگهداری کنید. بدین ترتیب شما می توانید در موقعیت تنش زا و پر اضطراب به آن ها مراجعه نمایید. همچنین این کار به شما کمک می کند تا براحتی بتوانید نکات جلسه را بعد مرور کرده، درباره آن ها فکر کنید و برخی فعالیت هایی که به شما گفته شده را تمرین نمایید.

- نتایج بحث ها و تبادل نظرها در این جلسات کاملا محرمانه است. هیچ یک از مطالبی که شما از زندگی خصوصی خود در این جلسات مطرح می کنید خارج از گروه گفته نخواهد شد. از شما می خواهیم تا درباره ی چیز هایی که احساس می کنید ممکن است سایر شرکت کنندگان نسبت به آنها حساس باشند، خارج از گروه صحبت نکنید همه شرکت کنندگان می بایست با این مسئله موافقت نمایند و فرم تعهد اخلاقی را تکمیل نمایند.(کاربرگ)
- در زمان های بحث و تبادل نظر، صادقانه و باز برخورد کنید.
- نسبت به بقیه حساس باشید (بی تفاوت نباشید): همگی ما اینجا هستیم تا ریلکس شدن را یاد بگیریم.
- این دوره تا حدودی انعطاف پذیر است. بدین معنی که در آن زمان هایی برای طرح مباحث مهم شرکت کنندگان اختصاص داده شده است. بنابراین می توانید سوالات خود را مطرح کرده و نکات بیشتری بیاموزید.
- ساختار هر جلسه به این صورت تنظیم شده که با تمرین تنفس و کشش عضلانی آغاز می شود، سپس بحث و گفتگو در مورد جنبه های مختلف صورت می گیرد و با تمرین تنش زدایی به اتمام می رسد. برنامه جلسات درکاربرگی که در پایان این جلسه به شما داده می شود قرار دارد.
- چنانچه کسی جلسه ای را از دست داد، لطفا کاربرگ آن جلسه رادریافت نماید.
 - انجام تکالیف نوشتاری اختیاری است.
 - اگر نمی خواهید مجبور نیستید کاربرگ ها را تحویل دهید.
 - اگر فکر می کنید آنها به شما کمک می کنند آنها را تحویل دهید.
 - آنها برای استفاده شخصی شما و اینکه بفهمید چرا نسبت به اضطراب آسیب پذیر هستید تهیه شده است.

نقش و وظایف ماما :

با رفتار صمیمانه، حمایت کننده و توضیح اقدامات درمانی خانم باردار را در یک موقعیت مناسب قرار دهد. حمایت و آگاهی دادن به مادر سبب برنامه ریزی بهتر و کنار آمدن با موقعیت های پر استرس می شود.

اهداف آموزش :

- افزایش اطلاعات و بالا بردن آگاهی
- کمک به تصمیم گیری
- ایجاد و افزایش اعتماد به نفس
- کاهش اشتباه و شایعه پذیری
- درک احساس شخصی
- شناخت مشکل و حل آن
- شناخت فرد از توانایی خود و توانمند ساختن وی
- شناخت و اصلاح باورهای غلط ، تشویق باورهای درست

تنفس و کشش ۱:

تاجایی که ممکن است نفس عمیق از طریق دیافراگم بکشید (تنفس شکمی). آگاه باشید که هنگام عصبانیت، این کار به شما کمک می کند تا بهتر شده و کنترل بیشتری بر خود داشته باشید. براحتی عمیق ترین نفسی را که می توانید بکشید، برای چند لحظه نفستان را نگه دارید و سپس هوا را به آرامی از قفسه سینه خارج کنید و نفس بعدی به احتمال زیاد از ناحیه شکم بیرون خواهد آمد. این کار به شما احساس آرامش عمیق و تحت کنترل خود بودن می دهد. استفاده از این روش در زمان هایی که مضطرب هستید مفید است (McNamara, 2001).

تمرین ۱ کاربرگ تنفس و کشش را انجام دهید.

زایمان زودرس

بحث و تبادل نظر:

۱. زایمان زودرس چیست؟ چگونه آن را تعریف می کنید؟
۲. زایمان زودرس چه نشانه هایی دارد؟
۳. درمان زایمان زودرس چگونه است؟

فیدبک (بررسی کاربرگ شرکت کنندگان)

گفتگوی محقق

تعریف زایمان زودرس :

زایمان زودرس: نوزاد در داخل رحم مدت ۳۷-۴۰ هفته رشد می کند و اگر در این موعد متولد شود به عنوان رسیده تلقی می گردد. هر زایمانی که قبل از ۳۷ هفته کامل یعنی در ۳۶ هفته و ۶ روز یا زودتر ختم شود به عنوان زایمان زودرس گفته می شود. نوزادان معمولاً با وزنی حدود ۲۵۰۰-۴۰۰۰ گرم متولد می شوند. نوزادی که وزن هنگام تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم باشد به عنوان کم وزن تعریف می شود. هرچه نوزاد سن حاملگی (سن داخل رحمی) کمتری داشته باشد، احتمال بروز مشکلات پس از تولد برای او بیشتر است (Cunningham et al., 2018). هر ساله ۱۴/۹ میلیون نوزاد در جهان قبل از هفته ۳۷ متولد می شوند. در ایالات متحده و اروپا، تعداد زایمان زودرس از ۹ درصد به ۱۲/۷ درصد افزایش یافته است (Allahem and Sampalli, 2017). میزان شیوع زایمان زودرس در شهرهای مختلف ایران بین ۵/۶ درصد در قم تا ۳۹/۴ درصد در کرمان گزارش شده است (Dolatian et al., 2013). علت اصلی بروز زایمان زودرس ناشناخته است، ممکن است تولد نوزاد نارس به علت مشکلاتی در جنین یا مادر یا هر دوی آن ها باشد، بدین ترتیب فاکتورهای مساعد شده با همدیگر سبب زایمان زودرس می شوند. تقریباً ۴۰ تا ۴۵ درصد ناشی از زایمان زودرس خود بخودی، ۲۵ درصد تا ۳۰ درصد به علت پارگی زودرس پرده ها و ۳۰ درصد تا ۳۵ درصد بدلیل مسائل پزشکی است (Cunningham et al., 2018).

دلایل اپیدمیولوژیک زایمان زودرس:

سن مادر کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۴۰ سال، وزن کم مادر، قد کوتاه، نژاد سفیدپوست، فاکتور ژنتیک، کاهش وزن گیری مادر در طول حاملگی، وضع بد اجتماعی اقتصادی (تحصیلات کمتر، بهداشت ضعیف، تغذیه نامطلوب)، اضطراب مادر، فاکتورهای شغلی (مشاغل سخت یا ساعات طولانی کار در خارج از منزل)، عدم مراقبت دوران بارداری، عادت بد مانند مصرف سیگار الکل و کوکائین (Cunningham et al., 2018).

دلایل آناتومیک زایمان زودرس

آسیب به دهانه رحم: جراحی، نمونه برداری مخروطی، برداشتن قسمتی از سرویکس (دهانه رحم)، نارسایی دهانه رحم، آنومالی های رحم (رحم تک شاخ، دو شاخ، سپتوم دار)، میوم های رحمی (زیرمخاط و پشت جفت) (Cunningham et al., 2018).

دلایل مهم زایمان زودرس

پارگی زودرس کیسه آب، عفونت های دستگاه ژنیتال، حاملگی دوقلو و چندقلو، حاملگی هایی با روش های کمک باروری (Cunningham et al., 2018).

دلایل طبی زایمان زودرس

بیماری های تب زای مادر (پیلونفریت)، دیابت، کم خونی مادر، بیماری های ریوی، بیماری های قلبی، هیپر تیروئیدیسم، صرع در حاملگی، بیماری های کلیوی، هپاتیت، عفونت هایی نظیر عفونت های ادراری عفونت های مقاربتی، پلی هیدرامنیوس (Cunningham et al., 2018).

دلایل جراحی زایمان زودرس

جراحی شکمی حین حاملگی، بیماری های التهابی روده، ضربه، جراحی های روی سرویکس (دهانه رحم) (Cunningham et al., 2018).

دلایل ختم حاملگی

پره کلامپسی (فشار خون بارداری)، دکولمان (کنده شدن زودرس جفت)، احساس خطر در جنین (Cunningham et al., 2018).

علائم زایمان زودرس

کالچ متخصصان زنان و مامایی امریکا علائم زایمان زودرس به صورت ۴ انقباض در ۲۰ دقیقه یا ۸ انقباض در ۶۰ دقیقه به همراه تغییرات پیشرونده سرویکس (دهانه رحم)، دیلاتاسیون سرویکس (باز شدن دهانه رحم) به میزان بیش از یک سانتی متر و افسمان سرویکس (نرم شدن دهانه رحم) به میزان ۸۰ درصد یا بیشتر تعریف نموده است. علاوه بر این علائم: احساس فشار لگن، دردهایی مشابه قاعدگی، ترشح واژینال آبکی، کمردرد نیز با زایمان زودرس قریب الوقوع ارتباط دارد. در صورت وجود هر کدام از این علائم در اولین فرصت، باید به پزشک ماما یا به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه شود (Cunningham et al., 2018).

عوارض زایمان زودرس

زایمان زودرس مهمترین عامل مرگ و میر نوزادان، دومین علت اصلی مرگ کودکان کمتر ۵ سال بعد از پنومونی و عامل نیمی از اختلالات عصبی بلند مدت است تعدادی از عوارض قابل پیش بینی برای نوزاد نارس شامل: مشکلات تنفسی، عوارض عصبی، عفونت، مشکلات تغذیه و بستری طولانی مدت نوزاد در بیمارستان می باشد علیرغم کاهش چشمگیر مرگ و میر، میزان آسیب های عصبی همچنان بالا است (Kaempf et al., 2009). در میان زایمان های زودرس با سپری شدن هر هفته از هفته ۳۴ تا ۳۷ هفته شیوع عوارض تنفسی حدود ۵۰ درصد کاهش می یابد. علاوه بر این زایمان زودرس موجب تحمیل بار اقتصادی زیادی به سیستم بهداشت و درمان می شود. در مطالعه ای وسیع در ایالات متحده مشخص گردید یک سوم هزینه های مصرفی برای مراقبت های مربوط به سلامت نوزادان در طی سال اول زندگی، مربوط به نوزادانی می شود که زایمان زودرس داشته و وزن هنگام تولد آنان کمتر از ۲۵۰۰ گرم بود. علاوه بر این صرف هزینه های بیشتر برای عقب ماندگی تکاملی در بقیه دوران زندگی کودک با سابقه زایمان زودرس باید در نظر گرفته شود (Rezaeean et al., 2016).

تدابیر درمانی زایمان زودرس

راهبردهای درمانی متفاوتی برای زایمان زودرس مطرح شده است از جمله: بستری شدن، استراحت در بستر، استفاده از آرام بخش، نظارت بر فعالیت رحم است. در حاملگی های کمتر از ۳۴ هفته بدون لندیکاسیون مادری یا جنینی برای زایمان، نظارت دقیق همراه با پایش انقباضات رحم، شنیدن صدای قلب جنین و معاینات برای بررسی تغییرات دهانه رحم لازم است. در حاملگی های کمتر از ۳۴ هفته، تجویز دارو به منظور رسیدگی ریه های جنین باید انجام شود. در زمانی که در مراحل پیشرفت زایمان نیستند تلاش برای مهار انقباضات رحمی همراه با تجویز دارو لازم است (Cunningham et al., 2018).

رابطه مادر با نوزاد

نقش برتر مادر دوست داشتن این مادر است که برای نخستین بار وظیفه اعطای محبت را دارد و یکی از ارکان امنیت برای رشد عاطفی است. شکوفایی عاطفی کودک بسته به کیفیت همین محبت است و اثرات عمیق و دایمی آن بر روان او در بزرگسالی کاملاً بارز خواهد بود. وابستگی های مادی کودک به مادر خود که در بدو تولد مطلق است وابستگی عاطفی او نیز تحولی به موازات مسیر وابستگی مادی را طی می کند. برای کودک مادر به تنهایی همه مسائل خانوادگی را شامل می شود و رفتار او با فرزند حائز اهمیتی قاطع برای آینده روانی کودک است. بنابراین مهم است که مادر از سلامت روان برخوردار باشد و توانایی برخورد با مشکلات و مراقبت از نوزاد را داشته باشد. گاه تحمل هیجانات ناخوشایند برای فرد مشکل است. در میان گذاشتن احساسات با افراد نزدیک صمیمی یا روان شناسان علاوه بر تخلیه این هیجانات به برداشت ها و دیدگاه های فرد شکل می دهد. استفاده از این شیوه می تواند در مواجهه با این رویداد بسیار موثر باشد (Jannati and Khaki, 2013).

مشخصات ظاهری نوزاد نارس

بیشتر نوزادانی که نارس متولد می شوند، به علت عدم تکامل سیستم های مختلف بدن، توانایی آن را ندارند که بیرون از رحم بدون حمایت زندگی کنند. به همین دلیل این نوزادان پس از تولد به بخش های مراقبت ویژه نوزادان یا بخش نوزادان منتقل شده و تا چندین روز یا حتی در برخی موارد تا چندین ماه در این بخش ها می مانند تا به تدریج سیستم های بدن کامل شده و بتوانند به خوبی تنفس کرده، تغذیه کنند و بدون حمایت، رشد نمایند و آماده برای زندگی خارج رحمی شوند. جدایی از نوزاد برای والدین نگران کننده بوده، بخصوص محیط بخش های مراقبت ویژه که دارای دستگاه های مختلف، شلوغ و پرتدد بوده، امکان برقراری ارتباط در روزهای اول بین والدین و پرسنل بخش ها، به سختی فراهم می گردد. به این دلیل بیشتر والدین از اینکه نوزاد را در بخش نوزادان گذاشته، احساس ناخوشایندی می کنند هرچه نوزاد زودتر متولد شده باشد چته کوچکتری دارد و اندازه سر او نسبت به بقیه بدن بزرگ تر است و چربی کمتری زیر پوست و در بدن خود دارد به همین علت پوست چروکیده به نظر می رسد. پوست نوزاد نارس نازک، شکننده و درخشان است. بین هفته های ۳۶ تا ۲۸ جنین موهایی روی شانه و پشتش دارد. گاهی اوقات نوزادان نارس این موها را دارند که طبیعی بوده و بعد از مدتی از بین می روند. اغلب بروی پیشانی این نوزادان نیز موی زیادی به چشم می خورد که پس از مدتی می ریزد. دست و پای نوزاد نارس اغلب باریک و کشیده به نظر می رسد. بازوها و ساق پاهایش خیلی لاغرند چون بافت چربی ندارند. گوش های نوزاد نارس نرم و غضروف آن تشکیل نشده است. دستگاه تناسلی خارجی نوزاد ممکن است رشد نیافته و حتی عجیب به نظر آید که به مرور زمان به صورت طبیعی رشد خواهد کرد. در نوزادان پسر معمولاً بیضه ها هنوز پایین نیامده است (Habibollahi et al., 2016).

خودتان و نوزادتان را با مادران و نوزادان دیگر مقایسه نکنید:

اگرچه مقایسه نکردن خود با افرادی که می شناسیم دشوار است و اغلب افراد چنین مقایسه ای را انجام می دهند ولی هنگامی که این مقایسه منجر به قضاوت های منفی می شود اثر مخربی دارد. برای مثال مادر ممکن است با مقایسه خود با سایر مادران به این نتیجه برسد که نمی تواند همانند سایر مادران نوزاد خود را آرام در آغوش بگیرد. به خاطر داشته باشید هر نوزادی ویژگی خاص خود را دارد. برای تعیین سن نوزاد نارس هفته ها یا ماه هایی است که او زودتر از معمول به دنیا آمده است را از سن تقویمی آن کم می کنیم. به عنوان مثال اگر نوزاد شما یکساله است و ۳ ماه زودتر از حد معمول به دنیا آمده می توانید انتظار داشته باشید که او شبیه یک نوزاد ۹ ماهه باشد و مانند او رفتار کند. این عدد هنگامی که رشد و نمو کودک تان را در ۲ سال اول پس از تولد دنبال می کنید، می تواند برای شما اطمینان بخش باشد. همچنین واکسیناسیون مشابه نوزادان کامل است.

سلامت روان

زایمان امری طبیعی است ولی ممکن است با نگرانی هایی توأم باشد؛ در زایمان زودرس این ناراحتیها و نگرانیها بیشتر شده و موجبات اضطراب مادران را فراهم می آورد ولی تنها تعداد کمی از افراد می توانند در همه حالات آن را تحت کنترل درآورده و مدیریت کنند. مادر در دوران بارداری دچار نوسانات روحی و خلقی می شود. در دوران بارداری، خلق و خوی، روحیات، روابط خانوادگی و مسئولیت های مادر وحتى همسرش تغییر می کند. جنین در داخل رحم مادر است و کلیه سیستم هایی که مادر با آنها در ارتباط است بر جنین اثر گذار است سلامت روان، ارتباط عاطفی شوهر با همسر باردار، شبکه های اجتماعی دوستان و بستگان نیز اثر گذار هستند. عقاید مذهبی، مسئله اقتصادی و سیستم پزشکی جامعه نیز اثر گذار هستند (Jannati and Khaki, 2013). نتیجه بررسی ها نشان داده است که اضطراب مادر در دوران بارداری، رشد

بدن و رفتار کودک را تحت تاثیر قرار داده است. تحقیقات در این زمینه نشان می دهد حالات اضطراب و آشفتگی های عاطفی مادر در دوران بارداری در رشد مناسب جنین اثرات بدی برجای می گذارند و سازگاری نوزاد را با محیط دشوار می سازند .

اضطراب، بخش طبیعی از زندگی انسان هاست اگر شما هرگز و در ارتباط با هیچ کاری، مثل روابط فردی، اضطراب نداشته باشید بدین معنی است که به هیچ چیز تعهد نسپرده اید. تاجایی که اغلب معتقدند همه می بایست فرصتی جهت یادگیری روش های کنار آمدن با آن داشته باشند. اضطراب به خودی خود بد نیست. گاهی می تواند موثر و حتی برای زندگی ضروری باشد. در جلسات بعدی قصد داریم به روش های مقابله با اضطراب بپردازیم.

استراحت:

به شرکت کنندگان ۱۰ دقیقه فرصت استراحت داده می شود، اجازه می دهیم با خوردن خوراکی، احساس تغذیه شدن در آنها ایجاد شود.

آشنایی مادر با بخش مراقبت ویژه نوزادان، مراقبت از نوزاد نارس با استفاده از فیلم (Habibollahi et al., 2016)

زایمان

با فرا رسیدن هفته های آخر بارداری، در بدن تغییراتی روی می دهد که زنان باردار و جنین را برای زایمان آماده می کند. طبیعت زایمان درد است و علت اصلی درد زایمان، انقباضات رحم است که باعث باز و نرم شدن دهانه رحم می شود تا جنین بتواند از آن به داخل مهبل وارد و سپس از این مجرا خارج شود. واکنش زنان باردار نسبت به درد زایمان متفاوت است و تحت تاثیر عوامل زیادی مانند فرهنگ، ترس و نگرانی، تجربه قبلی، میزان آمادگی برای بچه دار شدن و حمایت همسر می باشد. معمولا در در ناحیه کمر و زیر شکم و پاها احساس می شود. هنگام بروز درد زایمان، هورمون هایی در بدن ترشح می شود که تاثیر فراوانی بر روند زایمان دارد. ترس و نگرانی زن در زمان زایمان از یک طرف باعث ترشح هورمون می شود که انقباض عضلات و درد را افزایش داده و از طرف دیگر مواد تسکین دهنده درد را کاهش می دهد. این هورمون ها تحت فرمان اعصاب هستند. رشته های عصبی در انتقال حس درد به مغز نقش دارند که امروزه با استفاده از روش های مختلف که طی جلسات بعدی بیشتر با آنها آشنا می شویم می توانیم این حس را به مغز کاهش دهیم (Emami Afshar et al., 2014).

روش های کاهش درد

۱. **تمرین های کششی، تن آرامی، مهارت های تنفسی:** این تمرینات نه تنها باعث توانایی ذهن می شود بلکه به همراه تن آرامی و مهارت های تنفسی موجب برقراری هماهنگی قوای جسمی، ذهنی، روانی می گردد. مهارت ها در دوره آموزشی به طور عملی آموزش داده می شود.
۲. **قرارگرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد:** تغییر وضعیت موجب رفع خستگی، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود. خانم باردار می تواند به دلخواه خود، هر حالتی که راحتتر است (نشسته، ایستاده، خوابیده، دراز کشیده و یا راه رفتن) را انتخاب نماید. آزادی در انتخاب وضعیت موجب می شود تا توانایی وی برای تحمل درد افزایش یابد و احساس رضایت و خشنودی کند.

۳. تمرکز تجسم فعال و انحراف فکر: خانم باردار با متمرکز کردن فکر و حواس خود به شرایطی غیر از شرایط زایمان مانند دعا کردن، نگاه کردن به یک عکس، به یاد آوردن خاطرات خوب، راه رفتن، تماشای تلویزیون، شنیدن، لمس کردن، انجام صحیح تمرینات تنفسی به کاهش درد کمک کند
۴. آوا و موسیقی: شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می تواند در هنگام انقباض و درد شرایط مطلوبی برای وی ایجاد کند. این روش موجب تن آرامی و کاهش احساس درد می گردد.
۵. لمس و ماساژ: یکی از راه های آرام کردن و انرژی دادن است. ماساژ نواحی دست، کمر، باسن و سایر قسمت ها بدن توسط همراه می تواند موجب کاهش درد و تسکین خانم باردار شود (Emami Afshar et al., 2014).

تنفس و کشش ۲

تن آرامی

ساده ترین راه برای برداشتن فشار از روی بدن، شل کردن عضلات است. این تکنیک شامل یک سری تعلیمات و حرکاتی است که کشش عصبی را کاهش می دهد. تن آرامی در دوران بارداری به شما کمک می کند تا عضلات خود را شل و تحت کنترل قرار داده، دردهای عصبی و خستگی را کاهش دهید. همچنین بین ذهن و بدن هماهنگی ایجاد نموده و رابطه عمیق تری با جنین خود برقرار نمایید. باتوجه به اینکه تن آرامی بدن به زمان نیاز دارد تمرین مداوم در طول بارداری توصیه می شود. در هنگام تمرین لباس راحت آزاد سبک بپوشید و در محیطی آرام تمرین کنید.

تمرین

به پهلو چپ می خوابیم ... زیر سر، زیر زانو، زیر شکم، بالش گذاشته تا بتوانیم براحتی این تکنیک رو انجام بدیم ... چشمها رو می بندیم نقاط تماس بدن را با زمین احساس می کنیم بدن را میسپاریم به نیروی جاذبه زمین ... آرام و راحت ... دریاچه ذهن رو به افکار بیرونی می بندیم ... در بیرون هر چی میگذره بگذارد بگذره مهم اینه درون شما آسیب نبینه ... ریلکس و وانهاده ... برای همین حالا لحظاتی، آگاهی رو معطوف کنید به نفس هاتون ... بدون اینکه فشاری وارد کنید فقط آگاه بشید به حرکات غیر ارادی نفس در هر دم و بازدم که چگونه با هر دم ناف برآمده و با هر بازدم ناف فرورفته می شود ... آرام آرام می خواهیم دریاچه ذهن رو به سوی افکار بیرونی ببندیم ... و حالا آگاه بشیم ذهنا به اندام هایی که من نام می برم ، آگاه بشید به سر پنجه پاها ... پای راست ... پای چپ ... کف پا ... روی پاها ... آگاهی رو معطوف کنید به مچ پاها ... پای راست ... پای چپ ... آگاه بشید به ساق پاها ... زانوها ... ران ها ... ریلکس و راحت ... آگاهی رو معطوف کنید به عضلات نشیمنگاه، سنگینی عضلات نشیمنگاه رو احساس بکنید ... حالا کاملا رها کنید ... آگاه بشید به مهره مهره ستون فقرات، مهره های ستون فقرات رو مثل دانه های مروارید تجسم کنید ... نخ دونه رو شلش کن ... مهره مهره عضلات طرفین ستون فقرات رو رها کن تا برسی به عضلات گردن. آگاه بشید به کف سر، موی سر، پیشانی. چین عرضی رو از روی پیشانی بردارید، عضلات صورت رو کاملا رها کنید، تبسم در چهره ایجاد کنید اجازه بدید لب ها بسته باشد. فاصله بین دندان ها ایجاد کنید، زبان داخل دهان ریلکس و راحت ... این موج رهایی رو ببرین رو سرشانه دست راست ... آگاهی رو معطوف کنید به عضلات دست راست، بند بند انگشتان دست راست رو رها کنید، انگار دیگه سنگینی دست راست رو احساس نمی کنید. به همین ترتیب سر شانه دست چپ تا بند بند انگشتان دست چپ به همین ترتیب ریلکس و راحت. این موج رهایی رو بیارین به فضای تنفسی تون، فضای تنفسی قفسه سینه رو وسیع کنید و ورود و خروج هوا رو احساس کنید، آگاه بشید به عضله شکم و زیر شکم انگار معلق بین زمین و هوای آرام و رها ... و حالا از پشت سیاهی پلک ها مرغ خیالت رو به پرواز در بیار تجسم کن رفتی به آشیانه نیمه تاریک کودک و دست در دست کودک در آب آبی با هم شنا می کنید آرام و رها با کودکت نجوا کن

... بهش بگو که دوسش داری و بهش بگو که امنیت رو برایش تو این دنیا فراهم میکنی و هنوز بهترین مامنی هستی برایش ...
و حالا همین طور که در عمق ذهن و قلبت هستی دعا کن تا مورد لطف پروردگار قرارگیری خدایا بارالها ای که خالق تمام هستی و همه چیز هستی بر من ببخشی هر آنچه که بدان نیاز دارم سلامتی، امنیت، آرامش و آسایش، سعادت، رضایت، عشق، ایمان، ایثار، گذشت، خدایا همچنین از تو میخواهم تا نور شفا بخش را بر کودکم جاری سازی و او را یاری دهی تا تو را در من بشناسد آمین لحظاتی آگاه شو به نفسهایت ببین چگونه آرام و بی صداست این متعادل ترین وضعیت درونی شما و کودک است از خدا درخواست کن هر وقت اراده کنی به این وضعیت متعادل بررسی ... دوباره آگاهی رو معطوف می کنی به سنگینی بدن، نقاط تماس بدن را با زمین احساس کن ... یه کش ملایم به بدن بده آرام پای راست رو تکون، پای چپ تکون، دست راست کشش، دست چپ کشش ملایم می دهی، خیلی آرام کف دست ها رو هم می زاری و خوب به هم میمالی، اجازه بده خوب گرمای کف دست ها رو احساس کنی و کاملا کف دست ها رو به هم مالیدی و گرماشو احساس کردی کف دست ها رو میزاری روی چشمهات سر بند انگشتان روی پیشانی و بزار برای اولین بار چشمانت را به گرمای انگشتانت باز کنی همیشه شاد و آرام باشید و دستتونو هر وقت دوست داشتید بردارید (Emami Afshar et al., 2014).

تکالیف منزل

کاربرگ تکالیف منزل جلسه ۱ را بدقت مطالعه و تمرین های آن را انجام و جلسه بعد همراه خود بیاورید.

بیان احساس

از تک تک اعضا می خواهیم احساس خود را در یک یا دو جمله بیان کنند و توضیح بیشتر را به جلسه بعد موکول نمایند.

پیوست شماره شش: کاربرگ جلسه یک

کاربرگ جلسه اول :

فرم تعهد اخلاقی دوره آموزشی مدیریت اضطراب

مسئول دوره متعهد است از اطلاعات فردی و خصوصی افراد محافظت نماید.
مشارکت کنندگان متعهد هستند نسبت به اطلاعات شخصی اعضای گروه رازدار باشند.
اینچنانچه..... درباره دوره آموزش مدیریت اضطراب به اندازه کافی اطلاعات دریافت کرده ام ومايلم در آن شرکت نمايم
همچنين نسبت به اطلاعات شخصی اعضای گروه رازدار خواهم ماند.

امضا

جلسه ۱: آشنایی با زایمان زودرس

زایمان زودرس، علایم، عوارض، درمان آن، سلامت روان، رابطه مادر با نوزاد، آشنایی مادر با بخش مراقبت ویژه نوزادان و مراقبت از نوزاد نارس با استفاده از فیلم

جلسه ۲: آشنایی با اضطراب و شیوه های مقابله با آن: فرایند اضطراب

در این جلسه به بیان اهمیت کاهش اضطراب در بارداری و زایمان زودرس، منابع آن و شیوه های مقابله با آن می پردازیم. چگونه می توان نشانه های اضطراب را تشخیص داد؟ اضطراب چگونه بر تندرستی، روابط بین فردی، سلامتی و عملکرد ما تاثیر می گذارد؟ چگونه می توان یاد گرفت با اضطراب بهتر مقابله نمود؟

جلسه سوم: نسبت به اضطراب بی تفاوت نباشید: روش های ذهنی مقابله با اضطراب

در این جلسه شرکت کنندگان تشویق می شوند تا شیوه تفکر روزمره خود را راجع به اضطراب مورد ارزیابی قرار دهند. آن ها می بایست شیوه های ادراک و تعبیر و تفسیر وقایع زندگی خود را به چالش بکشند و الگوهایی از تفکر غیر منطقی، کنترل افکار اضطراب زا و خودگویی های فرد در مواقع پر از اضطراب مورد بررسی قرار می گیرد.

جلسه چهارم: خود را با زندگی سازگار کنید: روش های فیزیکی مقابله با اضطراب

این جلسه نگاهی دارد بر چگونگی تاثیر عادات غذا خوردن، آشامیدن، خوابیدن، مهارت های تنش زدایی جسمانی و هورمون ها بر توانایی مقابله با اضطراب. چرا که این موارد به خودی خود می توانند به عامل اضطراب زا در زندگی فرد و یا در مقابل به عامل کاهش اضطراب تبدیل شوند.

جلسه پنجم: قدرت گروه: مهارت های روابط بین فردی و اجتماعی

این جلسه نگاهی دارد به طریقه ای که اطرافیان ما می توانند به عنوان منبع اضطراب و یا منبع حمایت کننده در مقابل اضطراب عمل کنند، اعضا در ارتباط با گفتگوی قاطعانه با دیگران و مهارت های ارتباطی روش های جدیدی خواهند آموخت.

جلسه ششم: با خود به شایستگی رفتار کنید: پرورش اعتماد به نفس و حرمت خود: پیشگیری از اضطراب و مقابله موثر با آن

چنانچه شرکت کنندگان روش هایی را برای تقویت اعتماد به نفس و حرمت خود و حفظ آنها در دست نداشته باشند، تمامی مهارت ها و پیشنهادات بالا، بی فایده و بدون استفاده خواهد بود. در این جلسه به این می پردازیم که شرکت کنندگان چگونه می توانند برای خودشان ارزش و احترام قایل شوند. همچنین روش های مقابله موثر برای دور نگه داشتن اضطراب مطرح می شود

برگه تمرین جلسه ۱

بحث و تبادل نظر: زایمان زودرس

۱. زایمان زودرس چیست؟ چگونه آن را تعریف می کنید؟

۲. زایمان زودرس چه نشانه هایی دارد؟

۳. درمان زایمان زودرس چگونه است؟

پاسخ های خود در این قسمت بنویسید :

برگه تنفس و کشش

تنفس از راه شکم

تا جایی که می توانید یک نفس عمیق از طریق شکم بکشید. آگاه باشید، در زمان هایی که احساس اضطراب می کنید، این کار حال شما را بهتر کرده و کمک می کند تا احساس کنید تسلط بیشتری بر خود دارید. به سادگی عمیق ترین نفسی را که می توانید، بکشید (دم)، آن را چند ثانیه نگه دارد و سپس هوا را از قفسه سینه خارج کنید. بعد از کمی تمرین احتمالاً خواهید توانست از طریق شکم نفس بکشید. این کار به شما کمک می کند تا احساس آرامش و تحت کنترل بودن بیشتری پیدا کنید. استفاده از این تکنیک به خصوص در زمان هایی که تحت اضطراب هستید مفید است .

تمرین ۱: سبک تنفس خود را کشف کنید

همه شما متوجه شدید که به احتمال زیاد تنفس شکمی نسبت به تنفس از طریق قفسه سینه آرامش بیشتری ایجاد می کند. ولی سبک تنفس شما چگونه است؟ برای کشف این مساله، آرام در گوشه ای بنشینید یا بایستید، سپس یک دست خود را بر روی قفسه سینه و یک دست دیگر را بروی شکم خود قرار دهید. سعی کنید طریقه تنفس تان را تغییر ندهید و به شکل معمول خود نفس بکشید، سپس ۵ بار هوا را داخل و خارج کنید.

- چنانچه تنها قفسه سینه شما حرکت می کند یعنی شما برای تنفس، بیشتر از قسمت بالای قفسه سینه استفاده می کنید.
- اگر تنفس باعث بالا آمدن شکم نیز شد، یعنی شما از حجم بیشتری از شش های تان استفاده می کنید
- این فرایند را تا چند دقیقه ادامه دهید
- بعد از اتمام آن، برای انجام کارهایتان کاملاً آرام و هوشیار هستید

تکالیف منزل جلسه ۱

برنامه روزانه آگاهی از اضطراب

تاریخ احساس اضطراب	زمان احساس اضطراب	واقعه ای که قبل از آن اتفاق افتاده	چه فکری به ذهنتان رسید	چه احساسی داشتید

سوالاتی برای پرسش از خود :

- چه چیزی به شما اضطراب می دهد؟
- آیا در زمان های خاصی دچار اضطراب می شوید؟
- آیا مواقعی که دچار اضطراب می شوید، همواره به شیوه خاصی فکر می کنید؟
- آیا مواقعی که دچار اضطراب می شوید، همواره احساس خاصی را تجربه می کنید؟
- آیا ابتدا افکار اضطراب زا به ذهنتان هجوم می آورند یا احساس های اضطراب زا؟

پیوست شماره هفت: محتوای جلسه دو

محتوای جلسه دو: آشنایی با اضطراب و شیوه های مقابله با آن : فرایند اضطراب

۰-۵	مقدمه و اهداف
۵-۱۰	تنفس و کشش
۱۰-۲۰	گفتگوی محقق ۱: منابع اضطراب و فرایند اضطراب
۲۰-۲۵	بحث و تبادل نظر: نشانه های اضطراب
۳۵-۳۵	استراحت
۳۵-۴۵	گفتگوی محقق ۲: نشانه های اضطراب
۴۵-۵۵	تنش زدایی طبق روش بنسون
۵۵-۶۰	تکالیف منزل، بیان احساس

در این جلسه به بیان اهمیت کاهش اضطراب در بارداری و زایمان زودرس، منابع اضطراب و شیوه های مقابله با آن می پردازیم. چگونه می توان نشانه هاس اضطراب را تشخیص داد؟ اضطراب چگونه بر تندرستی، روابط بین فردی، سلامتی و عملکرد ما تاثیر می گذارد؟ چگونه می توان یاد گرفت با اضطراب بهتر مقابله نمود؟

مقدمه

این جلسه مقدمه ای بر آشنایی با اضطراب و شیوه های مقابله با آن است، هدف این جلسه شناخت افکار زنان در معرض خطر زایمان زودرس راجع به منابع و نشانه های اضطراب در زندگی روزمره می باشد.

بعضی از این مطالب ممکن است برای شما آشنا باشند ولی اینجا توصیه هایی وجود دارند که به شما کمک می کنند تا این مطالب را ساده تر و موثرتر به کار ببرید تا بهتر بتوانید زندگی کنید. سخن آخر این که هیچ یک از این تکنیک ها به کار نخواهند آمد مگر شما حرمت خود و اعتماد به نفس به کار گرفتن آن ها را داشته باشید. ما امیدواریم که شما از این دوره لذت ببرید و از شرکت در هر یک از جلسات احساس آرامش نمایید.

تنفس و کشش ۱

تمرین ۲،۳ کاربرگ تنفس و کشش را انجام دهید (McNamara, 2001).

منابع اضطراب

بحث و تبادل نظر:

چه چیز هایی زمانی که ما در معرض خطر زایمان زودرس هستیم به ما اضطراب وارد می کند؟

۱. اضطراب چیست؟ چگونه آن را در زمان بارداری تعریف می کنید؟

۲. فهرستی از تمام چیز هایی که به شما اضطراب وارد می کنند تهیه نمایید.

۳. آیا چیز هایی تحت عنوان اضطراب مثبت وجود دارد؟

۴. آیا اضطراب شما همان قدر که از درون سرچشمه می گیرد، از بیرون هم ایجاد می شود؟

فیدبک (بررسی کاربرد شرکت کنندگان)

گفتگوی محقق ۱: فرایند اضطراب

اضطراب یا فشار روانی، پاسخ بدن به محرکات بیرونی و درونی است که با تغییرات فیزیولوژیکی و روانشناختی مشخص می شود. اضطراب جزء لاینفک تغییر است. تغییر در زندگی یعنی تنوع، تنوع چاشنی و تلالو زندگی است. تغییر به طور اجتناب ناپذیر، چالش ها و تهدیداتی را به همراه دارد. همه ما می توانیم در ایجاد یک زندگی شادتر و سالم تر و بسیار موفق تر بکوشیم، در صورتی که یاد بگیریم چگونه این چالش ها را مهار کرده و چگونه به نحو موثرتری با آن ها برخورد کنیم (Luker and Gregson, 2010). همان طور که می دانید هرکسی در طول زندگی خود اضطراب را تجربه کرده است. ولی تنها تعداد کمی از افراد می توانند در همه حالات آن را تحت کنترل درآورده و مدیریت کنند. اضطراب در دوران بارداری طبیعی است و فقدان آن به اندازه اضطراب زیاد دارای عوارض است. میزان اضطراب به طور طبیعی در حاملگی متفاوت است، در سه ماهه اول وسوم به اوج خود می رسد و این اضطراب بویژه بر سلامت جنین و تولد نوزاد سالم متمرکز است.

مادران باردار به دلیل رویارویی با ترس از زایمان، ترس از وضعیت جنین، ترس از تغییر در روابط زناشویی و ترس از تغییرات ظاهری دچار اضطراب می شوند. اضطراب، بخش طبیعی از زندگی انسان هاست: اگر شما که در معرض زایمان زودرس هستی اضطراب نداشته باشید بدین معنی است که به هیچ چیز تعهد نسپرده اید. تا جایی که اغلب معتقدند همه می بایست فرصتی جهت یادگیری روش های کنار آمدن با آن داشته باشند. اضطراب می تواند از درون شما یا خارج از شما نشات بگیرد، می توان توسط منابع حمایت کننده ی درونی و بیرونی بر آن غلبه کرد.

روی تخته سیاه جدول زیر را رسم و از مادران می خواهیم به چهار موضوع درج شده در جدول پاسخ دهند.

اضطراب /نیازها مقابله موثر /منابع

بیرونی	بیرونی
--------	--------

درونی	درونی
-------	-------

منابع بیرونی اضطراب:

میزان فشار بیرونی که تحمل می کنید و یا بار مسئولیتی که بر عهده دارید را نشان می دهند. مثال : حمایت و صحبت های اعضای خانواده، دوستان(بچه های بستری تو نوزادان مطالعات آزمایشگاهی روی نوزاد انجام میشه) (چرا همسرت انقدر ساکته یعنی براش چیزی مهم نیست)و.....

منابع درونی اضطراب:

سخت تر به ذهن خطور می کنند. آن ها بازتاب واکنش های شما به موارد مختلف هستند و در برگیرنده خواسته ها، احساسات و نگرش های شما می باشند. تمایل به پایان رساندن بارداری با عملکرد عالی، کسب موفقیت در بارداری وزایمان، شاد کردن دیگران برای شما ایجاد فشار می کنند. احساس آشفتگی، خشم یا حسادت می تواند انرژی شما را تضعیف نماید. چنانچه شما جز کسانی باشید که معتقدند همیشه همه چیز می بایست کامل انجام شود نسبت به کسانی که همیشه در زندگی بی خیال و بی قید هستند. اضطراب بیشتری تحمل خواهید نمود. اگر شما از اینکه سرتان شلوغ باشد لذت ببرید ممکن است در دراز مدت دچار تنیدگی ناشی از خستگی بشوید. مثال: (آیا می توانم بارداری رو بسلامتی به پایان برسونم) (آیا میتونم از نوزادم مراقبت کنم) (آیا از پس هزینه ها بر می آیم).

عاملی که برای یک نفر تنش زا محسوب می شود ممکن است برای دیگری هیجان انگیز تلقی شود. گاهی اوقات منابع اضطراب درونی و بیرونی روی هم جمع شده و اضطراب زیادی را ایجاد می کنند. در چنین مواقعی سطح اضطراب با کاستن اضطراب بیرونی یا درونی(مثل تغییر نگرش ها) یا هر دوی آنها می توانیم پایین بیاوریم. این حالت را در جلسه بعدی در روش های ذهنی کنار آمدن با اضطراب خواهیم گفت (McNamara, 2001).

فواید مقابله با اضطراب چیست؟ چرا باید اطلاعات بیشتری درباره اضطراب داشته باشیم ؟

- سازگاری عمومی بهتر
- اضطراب کمتر
- سرردهای کمتر
- کیفیت خواب بهتر
- کیفیت ارتباطات بهتر

- سلامت عمومی بالاتر
- زندگی لذت بخش تر
- انرژی بیشتر
- تمرکز بهتر
- زندگی اجتماعی تر

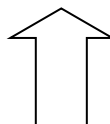
آیا کسی می خواهد تعریفی از اضطراب ارائه بدهد؟

(به شرکت کنندگان زمانی برای پاسخ دادن می دهیم)

هنگامی که می خواهیم اضطراب را تعریف کنیم اغلب به جنبه بد آن اشاره می کنیم و آن را به عنوان یک تجربه ناخوشایند توصیف می کنیم. برای مثال تحت فشار کم یا زیاد بودن، احساس ناکامی یا خستگی کردن، قرار گرفتن در موقعیت هایی که احساس عدم کنترل را به دنبال دارد، احساس شکست، در حقیقت آنچه به آن اشاره می کنیم جنبه بد اضطراب یا پریشانی است. از طرف دیگر برخی افراد اضطراب را به عنوان یک تجربه لذت بخش، مهیج و تحریک کننده توصیف می نمایند. این افراد کاملاً در کنترل شرایط احساس توانمندی داشته و عمداً خود را در موقعیت هایی درگیر می کنند که توان مقابله با آنها را در خود می بینند اضطرابی که این افراد تجربه می کنند اضطراب خوب نام دارد (Luker and

(Gregson, 2010). نمودار زیر را در تخته رسم می کنیم

منابع اضطراب	ارزیابی	نشانه ها	برای بعضی افراد
زایمان زودرس	چگونه واکنش نشان می دهید	کوتاه مدت	نشانه ها طولانی مدت
نگهداری از نوزاد نارس	نگرش ها	تغییرات خلق	افسردگی
هزینه بیمارستان	چگونه فکر می کنید	احساس غمگینی	
سلامت نوزاد	چگونه می توانید مقابله کنید	احساس اضطراب	
شانس زنده ماندن نوزاد	چه منابعی دارید	مشکلات در روابط بین فردی	
آزمایشات وزردی	(بیرونی و درونی)	مشکلات خواب	
محیط بیمارستان	خانواده شما	پر خوری یا کم خوری	
محیط خانه	انعطاف پذیری شما		



عوامل موثر بر این فرایند

شخصیت شما- حمایت خانواده و دوستان- حرمت خود- احساس کنترل- مقابله موثر

از شرکت کنندگان می خواهیم مثال هایی برای منابع و نشانه های اضطراب بزنند.

(قبل از اینکه من بخواهم آن ها بنویسم).

در بسیاری از موارد، اضطراب بخشی از زندگی روزمره ما را بخود اختصاص می دهد. هر تغییری که شما را مجبور کند تا خودتان را با آن وفق دهید، می تواند اضطراب را باشد. از قرار گرفتن در معرض زایمان زودرس تا خود زایمان زودرس، اضطراب به خودی خود بد نیست. گاهی می تواند موثر و حتی برای زندگی ضروری باشد. اضطرابی که شما تجربه می کنید چه در نتیجه تغییرات اصلی زندگی باشد، چه حاصل نگرانی های معمول روز مره، در هر صورت راهی است که شما به کمک تجربه هایتان واکنش نشان می دهید و این واکنش میزان تاثیر اضطراب در زندگی شما را تعیین می کند (McNamara, 2001).

سایر منابع اضطراب را عبارتند از:

- اضطراب های اجتماعی، مانند کشمکش با خانواده و دوستان (مثال شما رفتی استخر زایمان زودرس شدی) (شما مسافرت هوایی رفتی دچار زایمان زودرس شدی).
 - افکار شما، ذهن شما تغییرات پیچیده در محیط اطراف و بدنتان را تعبیر و تفسیر می کند (ممکنه چون زود زایمان می کنم نوزادم کند ذهن بشه).
 - اضطراب های فیزیولوژیکی شامل فقدان ورزش، تغذیه نامناسب، کیفیت پایین خواب و در بعضی موارد مصرف دارو و الکل است.
 - محیط اطرافتان مانند آب وهوا، سروصدا، ترافیک، آلودگی
- هر موقعیت جدید و یا تغییری در زندگی می تواند کمی اضطراب را باشد. هنگامی که تلاش می کنید تا خود را با موقعیت جدیدی وفق دهید، از منابع حمایت درونی و بیرونی استفاده کرده و انرژی صرف می کنید و از آنجایی که انرژی ذخیره شده ما تحلیل می رود، مقاومت ما کاهش یافته و آسیب پذیری ما نسبت به بیماری افزایش می یابد.

بحث و تبادل نظر ۲:

اضطراب زایمان زودرس چگونه احساس می شود؟ نشانه های اضطراب ناشی از زایمان زودرس چیست؟

تمرین: سوالات زیر به شما کمک می کنند تا واکنش های خود را بازشناسی کنید:

۱. اضطراب زایمان زودرس شبیه چه احساسی است؟
۲. اضطراب ناشی از زایمان زودرس به چه روش هایی خود را نشان می دهد؟
۳. در معرض زایمان زودرس هستید به چه چیز هایی فکر می کنید؟
۴. احتمالاً چه کارهایی را انجام می دهید؟
۵. اضطراب ناشی از زایمان زودرس بر دیگران چه تاثیری می گذارد؟

(بررسی کاربرد شرکت کنندگان)

گفتگوی محقق ۲: نشانه های اضطراب

همگی ما زمانی که تحت فشار هستیم با روش خاص خودمان به آن پاسخ می دهیم. بعضی از افراد بسیار تحریک پذیر و بدخلق می شوند، در حالی که بعضی دیگر غیر فعال شده و قدرت تصمیم گیری شان را از دست می دهند. نکته مهم این است که بدانید چگونه نسبت به اضطراب واکنش نشان می دهید. هنگامی که شما نشانه های شخصی خود را بشناسید. توانایی مقابله بهتر با مشکلات را پیدا خواهید کرد. با فکر کردن درباره مواقعی که در گذشته دچار اضطراب شده بودید، می توانید خود را بشناسید. سپس می توانید نشانه های خود را به سرعت پیدا کنید. پس اولین قدم در مقابله با اضطراب شناخت علایم اضطراب و چگونگی اثر علایم بر خود است. بنابراین قبل از اینکه اضطراب بخواهد از کنترل خارج شود، شما وارد عمل می شوید. موارد زیر علایم شایع اضطراب هستند.

افکار شما

- اشکال در تمرکز
- ضعف در حافظه
- اشکال در تصمیم گیری
- از دست دادن اعتماد بنفس
- از دست دادن دیدگاه شخصی
- افکار مغشوش
- فراموش کردن کارها
- به تعویق انداختن کارها
- ناتوانی در پیش برد افکار راجع به آینده
- بدترین ها را پیش بینی کردن (در انتظار اتفاقات بد بودن)
- بیشتر از حل مسئله، نگران مسئله بودن و به آن فکر کردن
- سخت و انعطاف ناپذیر شدن در تلاش برای حفظ کنترل خود

واکنش های فیزیکی شما

- درد های بدنی
- سردرد
- گرفتگی عضلات به خصوص در ناحیه گردن و شانه
- کمردرد
- خستگی
- دلشوره داشتن
- تهوع
- احساس خفگی در گلو
- پرش ناگهانی چشم یا لب

- احساس لرزش (لرزش صدا یا لرزش دست)
- دندان قروچه یا مشت کردن انگشتان
- افزایش ضربان قلب
- تپش قلب یا احساس از کار افتادن آن
- عرق کردن کف دست
- یخ کردن انگشتان
- خشکی دهان
- تکرر ادرار
- سرگیجه
- تنفس نامنظم
- اسهال یا یبوست

احساسات شما

- تحریک پذیری: زود عصبانی شدن
- پرخاشگری
- کنارگیری
- ناتوانی در برقرار کردن ارتباط با دیگران
- اعتماد به نفس پایین
- بدخلقی، گریه
- بدگمانی، خرده گیری و غرغر کردن
- احساس گناه، افسردگی
- احساس اضطراب
- حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد
- ترس غیر منطقی، برای مثال از کنترل خارج شدن
- خشمگینی
- عصبانیت
- احساس ناامیدی
- خصومت
- نگرانی درباره سلامتی

رفتار شما

- اشکال در مدیریت زمان
- اشکال در سازماندهی خود
- پراکنده سازی و هیچ کاری از پیش نبردن
- تغییر در الگوی خواب (کم خواب یا پر خوابی)
- تغییر در الگوی غذا خوردن (کم خوری یا پر خوری)
- انجام دادن کارها با عجله
- از دست دادن تماس با دوستان
- سرزنش کردن دیگران به خاطر مشکلات
- انداختن مسئولیت گردن دیگران

- استفاده از الکل، مواد مخدر
- واکنش افراطی
- بی قراری، جویدن ناخن، ور رفتن با موها
- بدون وقفه صحبت کردن
- اختلال وسواس – اجبار (McNamara, 2001).

به موقعیت هایی که در آن ها هر یک از نشانه های بالا را تجربه کرده اید بیاندیشید به یاد داشته باشید که این احساسات، افکار و رفتار ها اغلب تحت نوسان های روزمره کم یا زیاد می شوند. آیا شما نشانه هایی دارید که در بالا به آن اشاره نشده باشد؟

پاسخ اولیه به اضطراب

برای مقابله بهتر و موثرتر با اضطراب، باید یاد بگیریم که به موقعیت ها (زایمان زودرس) به عنوان یک تهدید نگاه نکنیم. چنانچه ما زایمان زودرس را تهدید آمیز بدانیم، پاسخ های بدنی جنگ یا گریز سازمان خواهند یافت. قدیمی ترین قسمت مغز فعال می گردد. سپس بدن هورمون اضطراب (کورتیزول) می سازد. این هورمون ها وارد جریان خون شده به تمام قسمت های بدن می رسند و در نتیجه از جفت عبور کرده وارد بدن جنین می گردد و در رشد مناسب جنین اثرات بد بر جای می گذارد (McNamara, 2001).

تأثیرات فیزیولوژیکی اضطراب بر مادر

عرق کردن کف دست (بعنوان بخش خنک کننده)، افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، احساس دل آشوبی حرکت خون از معده به سایر اعضای بدن، ساخته شدن اسید معده (که می تواند منجر به زخم معده شود)، سوء هاضمه، گشادی مردمک ها برای افزایش دید چشم، ادراک انتخابی، انقباض شانه ها، گره کردن مشت ها، ساییده شدن دندان ها، خشکی دهان، آزادشدن قند و چربی از کبد به عنوان سوختی برای انرژی، تنفس سریع، از بین رفتن حرکات روده و شکم، این واکنش ها برای کمک به ما در مقابله با اضطراب وجود دارند. چنانچه مشکل حل شود، بدن به حالت اولیه خودش باز می گردد. در هر حال اگر در بدن آرامش ایجاد نشود، ممکن است باعث فشار فیزیکی شده و در نتیجه باعث صدمه به سلامتی گردد. تمامی این تأثیرات یک واکنش موقتی بوده و دائمی نیست (McNamara, 2001).

اضطراب بارداری

اضطراب بارداری یک حالت روانی است که به نگرانی های بارداری از جمله نگرانی در مورد زایمان و سلامت نوزاد گره خورده است. اضطراب بارداری عاملی قوی در پیش بینی پیامدهای منفی هنگام تولد نوزاد است. اضطراب و نگرانی یکی از مشکلات روانی مادر باردار است. گاهی به عنوان یک مکانیزم طبیعی، برای مقابله با نگرانی ذهنی مادر درباره بچه دار شدن تلقی می شود که می تواند مادر را برای بارداری و تغییرات همراه آن آماده سازد؛ اما نگرانی و اضطراب می تواند شکل بیمارگونه به خود گرفته و چنان شدت یابد که بهداشت روانی مادر را تحت تأثیر قرار دهد (Kane et al., 2014).

عواملی که باعث اضطراب زنان باردار می شود می توان ترس از درد، نارسایی های دوره جنینی، نگرانی درباره تغییر در زندگی شخصی، حوادث قبلی، عوامل شخصیتی، مشکلات روانی-اجتماعی، احساس درماندگی در پیش بینی روند زایمان، اضطراب در مورد فرزند، عدم حمایت، سطح سواد کم، شنیدن "داستانهای ترسناک" از دیگران و رسانه ها و تجربه زایمان

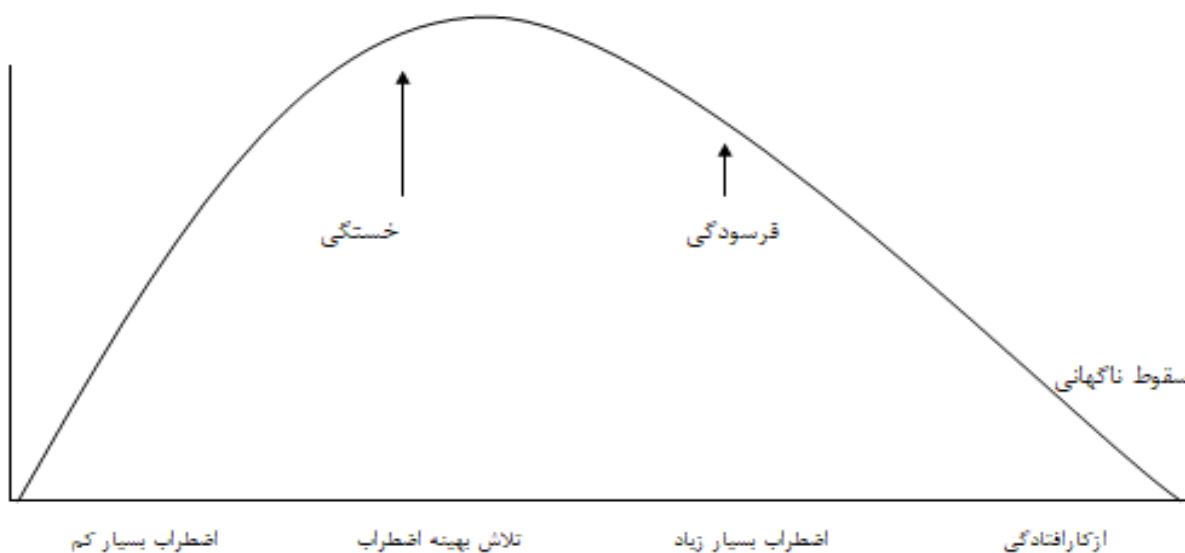
قبلی باشد (Otley, 2011). با بکار گیری تکنیک هایی که در این دوره آموزشی یاد خواهیم گرفت شما میتوانید بر اضطراب بارداری خود غلبه کنید.

داشتن سطح مشخصی از اضطراب طبیعی بوده و نشانه سلامتی می باشد: یک فرد بدون اضطراب نمی تواند زنده بماند. هنگامی که به اضطراب به عنوان یک چالش نگاه می کنیم و با آن درگیر شده و مبارزه می کنیم، عملکرد بهتری خواهیم داشت نسبت به زمانی که در سطوح مختلفی از اضطراب غرق شده ایم، اضطراب بسیار کم، باعث می شود که هیچ کاری انجام نداده و احساس کسالت و فقدان انرژی بنماییم. اضطراب بسیار زیاد، در نهایت باعث از کار افتادگی شده و ما را دچار فرسودگی می کند. بر روی قسمتی دیگر از تخته توضیح زیر را بنویسیم (این مورد در کاربرد شرکت کنندگان هم ارائه شده است (McNamara, 2001).

مراحل اضطراب

۱. بسیار کم ← کسالت / بی احساسی
۲. بهینه ← انرژی
۳. بسیار زیاد ← خستگی
۴. از کار افتادگی ← فرسودگی

منحنی عملکرد



اقتباس از مایکل کارنز

تنش زدایی بر طبق روش بنسون:

فرد در یک مکان راحت با چشمان بسته، به مدت بیست دقیقه، ۲ بار در روز، به یک لغت یا مفهوم که کمترین تداعی را به ذهن بیاورد فکر می کند. بنسون ۱۹۷۵ مطالعاتی را در این زمینه انجام داد و ضمن اشاره به ارزش این شیوه، روش ساده ای برای ایجاد آرامش ابداع نمود که در اینجا روش مذکور را تمرین می کنیم. برای موفقیت بیشتر شرایط راحتی فراهم کنید و به دستورالعمل توجه کنید. تلاش خاصی برای موفقیت به خرج ندهید، یعنی وقتی ذهنتان متمرکز نمی شود مضطرب نشوید. کافی است دوباره بدون ناراحتی و سرزنش خود دوباره ذهنتان را به دستورالعمل متوجه کنید. حالا

۱. به آرامی در یک موقعیت آرام و راحت بنشینید.
۲. چشمان خود را ببندید، یک نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی از راه بینی خارج کنید.
۳. تمامی عضلات بدن را عمیقاً آرام کنید. از کف پا شروع کرده و به تدریج در جهت سر و صورت، عضلات بدن را آرام کنید. این حالت را در تمامی طول تمرین حفظ کنید.
۴. از راه بینی نفس بکشید. نسبت به نفس کشیدن خود هوشیار باشید و به آن توجه کنید. حالا وقتی نفس بیرون می آید "بازدم" عدد یک را زیر لب تکرار کنید. مجدداً به همین ترتیب ... راحت و عادی نفس بکشید.
۵. این کار را ده تا بیست دقیقه انجام دهید. می توانید چشمانتان را باز کنید و از زمان اطلاع حاصل کنید. برای چند دقیقه از جای خود بلند نشوید.
۶. اگر به سطح عمیقی از آرامش نرسیدید، نگران نباشید. بگذارید آرامش با آهنگ خاص خود و به تدریج اتفاق بیفتد. وقتی افکار مزاحم پیش آمد نسبت به آن بی تفاوت باشید، اگر نشد به افکارتان بگویید "خوب دیگه" و از آن عبور کنید. اجازه بدهید آنها بگذرند.
۷. برای بررسی مسائل، مشاهدات خود (افکار، احساس) بعد از تمرین یادداشت کنید. این تمرین را روزی دو بار انجام دهید. حداقل فاصله تمرین ۳ ساعت است. این تمرین را بلافاصله بعد از غذا انجام ندهید. انجام این تمرین در موقعیت مناسب اثر آن را چند برابر می کند (McNamara, 2001).

تکالیف منزل

کاربرگ تکالیف منزل جلسه ۲ را بدقت مطالعه کرده و تمامی تمرین آن را انجام داده و جلسه بعد همراه خود بیاورید.

بیان احساس

از تک تک اعضا می خواهیم احساس خود را در یک یا دو جمله بیان کنند و توضیح بیشتر را به جلسه بعد موکول می کنیم. اگر یکی از اعضا با فعل منفی احساسش را بیان کرد، او را به استفاده از افعال مثبت راهنمایی می کنیم از کسانی که به طور کلی احساس خود را بیان می کنند، می خواهیم با احساسات خودشان حتی احساسات بدنی شان ارتباط برقرار کنند.

پیوست شماره هشت: کاربردگ جلسه دو

برگه تنفس و کشش

تمرین ۲: تغییر از بالای قفسه سینه به پایین شکم

- یک نفس عمیق بکشید، سپس هوا را از راه دهان با صدای "هو" خارج کنید. این کار باعث می شود تمام هوایی که در شش ها وجود دارد بیرون بیاید و فضای خالی خوبی را برای تنفس بعدی از منطقه عمیق تری در شش ها فراهم می آورد.
- نفس بعدی را کاملا طبیعی بکشید. به شکمتان نگاه کنید، ببینید آیا هنگام تنفس بالا می آید. اگر شکمتان بالا نمی آید، می بایست مرحله قبلی را دوباره تکرار کنید.
- تنفس عمیق را ادامه بدهید. شکم را پر از هوا کرده و سپس تمام هوا را خارج کنید. بالا و پایین رفتن شکمتان را همراه تنفس احساس کنید.

تمرین ۳: رها کردن

- هر دو دست را بالای سرتان نگه دارید.
- از راه دهان هوا را به داخل هدایت کنید. سپس به سرعت از راه دهان هوا را همراه با صدای "هو" بیرون دهید.
- همراه با بیرون دادن هوا، دست ها و سر خود را پایین بیاورید.
- دوباره هوا را به داخل هدایت کنید و تمرین را تکرار نمایید.

بحث و تبادل نظر ۱: چه چیزهایی زمانی که در معرض خطر زایمان زودرس هستیم به ما اضطراب می دهند؟

۱. اضطراب چیست؟ چگونه آن را تعریف می کنید؟
۲. فهرستی از تمام چیزهایی که به شما اضطراب وارد می کنند تهیه نمایید.
۳. آیا چیزهایی تحت عنوان اضطراب مثبت وجود دارد؟
۴. آیا اضطراب برای شما همان قدر که از درون سرچشمه می گیرد، از بیرون هم ایجاد می شود؟

پاسخ های خود را در این قسمت بنویسید:

بحث و تبادل نظر ۲: اضطراب زایمان زودرس چگونه احساس می شود؟

۱. اضطراب زایمان زودرس شبیه چه احساسی است؟
۲. اضطراب ناشی از زایمان زودرس به چه روش هایی خود را نشان می دهد؟
۳. وقتی در معرض زایمان زودرس هستید راجع به چه چیز هایی فکر می کنید؟
۴. وقتی در معرض زایمان زودرس هستید چه کار هایی را انجام می دهید؟
۵. اضطراب ناشی از زایمان زودرس بر دیگران چه تاثیری می گذارد؟
۶. آیا واکنش آنها بر شما تاثیری می گذارد؟ چگونه؟

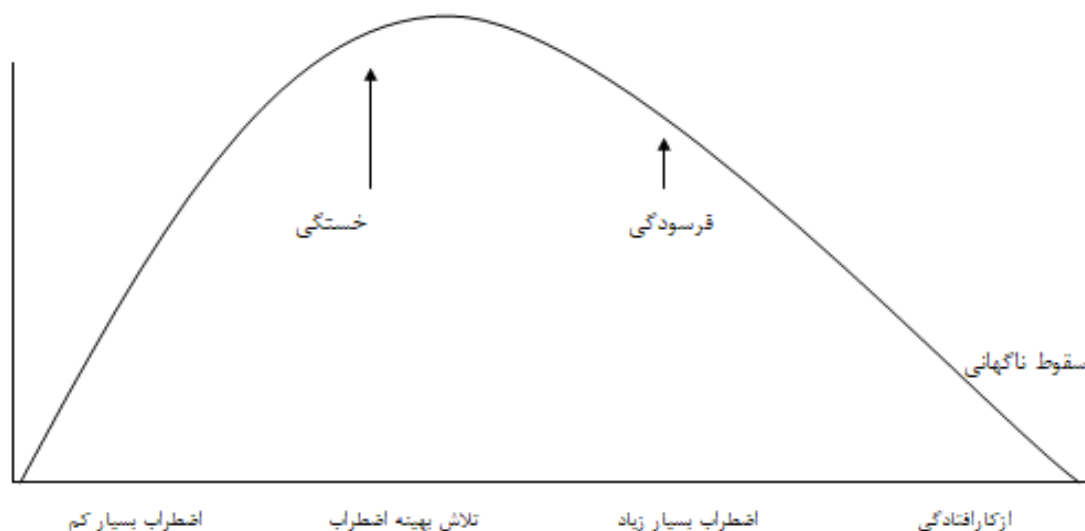
پاسخ های خود را در این قسمت بنویسید:

اضطراب و عملکرد

عملکرد را می توان به چگونگی انجام کارها، اینکه چه قدر خوب بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم، چقدر خوب بتوانیم تفریح کنیم و هنگام قرار گرفتن در پستی و بلندی های معمول زندگی چقدر احساس راحتی بکنیم اطلاق می شود. نمودار زیر بیانگر این است که:

- وقتی در زندگی هیچ چالشی نداشته باشیم و همه چیز یکنواخت باشد، اغلب احساس خستگی می کنیم و عملکردمان کاهش می یابد
- وقتی با چالش هایی روبرو هستیم که احساس می کنیم می توانیم از پس آن ها بر آییم، عملکردمان بهتر می شود
- وقتی ما تحت فشار زیادی هستیم و متوجه می شویم که مقابله برایمان سخت است عملکردمان ضعیف می شود
- اگر فشار تداوم یابد و ما متوجه شویم که راهی برای مقابله با آن نداریم از کوره در رفته و سلامت جسمی و روانی ما تحت تاثیر قرار می گیرد.

نمودار عملکرد



تمرین : روش تنش زدایی بنسون

روش تنش زدایی را که امروز یاد گرفته اید (روش تنش زدایی بنسون)، روزانه دو تا سه مرتبه به مدت ۲۰ دقیقه اجرا کنید. مشاهدات خود را در زمینه احساسات و افکارتان دقیقا بعد از تمرین و نه در خلال تمرین بنویسید. افکار و احساساتتان را در جدول زیر ثبت نمایید.

یادتان باشد این تمرین را در مواقعی که گرسنه هستید، سیر هستید (تازه غذا خورده اید) قبل از قرار ملاقات و یا در خواب انجام ندهید. هنگام اجرای تمرین محرک های خارجی را به حداقل برسانید. از دیگران برای کمک به خودتان استفاده نکنید.

۰٪	۲۵٪	۵۰٪	۷۵٪	۱۰۰٪
آرامش				تنش

میزان تنش / آرامش خود را برحسب درصد بر روی پیوستار بالا مشخص کنید.

چه احساس دارید؟

چه افکاری از ذهنتان می گذرد؟

عوامل یا شرایطی که در موفقیت یا عدم موفقیت تمرین موثر بودند بنویسید؟

پیوست شماره نه: محتوای جلسه سه

جلسه ۳: نسبت به اضطراب بی تفاوت نباشید: روش های ذهنی مقابله با اضطراب

۰-۵	مقدمه و اهداف
۵-۱۰	تنفس و کشش
۱۰-۱۵	بحث و تبادل نظر ۱: برنامه روزانه آگاهی اضطراب
۱۵-۲۵	گفتگوی محقق ۱
۳۵-۳۵	استراحت
۳۵-۴۵	گفتگوی محقق ۲: مقابله موثر با اضطراب و هدایت خودگویی ها
۴۵-۵۵	تنفس و کشش ۲: تصویر سازی هدایت شده
۵۵-۶۰	تکالیف منزل، بیان احساس

در این جلسه شرکت کنندگان تشویق می شوند تا شیوه تفکر روزمره خود را راجع به اضطراب ناشی از زایمان زودرس مورد ارزیابی قرار دهند. آن ها می بایست شیوه های ادراک و تعبیر و تفسیر وقایع زندگی خود را به چالش بکشند و الگوهایی از تفکر غیر منطقی، کنترل افکار اضطراب زا و خودگویی های فرد در مواقع پر از اضطراب مورد بررسی قرار می گیرد.

مقدمه :

در این جلسه قصد داریم تا به طور اجمالی از مباحث منابع اضطراب (جلسه قبل)، گذشته و به بررسی روش های مقابله با اضطراب بپردازیم. کاربرد های مربوط به جلسه سوم را توزیع می کنیم.

تنفس و کشش

تمرین ۴ و ۵ از تمرین های تنفس و کشش برگه تمرین را انجام دهید (McNamara, 2001)

بحث و تبادل نظر ۱: برنامه روزانه آگاهی از اضطراب

۱- آیا تا به حال متوجه شده اید که در معرض زایمان زودرس گرفتن چه اضطرابی به شما وارد می کند؟

۲- مواقعی که تحت اضطراب بودید چه نوع افکاری به ذهن شما می آمدند؟

فیدبک (بررسی کاربرگ شرکت کنندگان)

گفتگوی محقق ۱

یاد گرفتن نحوه کنترل افکار، قدرتمندترین ابزار مهار و مدیریت اضطراب است. چنین فنونی شما را در زمینه کنترل تاثیر موقعیت ها بر خود، تاثیر دیگران بر خود و نحوه زندگی تان تقویت می نمایند. چنانچه شانس داشتن چنین باورهایی را در خود گسترش دهید، متعجب خواهید شد که چقدر نسبت به واکنش های خود در ارتباط با وقایعی که برایتان اتفاق می افتد تسلط یافته اید (Luker and Gregson, 2010).

➤ اضطراب به عنوان نیروی مثبت

اضطراب هم مانند زیبایی امری نسبی است که به نوع درک فرد بستگی دارد. اضطراب احساس فشار روانی است فرد برای پاسخ به اضطراب باید انرژی مصرف کند. یعنی اضطراب مولد انرژی است. این انرژی صرف گسترش مهارت های جدید سازش، تغییر نگرشهای مضر و ایجاد ارتباط رضایت بخش با دیگران می شود. بنابراین می تواند نیروی مثبت در به حرکت در آوردن فرد به سمت رشد و سالم شدن باشد (Jannati and Khaki, 2013).

➤ آگاهی خود را ارتقا بخشید

مشخص کنید چه مواقعی تحت اضطراب هستید و چرا عدم وقوع زایمان زودرس برایتان خیلی مهم است. چنانچه ندانید که تحت فشارید و یا دقیقا چه چیزی باعث به وجود آمدن اضطراب در شما شده، نمی توانید هیچ کمکی برای حل مسئله به خود بکنید. نشانه های اضطراب را جلسه گذشته با هم بررسی کردیم، حالا هر کسی باید بداند که به طور شخصی در برابر اضطراب چه واکنش هایی نشان می دهد ارزیابی اولیه ای که از موقعیت به عمل می آورید مشخص می کند که آیا در موقعیت خطرناکی قرار دارید یا نه؟ (McNamara, 2001).

برنامه روزانه آگاهی بر اضطراب به شما کمک می کند تا احساس مربوط به اضطراب خود را نسبت به وقایع یا افکاری که در ابتدای امر برایتان قابل تشخیص نبودند، ردیابی نمایید.

➤ پیش بینی نمایید که چه چیز هایی ممکن است برای شما اضطراب زا باشد

چنانچه به خاطر یک واقعه قریب الوقوع (زایمان زودرس) اضطراب داشته باشید، بدنتان تا حدی که انگار شما آن واقعه را همراه با ترس در حال تجربه کردن هستید واکنش نشان خواهد داد. از سوی دیگر، اگر به خودتان بگویید باور دارید که می توانید از پس زایمان زودرس بر آیید، ذهن و بدن شما آرام خواهد ماند. تاثیر اضطراب بر شما به طور جدی به میزان پیش

بینی پذیری، کنترل و میزان احساس تسلط شما بر زایمان زودرس تعیین می گردد. به تمرین روزانه آگاهی بر اضطراب خود نگاه کنید تا چیز هایی را که بیش از یک بار به شما اضطراب داده اند دریابید (McNamara, 2001).

از برخی موقعیت ها اجتناب کنید (به عنوان مثال قطع تماس با دوستی که اضطراب وارد می کند).
خودتان را تقویت کنید (تغذیه، سلامت روان).

بهترین کار را مشخص کنید: به عبارت دیگر بهترین روشی که برای کاهش سطح اضطراب در خود می توانید به کار بگیرید مشخص کنید.

➤ مسائل را زیاد بزرگ نبینید

رویدادها ← افکار ← احساسات

هنگامی که دچار اضطراب می شویم، تمایل داریم به روش خاصی فکر کنیم و اکثر مواقع متوجه نیستیم که شیوه تفکرمان ناشی از سطح اضطراب است که تجربه می کنیم. به نظر می رسد تمایل داریم فکر کنیم که این مسائل حقایق مطلق هستند و الزاما نتیجه تعبیر، تفسیر و پیش بینی (معمولا منفی) ما در مورد مسائل نیستند. گاهی ما برداشت ها یا انگار که هایی را در ذهن خود به حتما و باید تبدیل می کنیم زمینه اضطراب و شکست را برای ما فراهم می آورند.

وقتی در معرض زایمان زودرس قرار می گیریم ما را وحشت زده می کند، در آن موقعیت راجع به مسائل منفی گرایانه می اندیشیم، که این حالت به خودی خود باعث می شود اضطراب بیشتری پیدا کنیم. ما اغلب به روش افراطی فکر می کنیم، پیامد های زایمان زودرس را بزرگ نمایی می کنیم، تنها جنبه های منفی زایمان زودرس را می بینیم، خود یا دیگران را به روش غیر منطقی سرزنش می کنیم و در نهایت به نتایجی دست می یابیم که معمولا نادرست می باشند. در چنین شرایطی بدن ما شروع به واکنش می کند. چرا که ذهن به بدن می گوید در موقعیت نسبتا خطرناکی قرار گرفته ایم، در نتیجه سطح اضطراب بالاتر یا بدتر می شود. چنانچه یاد بگیریم که این افکار افراطی را با افکار واقع گرایانه و امیدوار کننده ای جایگزین کنیم، می توانیم یاد بگیریم که واکنش خود را به اضطراب کنترل کرده و احساس آرامش بیشتری نماییم. از این به بعد وقتی احساس تنش یا اضطراب کردید، افکارتان را دنبال کنید و سعی کنید آنها را تغییر دهید. خواهید دید که اگر بتوانید موقعیت ها را متعادل تر و مثبت تر تفسیر کنید، به نتایج رضایت بخش تری دست می یابید (McNamara, 2001).

➤ خودگویی منفی

همه ما روزانه یکسری گفتگوهای درونی با خود داریم. کسی در درون ما هست که از زبان ما سخن می گوید و می تواند به ما غرولند کند، ما را عصبی کند، به ما احساس حقارت بدهد و بدین ترتیب ما را از رسیدن به آنچه که از زندگی می خواهیم باز دارد. گاهی ما را رها نکرده و اجازه نمی دهد که تنها باشیم، دایما ما را سرزنش نموده و به شکل بی رحمانه ای درباره ما قضاوت می کند و در زندگی ما مداخله می کند. او می تواند شک و تردید محکمی درباره توانایی هایمان به ما بدهد.

احساسی که شما دارید دقیقا ناشی از رویدادهای واقعی زندگی نیست. بین رویدادها و هیجان ما خودگویی های واقع گرایانه یا غیر واقع گرایانه ای وجود دارد. این خودگویی ها هستند که در ما احساس ایجاد می کنند. افکار شما به طور مسقیم چیزهایی هستند که شما را مضطرب، خشمگین و افسرده می نمایند. دانشمندان متوجه شده اند که خودگویی های

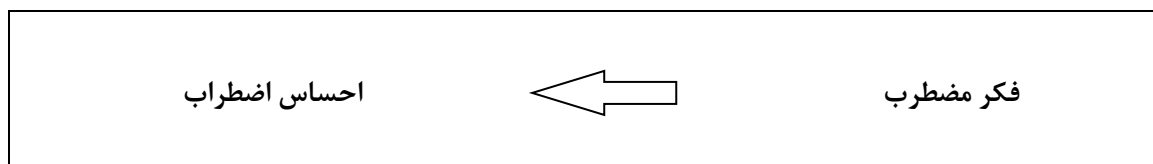
منفی برانگیختگی ایجاد می کند. به عبارت دیگر، وقتی شما موقعیت ها را به شیوه ای منفی تعبیر و تفسیر می کنید بدنانتان منقبض شده و دچار اضطراب می شود (McNamara, 2001).

یک مثال:

منفی: من آنقدر قدرت ندارم که بتوانم مانع این شوم که از زایمان زودرس جلوگیری کنم .
مثبت: من خودم انتخاب می کنم که چگونه واکنش نشان بدهم. این به من بستگی دارد که به خودم اجازه بدم ناراحت بشوم یا خیر.

➤ توقف فکر

افکار منفی سمج و تکرار شونده سطح اضطراب فرد را بالا می برند. توقف فکر تکنیک بسیار ساده ای است و در عین حال کارساز است این کار به شما کمک می کند تا نسبت به انواع افکار اضطراب زای خود هوشیار شده یاد بگیرید آنها را خاموش کنید و ذهنتان را از این افکار خالی نمایید. تنها کافی است که به خودتان بگویید "بسته" و یا اینکه جملات اطمینان بخش، امیدوار کننده واقع گرایانه ای مثل "اگر کمی بیشتر تلاش کنم موفق می شوم"، "همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت" را جایگزین افکار منفی تان کنید. این مسئله کاملاً ثابت شده است که همیشه افکار منفی و ترسناک قبل از احساسات منفی و ترسناک به ذهن ما می آیند. بنابراین چنانچه بتوانیم افکارمان را کنترل کنیم، سطح اضطرابمان به طور قابل توجهی کاهش می یابد (McNamara, 2001).



➤ تمرین مهارت مقابله ای

قرار گرفتن در یک موقعیت اضطراب زا به خودی خود منجر به احساس اضطراب و ناراحتی در شما نمی شود به نظر می آید این واکنش بیشتر از آنکه یک واکنش اتوماتیک باشد یک واکنش عادی است. ما عادت کرده ایم که به این طریق به موقعیت اضطراب زا واکنش نشان دهیم. یادگیری مهارت مقابله ای اضطراب می تواند در تعدیل این عادت به شما کمک کند. یکی از تمرین های مهارت مقابله ای اضطراب تنش زدایی عضلانی است. (تکنیک تنش زدایی عضلانی جلسه بعد به شما آموزش داده خواهد شد) هر کجا و هر زمانی که احساس اضطراب به شما دست می دهد در کنار این تمرین روی خودگویی های منفی خود هم کار کنید (McNamara, 2001).

بکار گیری تکنیک های تنش زدایی

ابتدا موقعیت ها را با تمام جزئیات در ذهنتان تصویر سازی نمایید. در حالی که آن ها را تصور می کنید، به تنش موجود در عضلاتتان توجه کنید. هنگام تصویر سازی ممکن است احساس نگرانی، خشم یا اضطراب کرده و عضلاتتان منقبض شوند در چنین مواقعی بدنانتان نیاز به تنش زدایی دارد. یک نفس عمیق از شکم بکشید، کلیه عضلاتتان را از انگشتان دست تا گردن بررسی کرده و هر گرفتگی که در آن ها وجود دارد را آزاد کنید. سعی کنید موقعیت های اضطراب زا را دقیقاً همان گونه که رخ می دهند تصور نمایید.

خودتان را در صحنه قرار بدهید (زایمان زودرس اتفاق افتاده) و فکر کنید که در آن لحظه چه چیزهایی می شنوید و چه چیزهایی احساس می کنید این کار در چند تمرین اول ممکن است دشوار به نظر آید ولی هرچه قدر که بیشتر تمرین کنید و بیشتر خودتان را در صحنه قرار داده و اجازه بدهید که با احساساتتان مواجه شوید، تصویر سازی دقیق تری خواهید نمود (McNamara, 2001).

➤ افکار مقابله ای با اضطراب

بعد از یادگیری مهارت های تنش زدایی، فهرستی از افکار مقابله با اضطراب تهیه نمایید، این افکار مانع آشفتگی شما می شوند. نحوه برداشت شما از زایمان زودرس و آن چیزی که راجع به آینده به خودتان می گوید همگی بروی احساساتی که تجربه می کنید تاثیر می گذارد. اگر به خودتان بگویید من اضطراب زیادی دارم، کودکم نمی خواهد که من با او باشم واکنش های فیزیولوژیکی به صورت احساس گرفتگی گلو، سردرد، در نتیجه این افکار به شما رخ می دهد. توجه به واکنش های فیزیولوژیکی منجر به افکاری مانند: بله همین طوره، من دیگه بیشتر از این نمی توانم ادامه بدم این افکار نیز سبب تشدید علائم فیزیولوژیکی شما شده و در نتیجه این علائم فیزیولوژیکی، افکار منفی تری از قبل در ذهن شما شکل می گیرد. این فرایند تبدیل به چرخه معیوبی از افکار منفی تا واکنش فیزیولوژیکی و رفتار و دوباره افکار منفی تر، واکنش های فیزیولوژیکی شدیدتر و... می شود. این چرخه معیوب قدرت تصمیم گیری شما را ضعیف تر کرده و حال شما را بسیار بد می کند. افکار شما علاوه بر اینکه می توانند اضطراب شما را افزایش دهند، قدرت دیگری نیز دارند. آنها می توانند بدن شما را از حالت انقباض خارج کرده و بدین ترتیب شما را آرام و با نشاط کنند. افکار مقابله کننده با اضطراب به بدن شما یاد آوری می کنند که نیازی به آماده کردن خود برای جنگ یا گریز نیست: آرام باش تو قبلا هم تونستی از پس این مشکل بر بیایی حالا خودت را آرام کن.

➤ آماده کردن خود : دلیلی برای نگرانی وجود ندارد

- من قبلا این کار را موفقیت انجام داده ام (سابقه زایمان زودرس)
- می دانم که از پس انجام تمامی این کار ها بر خواهم آمد.
- قبل از آنکه متوجه سختی زایمان زودرس بشوم تمام خواهد شد.
- حتی اگر موفق نشوم، دنیا که به آخر نرسیده.

➤ مواجه با موقعیت پر اضطراب

- من می توانم این کار را انجام دهم (من می توانم دوران پرتنش زایمان زودرس را پشت سر بگذارم).
- چنانچه احساس تنیدگی و فشار کنم، از مهارت های تنش زدایی استفاده خواهم کرد و خود را آرام می کنم .
- اگر به ترس فکر نکنم، وحشت زده نمی شوم.
- اگر نیاز باشد دیگران به من کمک می کنند(همسر و مادر هم همیشه کنار من هستند).

➤ کنار آمدن با ترس

- آرام و خونسرد باش
- چند نفس عمیق بکش
- به زودی همه چیز به خوبی تمام می شود.
- من با وجود محدودیت هایی که دارم، می توانم این کار را انجام دهم.

➤ تقویت موفقیت

- همه آن کارها را من انجام داده ام (به تجربه های موفق خود در گذشته توجه کنید و آنها را یاد آوری کنید)
- وقتی به کار هایی که در گذشته انجام داده ام فکر می کنم، می بینم که خیلی خوب از پس آن ها بر آمده ام.
- لازم نیست برای دفعه بعد تا این حد نگران باشم (McNamara, 2001).

استراحت

به شرکت کنندگان ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم .

گفتگوی محقق ۲: مقابله موثر

هنگامیکه شما در یک موقعیت پر از اضطراب (زایمان زودرس) قرار می گیرید راه حل های زیادی برای مقابله با اضطراب وجود دارد.

- حرکت به سوی مقابله موثر: در این روش با اضطراب زایمان زودرس به صورتی مواجه می شویم که باید حل شود و باید برای حل آن فعالانه تلاش کنیم.
- ساده انگاشتن مشکل، غافل شدن از آن و پرت کردن حواس خود به کار دیگر همگی از نمونه های اجتناب از مقابله موثر می باشند.

چند راه کلی برای مقابله موثر

طی جلسات آینده، راه های بیشتری برای مقابله خواهیم آموخت.

۱- به آن فکر کنید.

چند دقیقه همه کارها را متوقف کرده و فقط فکر کنید و وقتی فشار زیاد می شود، شما نیاز به فضایی دارید که بتوانید در آن نفس بکشید و با آرامش برای کارهایتان برنامه ریزی کنید اگر می توانید یک استراحت کوتاه کنید. جنبه های مهم زندگیتان را در برنامه ریزی مد نظر قرار دهید.

۲- به آینده فکر کنید.

آینده را مد نظر بگیرید و به این فکر کنید که در یک مدت طولانی بدست آوردن چه چیز هایی برایتان مهم است. راه حل هایی را انتخاب کنید که در یک مدت طولانی موثر و کمک کننده خواهند بود .

۳- مسائل را برای خود آسان کنید.

همه اضطراب ها، تمایل به تقویت خود و بزرگنمایی دارند و مرتب زیاد می شوند. بنابراین به مشکلات بزرگ همانند مشکلات کوچک نگاه کرده و آن ها را در یک طبقه قرار دهید. این کار باعث می شود که شما احساس کنترل بیشتری بر مسائل داشته باشید.

۴- به خودتان استراحت بدهید.

نگذارید لحظه ها به شما سخت بگذرند. یاد بگیرید که با خود، با محبت و با احترام رفتار کنید. یاد بگیرید که از نگرش های ناکارآمد و تخریب کننده خلاصی یابید (McNamara, 2001).

۵- مراقب سلامتی خودتان باشد.

از داشتن وعده های غذایی و خواب منظم، اطمینان حاصل کنید چرا که برای سالم ماندن به این دو نیاز دارید، جلسه بعد راجع به این دو بیشتر صحبت خواهیم کرد خواب منظم بر خلاف اضطراب انرژی بخش است، مصرف کافئین را قطع کنید، چراکه باعث سردرد، خستگی و اختلال در خواب می شود (McNamara, 2001).

تنفس و کشش ۲: تصویر هدایت شده

هدف: تقویت کنترل ارادی ذهن، القای آرامش و ایجاد تصاویر مثبت و تفکر منطقی

در جای خود آرام و راحت بنشینید یک نفس عمیق بکشید هوا را چند لحظه نگه دارید سپس به آرامی از راه بینی خارج کنید. چشمان خود را ببندید و تا آخر تمرین بسته نگه دارید موقعیت خود را به نحوی تنظیم کنید که تا پایان تمرین نیازی به حرکت اضافی نداشته باشید. محور بدن خود را صاف کنید کاری کنید که بازدم های طولانی تر از وقتی باشند که هوا را به داخل هدایت می کنید حالا تا جایی که ممکن است بدن خود را آرام و انقباض اضافی بدن را به آرامش تبدیل کنید. تصور کنید جلوی شما یک صفحه تلویزیون بزرگ خاموش قرار دارد. حالا تصور کنید آنرا روشن کرده اید و یک تصویر طبیعت زیبا به نمایش در می آید. تصویری از یک طبیعت زیبا با درخت هایی سر به فلک کشیده، دشت سر سبز و زیبا، آب چشمه های روان و آسمان آبی همراه با لکه های سفید، کمی دورتر یک دریای آرام و آفتابی که به ملایمت بر این طبیعت می تابد. حالا تصور کنید که شما به این تصویر ملحق می شوید. باد ملایمی از لای موهانتان عبور می کند، انگار به آرامی شما را نوازش می کند محیط کاملا آرام و امن است. هر لحظه آرامش و احساس نشاط در وجود شما گسترش می یابد. تصور کنید لابلای درختان وسط دشت سرسبز یا کنار ساحل، کلبه بسیار زیبا آن گونه که شما می پسندید طراحی شده و شما آرام به سمت کلبه قدم می زنید. درجایی کنار آب چشمه می نشینید. زلالی آب و حرکت روان آب نظر شما را جلب می کند تصور کنید وقتی به کلبه نزدیک می شوید، احساس شما بهتر و سبک تر می شود. حالا تصور کنید که در کلبه شما یک صندلی راحت قرار گرفته است که وقتی روی آن می نشینید، افکار منفی از ذهنتان رخت می بندد. حالا نفس عمیق بکشید و چشمانتان را آرام باز کنید (McNamara, 2001).

تکالیف منزل

کاربرگ جلسه را به دقت مطالعه کرده و تمامی تمرین ها را در طول هفته انجام دهید و آنرا جلسه بعد همراه خود بیاورید.
بیان احساس

از تک تک اعضا می خواهیم احساس خود را در یک یا دو جمله بیان کنند و توضیح بیشتر را به جلسه بعد موکول نمایند.

پیوست شماره ده: کاربرگ جلسه سه

برگه تنفس و کشش

تمرین ۴: قبل از شروع کارهای مهم، تمرکز کنید

- دست‌ها را بر روی شکمتان قرار دهید.
- آرام و عمیق نفس بکشید.
- هوا را بیرون بدهید در حالی که بالا و پایین رفتن شکمتان را همراه با آن احساس می‌کنید.
- همراه با زدم همه افکارتان را یکجا جمع کرده و صرفاً به خودتان معطوف کنید.
- همراه با زدم، احساس کنید همه نگرانی‌ها و افکار منفی که نسبت به آن در ذهن دارید، به بیرون رانده می‌شوند.

تمرین ۵: بیرون کردن نگرانی‌ها

- چشمهایتان را ببندید.
- واقعه‌ای را بیاد بیاورید که در آن صحنه شما مضطرب، دستپاچه، ترسیده، عصبانی بودید. سعی کنید صحنه را با تمام جزئیات و احساساتی که در آن لحظه داشتید به خاطر بیاورید. دقت کنید ببینید چگونه نفس می‌کشید؟
- حالا دوباره چشمانتان را ببندید، ولی این بار یک خاطره بسیار شاد و آرام بخش را مرور کنید. سعی کنید آن را با تمام جزئیات و احساساتی که در آن لحظه داشتید به خاطر بیاورید. دقت کنید ببینید چگونه نفس می‌کشید؟
- حالا تمامی حواستان را بر رویدادی نگران‌کننده در زمان حال یا آینده معطوف نمایید. درباره آن مشکل فکر کنید. کدامیک از جنبه‌های خاص مشکل شما را نگران می‌کند؟ دقت کنید ببینید چگونه نفس می‌کشید؟
- تمامی حواستان را بر تنفس خود، هر بار که هوا وارد بدنتان می‌شود و هر بار که هوا را بیرون می‌دهید، معطوف نمایید. نفس‌هایتان را دنبال کنید و سعی کنید وارد شکم شده و سپس از شکم خارج شوند و بدین ترتیب آن‌ها را عمیق و عمیق‌تر نمایید. حالا چه احساسی دارید؟

بحث و گفتگو: برنامه روزانه آگاهی از اضطراب

در این قسمت احتیاجی نیست که شما درباره هر یک از موارد خاص برنامه‌ی روزانه آگاهی بر اضطراب خود صحبت کنید. در این برنامه سعی بر این است که الگوهای فرد را بشناسیم

۱. برنامه روزانه آگاهی بر اضطراب: چه منابعی (بیرونی، درونی) برای شما اضطراب‌زا بودند؟
۲. هنگامی که تحت اضطراب زایمان زودرس بودید چه افکاری داشتید؟
۳. هنگامی که تحت اضطراب زایمان زودرس بودید چه احساسی داشتید؟
۴. آیا متوجه حضور افکار منفی شده‌اید که مسائل و اتفاقات منفی را در ذهن شما تکرار می‌کنند؟

پاسخ‌های خود را در این قسمت بنویسید:

راجع به خود منصفانه و واقع بینانه بیان‌دیشیم

گاهی اوقات خود گویی ها، ما را در راه رسیدن به موفقیت، کسب اعتماد به نفس کافی و لذت بردن کامل از زندگی مان باز می دارند. هرچند این خود گویی ها طبیعی و شایع هستند ولی این امکان وجود دارد که یاد بگیریم تا آن ها را با افکار مثبت تری جایگزین نماییم. ماهیت افکار اضطراب زا غیرمنطقی است. جملاتی از قبیل " آن ها همیشه با من بد رفتاری می کنند"، "من هرگز نخواهم توانست بر آن غلبه کنم" افکار جایگزین نسبت به افکار اضطراب زا منطقی تر هستند. تعدادی از خود گویی های منفی خود را نوشته و سعی کنید آن ها را با یکسری افکار مثبت هدایت شده و منطقی تر جایگزین نمایید.

مثلا:

من نمی توانم بارداری را با موفقیت به پایان برسانم ← من می توانم تمام تلاشم را بکنم و هر زمان که نیاز داشتم از دیگران کمک می خواهم.

اطرافیان مرا دوست ندارند ← من کسانی را می شناسم که مراقب من هستند.
سعی کنید خود گویی های خود را نیز به همین ترتیب بنویسید و سپس جایگزین نمایید. به محض اینکه متوجه شدید خودگویی های منفی در حال برگشتن به شما هستند سریعاً جلوی آن ها را بگیرید.

فکر منفی.....

فکر واقع بینانه تر.....

جدول برنامه روزانه غذایی خصوصی است و لازم نیست به اعضای گروه نشان دهید

روز و ساعت	چه چیزی می خورید	چرا این غذا را خوردید	قبل از خوردن غذا چه احساسی داشتید	بعد از خوردن غذا چه احساسی داشتید

سوالاتی برای پرسش از خود :

- در روز چند وعده غذایی مصرف می کنید؟
- آیا صبحانه می خورید؟
- آیا فکر می کنید رژیم غذایی سالمی دارید؟
- معمولاً قبل از خوردن غذا چه احساسی دارید؟
- معمولاً بعد از خوردن غذا چه احساسی دارید؟
- آیا مرتباً احساس خستگی می کنید؟
- آیا معمولاً احساس می کنید پر انرژی هستید؟

جدول برنامه روزانه خواب خصوصی است و لازم نیست به اعضای گروه نشان دهید

روز و ساعت	چه زمانی به رختخواب می روید	چه زمانی از خواب بیدار می شوید	کل زمان خواب به ساعت	سطح انرژی روز بعد*

*سطوح انرژی

۱- بسیار خسته ۲- کاملاً خسته ۳- کمی خسته ۴- خواب ۵- کمی پر انرژی ۶- کاملاً پر انرژی ۷- بسیار پر انرژی

سوالاتی برای پرسش از خود

- آیا بین تعداد ساعات خواب و میزان انرژی در روز بعد ارتباطی وجود دارد؟

- آیا وقتی دیر از خواب بیدار می شوید، احساس خواب آلودگی می کنید؟
- آیا روز های خاصی دچار مشکلاتی در خواب هستید؟
- آیا مرتبا احساس خستگی می کنید؟
- آیا معمولا احساس می کنید پر انرژی هستید؟

تکلیف منزل

تمرین تنش زدایی: تصویر هدایت شده

روش تنش زدایی را که امروز فرا گرفته اید (تصویر سازی هدایت شده) روزانه ۲ تا ۳ مرتبه به مدت ۱۵ دقیقه اجرا کنید. بعد از تمرین مشاهدات خود را در زمینه احساسات و افکاری را که دقیقا بعد از تمرین و نه در خلال تمرین تجربه می کنید یادداشت کنید.

یادتان باشد این تمرین را در مواقعی که گرسنه هستید، سیر هستید (تازه غذا خورده اید)، قبل از ملاقات و یا در رختخواب انجام ندهید. هنگام انجام تمرین محرک های خارجی را به حداقل برسانید. از دیگران برای کمک به خودتان استفاده نکنید

هدایت خود گویی ها

طبق جدول هدایت خود گویی ها حداقل ۳ نمونه از خودگویی های خود را زمانی که در موقعیت اضطراب زا قرار می گیرید. مطابق با الگویی که آموزش دیده اید ثبت و هدایت نمایید.

بعد از واقعه		حین واقعه		قبل از واقعه	
خودگویی هدایت شده	خودگویی اتوماتیک	خودگویی هدایت شده	خودگویی اتوماتیک	خودگویی هدایت شده	خودگویی اتوماتیک

پیوست شماره یازده: محتوای جلسه چهار

جلسه چهارم خود را با زندگی سازگار کنید: روش های جسمی مقابله با اضطراب

این جلسه نگاهی دارد بر چگونگی تاثیر عادات غذا خوردن، آشامیدن، خوابیدن، مهارت های تنش زدایی جسمانی و هورمون ها بر توانایی مقابله با اضطراب. چرا که این موارد به خودی خود می توانند به عامل اضطراب زا در زندگی فرد و یا در مقابل به عامل کاهش اضطراب تبدیل شوند.

۰ - ۵	مقدمه و اهداف
۵ - ۱۰	تنفس و کشش ۱
۱۰ - ۱۵	بحث و تبادل نظر ۱: آیا مراقب سلامتی مان هستیم
۱۵ - ۲۵	گفتگوی محقق ۱: تغذیه و عادات غذایی
۲۵ - ۳۵	استراحت
۳۵ - ۴۵	گفتگوی محقق ۲: استراحت و خواب
۴۵ - ۵۵	تنفس و کشش ۲: تنش زدایی تدریجی عضلانی
۵۵ - ۶۰	تکالیف منزل بیان احساس

مقدمه :

در این جلسه به راه های جسمی غلبه بر اضطراب پرداخته می شود. که این راه ها، دریافت غذای کافی، خواب به منظور قوی نگه داشتن سیستم ایمنی و بالا بردن سطح انرژی در برمی گیرند. همچنین در این جلسه مطالب بیشتری حول و حوش فنون تنش زدایی یاد می گیریم.

تنفس و کشش

تمرین ۶ را از برگه تمرین تنفس و کشش انجام دهید (McNamara, 2001).

بحث و تبادل نظر ۱

آیا مراقب سلامتی مان هستیم؟

خواب روزانه: آیا شرکت کنندگان احساس می کنند که به اندازه کافی می خوابند؟

غذای روزانه: آیا شرکت کنندگان احساس می کنند که رژیم غذایی مناسبی دارند؟

(بررسی کاربرد شرکت کنندگان)

گفتگوی محقق ۱

تغذیه و عادات غذایی

بدنی که سالم باشد در مقابل اضطراب ها مقاومت بهتری از خود نشان می دهد. تغذیه خوب یکی از ستون های سازنده سلامتی به شمار می آید. در حالیکه بعضی غذاها به شما انرژی می دهند، بعضی دیگر به شما احساس خستگی می دهند. تغذیه خوب منجر به کاهش تحریک پذیری، سردرد، خستگی و تنش ها می شود و از طریق انرژی دادن به شما و تقویت سیستم ایمنی، به مقابله با اضطراب کمک می کند (McNamara, 2001).

تغذیه سالم

اصول تغذیه سالم به شرح زیر است

- کاهش چربی
- کاهش قند
- افزایش کربوهیدرات/ فیبر
- کاهش نمک
- خوردن حداقل ۵ نوبت میوه و سبزی تازه در روز
- داشتن تنوع غذایی
- پرهیز یا محدود کردن مصرف کافئین
- عدم مصرف الکل
- با آرامش غذا خوردن و جویدن (McNamara, 2001).

- در دوران بارداری جنین مواد غذایی مورد نیاز خود را از طریق خون بند ناف و جفت دریافت می کند.
- رژیم غذایی نامناسب و ناکافی در این دوران بر سلامتی مادر و وزن هنگام تولد نوزاد تاثیر منفی می گذارد.
- رژیم غذایی مناسب تامین کننده انرژی برای مادر و شروع زندگی خوب برای نوزاد است.
- در بارداری میزان نیاز به پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین و مواد معدنی افزایش می یابد.
- آنچه در تغذیه مادر باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه است.

برای داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع لازم است از ۴ گروه اصلی غذایی استفاده کنیم



گروه نان و غلات

- این گروه شامل نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت می باشد.
- مقدار توصیه شده ۷ تا ۱۱ سهم در روز است.
- یک سهم: یک برش از نان سنگگ، تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست، ۴ برش نان لواش، یک لیوان غلات پخته یا نصف لیوان غلات خام

در آموزش توصیه می کنیم:

- ترجیحا از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده کنید.
- بهتر است برنج را بصورت کته مصرف کنید.
- بهتر است مواد غذایی این گروه را با حبوبات مصرف کنید . (عدس پلو، لوبیا پلو و...)

گروه میوه و سبزی

میوه در روز ۳ تا ۴ سهم دارد. یک سهم: یک عدد سیب، یک عدد پرتقال یا موز متوسط نصف لیوان کمپوت پخته یا میوه پخته، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان آب میوه، دو قاشق غذا خوری میوه خشک یا برگه.

بهتر است در آموزش توصیه کنیم:

- از میوه های تازه و متنوع در میان وعده استفاده کنید.
- به جای نوشابه گازدار، آب میوه تازه مصرف کنید.
- بهتر است هنگام صرف صبحانه میوه میل نمایید.
- شستن سبزی ها با مایع ظرف شویی نه تنها بی فایده است بلکه بسیار هم مضر است.
- توصیه سازمان غذا برای شستن سبزیجات محلول سرکه یا نمک طبیعی است.

مقدار توصیه شده از انواع سبزی شامل سبزی های برگی هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیب زمینی ۴ تا ۵ سهم در روز است. یک سهم: یک لیوان سبزی خام برگ دار، سالاد سبزیجات، نصف لیوان سبزی پخته است

در آموزش توصیه می کنیم :

- از سبزی های با برگ سبز تیره استفاده کنید.
- سبزی ها را به دقت بشویید و ضد عفونی کنید.
- برای حفظ ارزش غذایی سبزی ها را تازه مصرف کنید و پس از خرد کردن بلافاصله بپزید و ترجیحا بخارپز کنید.
- سبزی ها را با آب کم بپزید و آب آن را دور نریزید.
- هنگام پختن سبزی ها در ظرف را ببندید.
- از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری کنید.

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع گوشت های سفید و قرمز، ماهی، دل، جگر، تخم مرغ، حبوبات (عدس، نخود، لوبیا) و مغزها مثل پسته گردو و بادام و...است.

مقدار توصیه شده حدودا ۳ سهم در روز است، یک سهم: ۶۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یک عدد تخم مرغ، نصف لیوان از مغز هاست.

در آموزش توصیه می کنیم:

- مرغ، جوجه پخته یا آب پز را همراه با برنج و سبزیجات میل کنید.
- تخم مرغ را ترجیحا آب پز و سفت بخورید و از مصرف زرده آن بصورت خام یا نیم پز خودداری کنید.
- حداقل دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید .
- در پختن انواع گوشت دقت کنید که کاملا مغز پخت شود.
- از انواع مغزها ترجیحا خام (نمک کمتر) به صورت میان وعده استفاده کنید.

گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک است.

مصرف حداقل ۳ تا ۴ سهم در روز توصیه می شود. یک سهم : یک لیوان شیر یک لیوان ماست ۴۵-۶۰ گرم پنیر کم چرب، یک لیوان کشک و یا ۱/۵ لیوان بستنی است.

در آموزش توصیه می کنیم :

- لبنیات را پاستوریزه مصرف کنید قبل از مصرف کشک حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید.
- اگر مصرف شیر مشکلات گوارشی ایجاد می کند بهتر است معادل آن از پنیر یا ماست استفاده کنید.

- بهتر است از شیر، پنیر و ماست کم چرب استفاده کنید.

به غیر از چهار گروه اصلی یک گروه متفرقه نیز وجود دارد: شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی ها و نوشیدنی هاست. بطور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه می شود (Emami Afshar et al., 2014).

آموزش جهت اصلاح عادات و رفتارهای غذایی

برای کنترل اشتها و پیشگیری از پرخوری نکات زیر را رعایت فرمایید:

- در حالت نشسته و در یک مکان خاص غذا بخورید.
- نیم ساعت قبل از صرف نهار یا شام یک لیوان آب بنوشید.
- قبل از صرف غذا سالاد میل کنید.
- سعی کنید وعده های اصلی غذا صبحانه، نهار، شام حذف نگردد.
- در هنگام صرف غذا تنها از یک نوع غذا میل کنید .
- از میوه ها و سبزیجات تازه به عنوان میان وعده استفاده کنید.
- غذا را در ظرف کوچک بکشید.
- مواد غذایی را در جایی نگهداری کنید تا در معرض دیدتان نباشد.
- غذا را آهسته و با آرامش بخورید (McNamara, 2001).

غذاهای حاضری

هنگامی که سطح گلوکز در قند خون شما پایین بیاید، احساس گرسنگی می کنید، آن دسته از غذاهای میان وعده که حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده هستند به سرعت هضم می شوند. به خاطر همین پس از خوردن آنها قند خون کمی افزایش پیدا کرده و بعد از گذشت مدتی به سرعت افت پیدا می کند به طوری که دوباره خیلی زود احساس گرسنگی می کنیم. که این ممکن است منتهی به خوردن میان وعده دیگری و عادت به خوردن میان وعده های متعدد شود. که نهایتاً منجر به افزایش وزن می شود. اگر وعده غذایی شما مناسب باشد یعنی متشکل از کربوهیدرات باشد، غذا آهسته تر هضم و جذب شده و تا وعده غذایی بعدی احساس گرسنگی نمی کنید (McNamara, 2001).

از شرکت کنندگان می پرسیم که آیا هر روز صبح صبحانه می خورند؟

مطالعات نشان داده اند که خوردن صبحانه سرعت متابولیسم بدن را بالا می برد و به شما کمک می کند بقیه روز را پرانرژی سپری کنید. به دنبال خوردن صبحانه، شما تمایل کمتری به خوردن میان وعده پرچرب با کالری بالا پیدا می کنید. نخوردن صبحانه، متابولیسم بدن شما را تا ۴ درصد کاهش می دهد که منجر به احساس تنبلی و کمی افسردگی می گردد. بنابراین بیاد داشته باشید هنگامی که صبحانه را حذف می کنید متابولیسم بدن شما کند تر شده، خوردن هله هوله بیشتر می شود (McNamara, 2001).

مکمل ها

در بارداری نیاز به ویتامین ها و املاح معدنی افزایش می یابد. این مواد علاوه بر این که در رژیم غذایی روزانه وجود دارد باید به عنوان مکمل نیز مصرف شود (Cunningham et al., 2018).

آهن

در پیشگیری از کم خونی ما در نقش دارد و مصرف روزانه یک قرص از هفته ۱۶ یا ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود (Cunningham et al., 2018).

منابع غذایی حاوی آهن: گوشت، مرغ، جگر، سبزیجات تیره مانند جعفری و اسفناج انواع مغزها مانند گردو و بادام انواع خشکبار مانند برگه توت خشک، کشمش و خرما می باشد.

در آموزش توصیه کنیم :

- بهتر است به همراه غذا و بعد از آن سبزی تازه سالاد و میوه میل کنید این مواد حاوی ویتامین ث است و جذب آهن را افزایش می دهد.
- از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا پرهیز کنید زیرا جذب آهن را کاهش می دهد.
- برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر قرص آهن را پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف کنید و باید از مصرف همزمان آن با شیر و فراورده های لبنی خودداری کرد.
- اختلالات گوارشی ناشی از مصرف قرص آهن مانند درد معده، تهوع، اسهال یا یبوست معمولا موقتی است و نباید مصرف قرص را به این دلایل قطع کنید (Emami Afshar et al., 2014).

مولتی ویتامین

مصرف روزانه یک قرص از هفته ۱۶ بارداری، ماه چهارم تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه می شود برخی از انواع قرص مولتی ویتامین حاوی اسید فولیک است که در این صورت نیاز به مصرف قرص اسید فولیک به طور جداگانه نیست (Cunningham et al., 2018).

خوردن قهوه در بارداری مضر است؟

در بارداری قید خوردن قهوه و نسکافه را بزنید. شما در این ماه ها می توانید ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنید و اگر بیش از این میزان نوشیدنی کافئین دار در برنامه غذایی تان بگنجانید نوزادی کم وزن را به دنیا می آورید یا باعث سقط جنین می شوید (Cunningham et al., 2018). اما نوشیدنی های حاوی کافئین تنها در دراز مدت بر سلامت جنین اثر نمی گذارد متخصصان می گویند در همان لحظه که نوشیدنی به بدن شما وارد می شود جنین تان احساس بی قراری می کند و در رحم شما آرامش خود را از دست می دهد. پس حتی اگر تصور می کنید میزان کافئین مصرفی تان نمی تواند باعث مرگ جنین شود برای حفظ آرامش قید قهوه و نسکافه را بزنید.

تصحیح سبک زندگی

یکی از روش های موثر در کاهش اضطراب تغییر سبک زندگی است از عوامل موثر در سبک زندگی شیوه تغذیه است، اینکه چه بخوریم و چگونه بخوریم. توجه به شیوه تغذیه، افزایش آگاهی و تغییر رفتار در مورد تهیه مواد غذایی، طریقه طبخ غذا و شیوه های صحیح غذا خوردن در کاهش اضطراب اهمیت بسیاری دارد (Ganji, 2015).

کاهش مصرف مواد غذایی زیر بیشترین تاثیر در کاهش اضطراب دارد:

- شکر
- کافئین
- الکل
- شکلات

افزایش مصرف مواد غذایی زیر در کاهش اضطراب بسیار مفید است:

- آب
- میوه و سبزیجات
- ماهی

بنابراین تغذیه مناسب و درست به منظور مدیریت اضطراب بسیار مفید و حتی ضروری است. علم تغذیه بسیار گسترده و وسیع است ولی بطور کلی باید دانست که:

- چه غذایی بخوریم.
 - چگونه غذا را آماده کنیم.
 - چگونه غذا را بخوریم.
- توجه به این اجزا ما را در مدیریت اضطراب و افزایش سلامت جسم و روان یاری می کند.

چه غذایی بخوریم؟

- مصرف گوشت قرمز، مرغ پوست نکنده، شیر چربی نگرفته و فراورده های لبنی پرچرب را کاهش دهید تا از مصرف چربی های اشباع شده بکاهید.
- روغن زیتون مصرف کنید
- از مصرف چربی های جامد خودداری کنید
- اسید چرب امگا ۳ که در ماهی و شاهدانه موجود است مصرف کنید.
- به جای پروتئین های حیوانی، پروتئین ماهی و سویا استفاده کنید.
- با خوردن غذاهای بسیار کم چرب، کالری کمتری به بدن خود سرازیر کنید.
- با مصرف کمتر غذاهای حیوانی و با مصرف نکردن چربی های جامد، مصرف چربی اشباع شده را کاهش دهید.
- برای پخت و پز از روغن زیتون استفاده کنید.
- خوردن شیر گرم به خاطر داشتن اسیدآمینه تریپتوفان موجب تولید سروتونین می شود و بنابراین آرامش بخش است.

- ویتامین های گروه B به حفاظت از اعصاب و سلول های عصبی کمک می کند، این ویتامین ها در غلات، برگ های سبز و شیر موجود است.
- کرفس به خاطر داشتن ترکیباتی به نام فیتالیدها که آرامش بخش است یکی از آرامش بخش ترین سبزی ها به شمار می آید.
- بطور کلی بهتر است تغذیه گیاهی داشته باشید. گیاهان ترکیبات قلیایی دارند و سرشار از آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها و مواد معدنی مفید هستند و کلسترول و چربیهای مضر کمتری دارند.

چه غذایی نخوریم یا کمتر مصرف کنیم؟

شکلات زیرا به محض از بین رفتن تاثیر موقت شکر و کافئین موجود در آن کسل می شوید.

غذای چرب باعث افزایش هورمون اضطراب می شود.

استراحت

به شرکت کنندگان ۱۰ دقیقه استراحت می دهیم

گفتگوی محقق ۲:

استراحت

مادران بهتر است یک برنامه مشخص برای استراحت خصوصا در بارداری داشته باشند شما حداقل به ۸ ساعت خواب در ۲۴ ساعت نیاز دارید. استراحت در روز سبب ذخیره انرژی می شود، استراحت روزانه هر قدر کوتاه باشد باز مفید خواهد بود. بهترین وضعیت خوابیدن به پهلو چپ است، این امر سبب خونرسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین می شود تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلو دیگر و یا بلند شدن باید به آرامی صورت گیرد. از آنجایی که در زایمان انرژی زیادی مصرف می شود در هفته های آخر بارداری از انجام فعالیت های سنگین خانه، خانه تکانی اجتناب کنید و وقت بیشتری را به خود اختصاص دهید (Cunningham et al., 2018).

خواب

اشکال در خواب منجر به احساس بدبختی، تحریک پذیری و ناتوانی در مقابله موثر با مسائل می شود. اگر بدانید بدن شما در طول شبانه روز به چه مقدار خواب احتیاج دارد و آن مقدار را برای خود تامین کنید، خود را به یکی از قویترین ابزار های مدیریت اضطراب مجهز ساخته اید. در ارتباط با خواب ۳ مشکل عمده وجود دارد اشکال در بخواب رفتن، بیداری در طی شب و خیلی زود از خواب بیدار شدن. بسیاری از مردم به دلیل تخمین اشتباهی که از میزان خواب خود دارند فکر می کنند دچار اختلال در خواب هستند (McNamara, 2001).

حقایق درباره خواب

- مقدار خواب هر کس مختص خود او است و میزان خواب همه افراد مشابه یکدیگر نیست.
- خواب بد شبانه در روز به شما احساس خستگی داده و در فعالیت هایتان تداخل ایجاد می کند.
- یک برنامه منظم جدید برای خواب، به چند هفته زمان برای استقرار نیاز دارد.
- اگر خواب خود را ناگهان و به مقدار زیادی کم کنید، دچار اشکال در تمرکز می شوید.
- خلق، ورزش، اضطراب و نگرانی ها روی خواب تاثیر می گذارد.
- شما باید در ساعات منظمی بخواهید (در ساعات منظمی هر شب به خواب رفته و بیدار شوید) تا ساعات بدنتان سردرگم نشود (McNamara, 2001).

عوامل مرتبط با اختلال خواب در بارداری

علل ایجاد کننده اختلال الگوی خواب متفاوت هستند و بارداری هم می تواند یکی از علل بی خوابی و کم خوابی باشد.

علل احتمالی اختلال خواب بر طبق مطالعات انجام شده عبارتند از:

- مشکلات جسمی: تهوع، استفراغ، سوزش سر دل، کمردرد، تکرر ادرار، حرکات جنین و.... باشد.
- مشکلات روحی روانی: نگرانی و ناراحتی، فکر زیاد، حاملگی ناخواسته، ترس از زایمان، ترس از سلامت جنین و.... باشد.
- مشکلات محیطی: سر و صدای خانه، صدای زنگ تلفن و.... باشد.

۴ روش بهبود بخشیدن کیفیت خواب در دوران بارداری

۱- راهبردهای جسمانی

- مطمئن باشید مکان خواب راحتی دارید. روانداز شما نباید خیلی کم یا خیلی زیاد باشد باید مناسب فصل باشد تا احساس گرما و سرما شما را از خواب بیدار نکند یا مانع بخواب رفتن شما نشود.
- حتما قبل از خواب دستشویی بروید. این کار کمک می کند در نیمه های شب از خواب بیدار نشوید.
- قبل از خواب قهوه و چای ننوشید. آن ها محرک هستند و خواب را دچار اشکال می کنند.

۲- نظم منظمی به خواب خود بدهید

- **رفتن به رختخواب:** داشتن یک برنامه منظم بعد از ظهر ها و تنش زدایی کردن بعد از هر واقعه تنش زا که در طول روز با آن مواجه می شوید روش بسیار خوبی برای کسانی است که در بخواب رفتن مشکل دارند. بهتر است که دقیقا بعد از مطالعه به خواب نروید. قبل از بخواب رفتن تعدادی فعالیت آرام بخش و لذت بخش انجام دهید فعالیت هایی مانند تماشای تلویزیون، مطالعه، گوش دادن به موسیقی، خوردن یک لیوان شیر گرم
- **بیدار شدن:** اگر دچار اشکال در خواب هستید، تلاش کنید صبح ها زودتر از خواب بیدار شده و در طول روز نخوابید تا شب برای خوابیدن به اندازه کافی خسته باشید. اگر جز کسانی هستید که هر روز صبح زود از خواب بیدار می شود، به جای غلت زدن بیهوده در رختخواب سعی کنید کار مفیدی انجام دهید.

۳- راهبرد های ذهنی

- بیدار در رختخواب دراز کشیدن و نگران بودن کار بسیار آسانی است ولی راحتتر از آنکه فکرش را بکنید می توانید این عادت را کنار بگذارید وقتی متوجه می شوید که در رختخواب بیدار دراز کشیده و نگران هستید به خودتان بگویید:

- حالا وقتش نیست، وقتی نصف شب به مشکلات فکر کنی به معمولاً وحشتناک تر به نظر می رسند در این وقت از شب ممکن است مشکلات را غیر قابل کنترل و بسیار بزرگ ارزیابی کنیم. بهترین زمان درگیر شدن با مشکلات روز است. اگر نگرانید که فردا صبح برخی از مسائل را فراموش کنید، بهترین راه این است که قبل از خواب آنها را یادداشت کنید تا فردا نگاهی به آنها بیاندازید.

۴- شمارش

- **شمارش معکوس تا به خواب رفتن:** از آنجایی که شمارش کار یکنواختی است برای به خواب رفتن مفید است. می تواند فکر شما را از مسائل دیگر منحرف کند.
- **شمارش نفس ها:** هر نفس کامل را بشمارید، بشمرید یک هوا را به آرامی داخل کرده و سپس به آرامی بیرون دهید. دوباره هوا را به آرامی وارد کنید بشمارید "دو" بدین ترتیب تا "ده" بشمرید. نفستان را نگه دارید، ضربان قلبتان را تا ۶ بشمارید، سپس به آرامی هوا را بیرون دهید. اجازه بدهید نفس کشیدنتان آرام، عمیق و به بطور طبیعی باشد. بدین ترتیب با هر بازدم آرامش عمیقی به شما دست می دهد.
- **تصویرسازی کنید:** تصور کنید در یک مکان آرام و راحت مانند یک ساحل آرام با هوای مطبوع دراز کشیده اید. آنگاه آنجا بمانید و از فضای آن لذت ببرید (McNamara, 2001).

وضعیت های خوابیدن در دوران بارداری

همچنان که بارداری شما پیشرفت می کند، ممکن است خوابیدن در هر ماه کمی ناراحت کننده تر شود. برای خوابیدن راحت در دوران بارداری به این توصیه ها در مورد وضعیت خوابیدن عمل کنید:

- خوابیدن روی پهلو را امتحان کنید، بخصوص اگر احساس راحتی می کنید روی پهلو چپ بخوابید.
- زانوهایتان را خم کنید و یک بالش میان آنها قرار دهید.
- برای حمایت یک بالش زیر شمکتان قرار دهید.
- اگر احساس تنگی نفس دارید، روی پهلو بخوابید یا زیر سرتان را بالا بیاورید.
- در طول بارداری از خوابیدن روی پشت یا شکم پرهیز کنید.

خلاصه توصیه های کاهش مشکلات خواب در زمان بارداری

- یک دوش آب گرم قبل از خواب بگیرید.
- قبل از خواب شیر گرم و یا مخلوط آب گرم با آب لیموی تازه بنوشید.

- نور و صدای اضافی را حذف کنید.
- طی ۲ ساعت قبل از خواب غذای سنگین نخورید.
- ورزش هایی مثل نفس کشیدن عمیق را تجربه کنید.
- به پهلوی چپ خوابیده و از بالش های متعدد در قسمت های حساس بدن استفاده کنید.
- از ماساژ قسمت های مختلف بدن بهره ببرید.
- از خوردن محصولات کافئین دار خوداری کنید.
- کتاب های دوست داشتنی خود را بخوانید.
- اصلا از داروی خواب استفاده نکنید.

تنفس و کشش ۲: تنش زدایی عضلانی

در این جلسه می خواهیم تنش زدایی تدریجی عضلانی را با یکدیگر تمرین کنیم

هفت گروه عضلات

شیوه انقباض	گروه عضلات
آرنج به اندازه ۴۵ درجه خم و دست را مشت کرده در مقابل خود نگه دارید.	۱- عضلات دست مسلط
همانند گروه عضلات اول	۲- عضلات دست غیر مسلط
ابرو را بالا برده، چشم را لوچ و بینی را به طرف بالا چین داده، گوشه های دهان را به طرف پایین و عقب بکشید.	۳- سه گروه عضلات صورت
چانه را به موازات عضلات گلو گردن به پایین بکشید.	۴- گردن و گلو
یک نفس عمیق کشیده و آنرا نگه دارید در حالیکه استخوان های شانه را به عقب می کشید، همزمان شکم را سفت کنید	۵- سینه، شانه ها، بالای شکم و پشت
پا را در حالیکه انگشتان به طرف جلو کشیده شده اند از روی زمین به آرامی بلند کنید.	۶- ران پشت پا و پای مسلط
همانند گروه عضلات شش	۷- ران، پشت پا و پای غیرمسلط

حالا بنشینید دستان خود را در موقعیتی قرار دهید که به یکدیگر اتصال نداشته باشند. اکنون یک نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی از راه بینی خارج کنید. سعی کنید محرک های خارجی را به حداقل برسانید. حالا چشمان خود را ببندید و تا

آخر تمرین بسته نگه دارید. به گروه اول (دست اول) توجه کنید. آن را به شیوه ای که گفتیم منقبض کنید، نگهدارید ... (۴ ثانیه مکث کنید) حالا رها کنید و به تفاوت دو احساس توجه کنید ... به احساس آرامش توجه کنید... توجه شما احساس آرامش را بیشتر در عضلات گسترش می دهد اکنون بگذارید این دسته از عضلات در حالت آرامش باقی بمانند و توجه خود را به گروه دوم متمرکز کنید. حالا عضلات دست چپ را منقبض کرده و به احساس انقباض توجه کنید. این احساس را به خاطر بسپارید ... حالا این قسمت را کاملا رها کرده و به احساس آرامش توجه کنید ... بگذارید آرامش گسترش یابد ... از آن لذت ببرید. به تفاوت دو احساس آرامش و تنش توجه کنید و آن را به خاطر بسپارید ... حالا عضلات گروه سوم تمامی عضلات صورت را منقبض کنید، به احساس تنش توجه کنید و آن را به خاطر بسپارید ... حال بگذارید تمامی تنش ها به یکباره رها شود. تفاوت دو احساس را مرور کنید و آنرا به خاطر بسپارید ... اکنون اجازه می خواهیم به عضلات گروه چهارم پردازیم عضلات گردن را منقبض کنید، به احساس انقباض توجه کنید و آن را به خاطر بسپارید، حالا رها کنید به تفاوت دو احساس توجه کنید و به خاطر بسپارید، بگذارید آرامش گسترش یابد ... حالا یکبار عضلات تمامی بدن را مرور کنید اگر انقباضی هست رها کنید، دست هایتان چطور است؟ کتف و تمامی تنه را مرور کنید، حالا گردن و سر و صورت را بدقت مرور کنید هرکجا تنش می بینید به آرامش تبدیل کنید. حالا من از ۴ تا ۱ به طور معکوس می شمارم. به آنچه من همراه با این شمارش می گویم توجه کنید. چهار، پاهایتان را به آرامی حرکت دهید، مثل وقتی که از خواب بیدار می شوید. سه دستان خود را به آرامی حرکت دهید یا آن ها را بکشید، مثل وقتی که از خواب بیدار می شوید. دو، سر و گردن را به آرامی حرکت دهید از احساس آرامش لذت ببرید و آن را به خاطر بسپارید. تنش زدایی مثل یک خواب کوتاه است که به ما انرژی مضاعف می بخشد ... و حالا یک نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی از راه بینی خارج کنید و چشمان خود را باز کنید ... متشکرم (McNamara, 2001).

تکالیف منزل

کاربرگ تکالیف منزل را به دقت مطالعه کرده و تمامی تمرین را در طول هفته انجام دهید.

بیان احساس

از تک تک اعضا می خواهیم احساس خود را در یک یا دو جمله بیان کنند

پیوست شماره دوازده: کاربرد جلسه چهار

برگه تنفس وکشش

تمرین ۶: تنش زدایی عمومی

- به پشت خوابیده و کمر و سر خود را به صورت خوابیده بر روی زمین قرار دهید.
- یکی از دستانتان را بر روی قفسه سینه و دیگری را بر روی شکم بگذارید.
- در حالی که چشمانتان را آرام بسته اید چند دقیقه ای روی تنفس تان تمرکز نمایید.
- اگر چشمانتان خسته شده دست ها را به هم بچسبانید و دوکف دست ها را بالا و نزدیک چشم هایتان قرار دهید
- چشمهایتان را باز کرده و اجازه دهید که چند دقیقه ای در تاریکی بوجود آمده ناشی از حضور دست ها استراحت کنند.

برگه تمرین جلسه چهارم

بحث و تبادل نظر: آیا مراقب سلامتی خود هستید؟

- برنامه روزانه خواب: آیا احساس می کنید که به اندازه کافی می خوابید؟
- برنامه روزانه غذا: آیا احساس می کنید که رژیم غذایی سالمی دارید؟
- در طول هفته چقدر کافئین مصرف می نمایید؟

پاسخ های خود را در این قسمت بنویسید:



آنچه در تغذیه مادر باردار اهمیت دارد رعایت **تنوع و تعادل** در برنامه غذایی روزانه است. برای داشتن رژیم غذایی متعادل و متنوع لازم است از **۴ گروه اصلی** غذایی استفاده کنیم.

چگونه کیفیت خواب خود را ارتقا دهیم

- سعی کنید خود را آرام کنید و از لحظاتی که قبل از خواب رفتن در رختخواب هستید، لذت ببرید، به مسائل مثبت فکر کنید.
- هر شب در زمان خاصی بخوابید و هر صبح در زمان های یکسانی از خواب بیدار شوید.
- از خوابیدن زیاد در طول روز بپرهیزید.
- دقیقاً قبل از خواب مطالعه نکنید: به ذهنتان فرصتی برای استراحت بدهید.
- مطمئن شوید اتاقتان خیلی گرم، خیلی سرد، خیلی دلگیر و خفه نیست .
- اگر خوابتان نمی برد در رختخواب نمانید: بلند شوید به اتاق دیگری رفته و مشغول انجام کاری شوید. شما نباید رختخوابتان را با بی خوابی تداعی کنید.
- آخر شب چای و قهوه ننوشید و غذای سنگین نخورید.
- سعی کنید بازی شمردن را انجام دهید یا تصاویر لذت بخش و آرام بخشی را نگاه کنید.
- از بخواب رفتن به کمک قرص خواب اجتناب کنید چرا که آن ها معمولاً در خواب اشکالاتی ایجاد می کنند.

تکلیف منزل

تمرین تنش زدایی تدریجی عضلانی

تمرین تنش زدایی تدریجی عضلانی را مطابق آنچه آموزش دیده اید، روزی سه بار انجام دهید و مشاهدات خود را هر بار پس از تمرین در فرم ثبت احساسات و افکار یادداشت کنید

تغییرات رژیم غذایی و خواب خود را در فرم های جلسه گذشته ثبت نمایید .

پیوست شماره سیزده: محتوای جلسه پنج

جلسه پنجم: قدرت گروه مهارت های بین فردی و ارتباطی

این جلسه نگاهی دارد به طریقه ای که اطرافیان ما می توانند به عنوان منبع اضطراب و یا منبع حمایت کننده در مقابل اضطراب عمل کنند، اعضا در ارتباط با گفتگوی قاطعانه با دیگران و مهارت های ارتباطی روش های جدیدی خواهند آموخت.

۰ - ۵	مقدمه و اهداف
۵ - ۱۰	تنفس و کشش ۱
۱۰ - ۱۵	بحث و تبادل نظر ۱: روابط
۱۵ - ۲۵	گفتگوی محقق ۱: اضطراب ناشی از ارتباط با افراد
۲۵ - ۳۵	استراحت
۳۵ - ۴۵	گفتگوی محقق ۲: قاطعیت
۴۵ - ۵۵	تنفس و کشش ۲: حساسیت زدایی
۵۵ - ۶۰	تکالیف منزل بیان احساس

این جلسه به طور کامل به آن دسته از روابط بین فردی که تبدیل به منبع اضطراب گشته اند اختصاص داده شده است. هدف مهم این جلسه این است که به شرکت کنندگان تفهیم شود، علیرغم اینکه ممکن است احساس کنند روابط با دیگران کار دشوار و پر اضطرابی است، این روابط احتمالاً مهمترین پشتیبان و منبع حمایتی در مبارزه با اضطراب برای آن ها هستند. در این جلسه شرکت کنندگان تشویق می شوند تا در مورد اینکه چه روابطی برایشان دشوار است و طریقه ای که این روابط برایشان ایجاد اضطراب می کنند بحث کنند.

تنفس و کشش ۱

تمرین ۷ و ۸ برگه تنفس و کشش را انجام دهید (McNamara, 2001).

بحث و تبادل نظر ۱

روابط

مشکلات اصلی که در روابط خود با آن‌ها مواجه می‌شوید چه چیزهایی هستند؟

به روابط خود با موارد زیر فکر کنید

- خانواده
- دوستان

فیدبک (بررسی کاربرد شرکت کنندگان)

گفتگوی محقق ۱: اضطراب ناشی از ارتباط با افراد

وقایع دلخراش زندگی مثل زایمان زودرس می‌تواند نیروهای مقابله با اضطراب را کاهش دهد و فرد را در برابر خطر پریشانی آسیب پذیر سازد. در چنین مواقعی باید شرایطی را که در آن قرار دارید بررسی کنید و منابع مقابله‌ای را به وسیله عشق و حمایت افزایش دهید. مردم می‌توانند منبع اضطراب بزرگی در زندگی ما باشند. همه ما زمان‌هایی احساس می‌کنیم که دیگران زندگی ما را کنترل می‌کنند، وقت ما را می‌گیرند، به طور غیر معمول رفتار خصمانه‌ای با ما دارند و یا اینکه به ما و احساسات ما اهمیتی نمی‌دهند. احتمالاً همگی ما در ذهنمان افراد بخصوصی هستند که رویارویی با آن‌ها برایمان اضطراب‌آور است، افرادی که ترجیح می‌دهیم از آن‌ها دوری کنیم ولی این کار غیر ممکن است، چون با آن‌ها زندگی می‌کنیم. در حقیقت بسیاری از افرادی که بیشترین اضطراب را برای ما ایجاد می‌کنند همان کسانی هستند که عمیقاً دوستشان داریم، این درس مهم است همگی ما می‌دانیم که روابطمان با والدین، خواهرها و برادرها، دوستان و همکاران همان طور که می‌تواند خشنودی بسیاری به همراه داشته باشد، می‌تواند باعث رنج‌های احساسی عمیقی نیز بشود (McNamara, 2001).

برداشت‌های شخصی، افکار و احساسات و رفتارهای مادقیقا مانند گیر کردن در هر موقعیت نامطلوب یا تهدیدکننده، هنگامی که با دیگران دچار مشکل می‌شویم به صورت ناخودآگاه از واکنش "ستیز یا گریز" نشان می‌دهیم افراد معمولاً برای مواجهه با تنش‌های بین فردی عادات خاصی دارند، بعضی از ما چنان از احساسات ستیزه‌جویانه و خشم دیگران می‌ترسیم که عملاً برای مقابله هیچ کاری انجام نمی‌دهیم. تمایل نداریم به دیگران بگوییم واقعا چه احساسی داریم در عوض تلاش می‌کنیم سعی در جلب رضایت طرف مقابل داشته باشیم تسلیم او شده و با سرزنش خود از مشاجره اجتناب کنیم (Ganji, 2015).

نوع دیگر واکنش به احساس، ترس از مشاجرات مکرر است، این افراد اغلب پرخاشگر به نظر می‌آیند و احتمالاً از دیدگاه دیگران نسبت به خود بی‌خبرند. آن‌ها معمولاً از روی عادت به دیگران حرف‌های ناراحت‌کننده می‌زنند و نسبت به این رفتار خود بی‌تفاوتند. چه زمانی که واکنش ستیزه‌جویانه از خود بروز می‌دهیم و چه زمانی که عقاید، احساسات و حرمت خودمان را سرکوب می‌کنیم، خوب است بدانید که می‌توان به طریقه سودمند تری مواجه شد (McNamara, 2001).

توانایی روابط بین فردی به ما کمک می‌کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم. به آن‌ها اعتماد کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی‌های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثر تری رفتار کنیم. یکی از نشانه‌های سلامت روانی، وجود روابط سالم بین فردی است. مهارت روابط بین فردی، فرایندی است

که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران بویژه اعضای خانواده می شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را پیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط نا سالم ما منجر خواهد شد. این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیاز های خود آگاه نماییم تا ضمن بدست آوردن خواسته های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید (Ganji, 2015).

عوامل تاثیرگذار در روابط بین فردی

۱- مراقب روابطمان باشیم

روابط ما نقش مهم در رشد نگاه داشتن ما، توانایی سازگار کردن و انجام موفق کارهایمان دارند. بنابراین چنانچه مراقب روابطمان باشیم قادر خواهیم بود اضطرابمان را کنترل کنیم بسیاری از ما فکر می کنیم برای بهبود روابطمان باید دیگران را تغییر دهیم. "اگر مادرم اینکار را انجام نمی داد چه می شد؟ نکته مهم این است که برای بهبود روابطمان تنها می توانیم خود را تغییر دهیم. پس از آن ممکن است دیگران نیز واکنشی که نسبت به ما دارند را تغییر بدهند.

ولی ما چگونه می توانیم به روابطمان فکر کنیم و تغییر را از کجا شروع کنیم؟

۲- ترک عادات دیرینه

ما معمولاً سعی می کنیم با افراد مختلف به صورت مشابه ارتباط برقرار کنیم در صورتی که باید رفتار ما با والدین با طرز رفتار ما با دوستانمان باید متفاوت باشد (Kleinke, 1998).

۳- به مسائل مختلف فکر کنید: درک عمیقتری پیدا کنید

به جای اینکه بخواهید درباره بعضی روابط احساس مبهم، ناراحت کننده و یا دشواری داشته باشید، درست فکر کنید که اشکال کار کجاست. خویشتن دار باشید و خود را مورد بازبینی قرار دهید. سپس خواهید توانست کار را شروع کنید (Kleinke, 1998).

۴- کنترل اوضاع را بدست بگیرید و قبول مسئولیت کنید

گاهی اوقات باور کردن این نکته که می توان پیشامد های مختلف را در روابط کنترل کرد مشکل است. ما فکر می کنیم این دیگران هستند که تصمیم می گیرند یا اینکه باید به راه خود ادامه دهیم، در این مسیر هر چه پیش آید خوش آید ولی باید مراقب باشیم که چنانچه واکنش های معمول به روابط ما صدمه میزند، به آنها عادت نکنیم. لازم است از نحوه رفتارمان در روابط آگاه باشیم، قبول مسئولیت رفتارمان یک قدم بسیار مهم است (Kleinke, 1998).

۵- تغییر دیگران را ببینید

اگر فکر می کنید که نمی توانید در روابط خود تغییر ایجاد کنید، روش زیر را امتحان کنید، سعی کنید رفتار خود را در ارتباط با کسی که برایتان تنش و اضطراب زیادی ایجاد می کند تغییر دهید. سعی کنید به آنچه او می گوید با دقت و

توجه گوش کنید. اگر معمولاً با طرف مقابل به مشاجره می پردازید سعی کنید با آرامش و خونسردی به او بگویید که چه احساسی دارید. ممکن است طرف مقابل به صورتی که می خواهید واکنش نشان ندهد (Kleinke, 1998).

۶- به خودتان تکیه کنید

روابط با دیگران جنبه مهمی از سلامت روان ما را به خود اختصاص می دهد خوب است به خاطر داشته باشیم تنهایی و صرف وقت در تنهایی نیز می تواند یک تجربه بسیار سودمند و مفید باشد. بسیاری از بهترین کارهایی که انجام می دهیم کارهایی که به خاطرشان بیشترین حس غرور را داریم هنگامی اتفاق می افتد که تنها هستیم این حقیقت را بپذیرید که اگر قرار است چیزی اتفاق بیفتد، حتی اگر شما طالب آن نباشید رخ خواهد داد (Kleinke, 1998).

داشتن یک دفترچه یادداشت برای کارهای روزانه می تواند شبیه یک سوپاپ اطمینان عمل کند و به ما کمک کند که هیچ کار مهمی فراموش نکنیم (Rezaeean et al., 2016).

بطور خلاصه

- بروی تغییر دادن خودتان تمرکز کنید نه تغییر دیگران
- دیگران را همان طور که هستند بپذیرید
- صبور باشید
- نقاط تحریک پذیری خودتان را بشناسید
- یاد بگیریم چگونه ارتباط برقرار کنیم

توصیه هایی برای تقویت روابط بین فردی

- محیط را آماده برقراری ارتباط نمایید و سعی کنید در ارتباط، شروع کننده خوبی باشید مثل یک سلام و احوالپرسی گرم و فشردن دست فرد مقابل
- در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه کنید و متناسب با آن رفتار نمایید. مثلاً نحوه برقراری ارتباط ما با کودکان، سالخوردگان، بیماران، جشن عروسی می بایست متفاوت از یکدیگر باشد.
- برای تقویت ارتباط از پراکنده گویی، پر گویی و مقدمه چینی زیاد پرهیز نمایید.
- هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا دنبال آشنایان باشید و افرادی را جستجو کنید که با آن ها راحت تر می توانید ارتباط برقرار کنید.
- در ارتباط بین فردی می توانید از روش های غیر کلامی به خوبی استفاده کنید مانند: گوش کردن، نگاه کردن، استفاده از ژست ها و چهره ها و ایما و اشاره و...
- برای ادامه یک ارتباط خوب از تحسین مناسب استفاده کنید مانند: خوشحالم با شما هم صحبت شدم، خیلی خوب گفتید، آفرین من هم با شما موافقم و...
- از تحقیر و سرزنش و توهین دیگران خودداری کنید.
- هنگام صحبت کردن از قضاوت در مورد رفتار گوینده پرهیز کنید.

- سعی کنید با برقراری ارتباط خوب و موثر در خانواده الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشید (Gyoerko and wiegartz 2013).

استراحت

به شرکت کنندگان ۱۰ دقیقه فرصت استراحت بدهید

گفتگوی محقق ۲: قاطعیت

قاطعیت چیست؟

بسیاری از مردم ما فکر می کنند قاطع بودن به این معنا است که همیشه خود را در نظر بگیرند. ولی این درست نیست. قاطع بودن یعنی اینکه نسبت به خودمان و دیگران منصف باشیم. به بیان دیگر، یعنی اینکه خواسته ها و نیازها و احساسات شما از خواسته ها، نیازها و احساسات دیگران نه کم اهمیت تر و نه پر اهمیت ترند، بلکه به یک اندازه اهمیت دارند. بنابراین هنگامی که با دیگران در مورد نیازهایتان صحبت می کنید باید واضح و روشن صحبت کنید، صادق باشید و مبالغه نکنید، بصورتی از حق خود دفاع کنید که حق دیگران ضایع نشود. انسان قاطعی خواهید بود. نکته جالب اینجاست هنگامی که یاد گرفتید چگونه این کار را انجام دهید، مواردی از روابط بین فردی که در آن احساس بدی پیدا می کنید و یا باعث ایجاد احساس بدی در طرف مقابل بشود کمتر پیش خواهد آمد (McNamara, 2001).

چرا باید یاد گرفت که قاطع باشید؟

زیرا علاوه بر اینکه قادر خواهید بود برای آنچه می خواهید درخواست کنید، می توانید بگویید چه چیزی را دوست دارید و از چه چیزی خوشتان نمی آید. می توانید بدون دسپاچگی درباره خودتان صحبت کنید و تعریف و تمجیدهای دیگران را بپذیرید. می توانید خیلی مودبانه با افراد مخالفت کنید، می توانید نه بگویید و می توانید در کنار دیگران احساس آرامش کنید.

●	●	●
منفعل بودن	قاطع بودن	پرخاشگر بودن

قاطع بودن غالباً به این معناست که به مسائل، اندکی متفاوت بیندیشیم. هنگامی که به موارد زیر فکر می کنید سعی کنید قاطع باشید، به عبارت دیگر باخودتان و دیگران منصفانه تر رفتار کنید.

جملات زیر جز خودگویی های مرسوم ما هستند با جملات قاطعانه جایگزین کنید.

من نباید اشتباه کنم ← من حق دارم اشتباه کنم.

مردم علاقه ای ندارند که درمورد احساس بد من چیزی بشنوند ← من حق دارم که احساس آزرده‌گی و غم خود را ابراز کنم.

شما در مورد احساسات و عقایدتان محق هستید. ممکن است دوستان از شما توقع داشته باشند جور دیگری فکر و احساس کنید. اما چنانچه به خودتان بها دهید و به احساساتان اعتماد داشته باشید، منظور خود را به دیگران خوب می‌فهمانید. نکته جالب اینجاست که هنگامی که به خودتان اعتماد می‌کنید و بها می‌دهید دیگران نیز به شما بیشتر بها خواهند داد و بیشتر اعتماد خواهند کرد پس شروع کنید. تلاش برای محبوب شدن همه را فراموش کنید و بر منصف بودن تمرکز کنید. بقیه مسائل خودبه خود حل خواهند (McNamara, 2001).

هنگامی که دیگران را در مشکل خود سهیم می‌کنیم، مشکل نصف می‌شود

موقعی که اضطراب دارید یا روحیه شما ضعیف شده، صحبت کردن با کسی که به او اعتماد دارید می‌تواند اثر بخش باشد. درودل کردن خود به تنهایی به شما کمک میکند تا احساس بهتری داشته باشید.

ممکن است متوجه شوید که تنها کسی نیستید که چنین احساسی دارد.

ممکن است آنها راه حل‌هایی را به شما ارائه دهند که قبلاً به ذهن خودتان نرسیده باشد.

ممکن است آن‌ها بتوانند کمک یا نصیحت با ارزشی به شما بکنند.

دانستن اینکه کسانی هستند که نگران شما باشند، احساس خوبی به شما خواهد داد.

حمایت اجتماعی

تحقیقات نشان می‌دهد حرف زدن با دیگران در مورد احساسات خود کمک می‌کند تا حال بهتری پیدا کنیم. این کار هنگامی که دچار اضطراب می‌شویم روش مفیدی است. دو نفر راه حل بهتر و بیشتری برای یک مسئله پیدا می‌کنند تا یک نفر.

روابط با دیگران، منبع مهمی برای لذت به شمار می‌آید. هنگامی که احساس اضطراب می‌کنید، روابط با دیگران منبع حمایتی خوبی است که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد چراکه گاهی اوقات این خود روابط هستند که مشکل ایجاد کرده‌اند، گاهی اوقات چنان اضطراب ما را خسته کرده که نمی‌توانیم صحبت کنیم و گاهی نیز به خاطر این است که احساس می‌کنیم دیگر کاری از ما ساخته نیست. همچنین هنگامی که اضطراب داریم ممکن است به صورت ناخودآگاه به روابطمان صدمه بزنیم مثلاً دق و دلی خود را سر دیگران خالی کنیم. به شخصی که قبلاً به عنوان حامی در ذهن خود مشخص کردید فکر کنید. حالا فکر کنید آیا هنگامی که تحت اضطراب هستید موضوع را به وضوح برای او توضیح می‌دهید و به او می‌گویید دقیقاً چه احساسی دارید و چه قدر تحت فشار هستید. آیا منتظر می‌مانید که آنها اول سوال کنند؟ خوب چرا شما قدم اول را بر ندارید و کارها را برای هر دو نفر ساده تر نکنید؟

حال به این مورد فکر کنید که اضطراب شما باعث شده با یکی از نزدیکانتان رفتاری آزار دهنده داشته باشید. اگر این طور بوده اید خوب است که معذرت خواهی کنید و توضیح دهید که تحریک پذیری شما به خاطر آنها نیست بلکه بخاطر اضطرابی است که دارید. هنگامی که اوضاع خوب نیست سعی نکنید خشم و ناراحتی خود را سر کسانی که می‌توانند

کمک کنند خالی کنید. راهی برای خالی کردن خشم پیدا کنید که نیازی به فریاد کشیدن سر دیگران نداشته باشید. می توانید قدم بزنید یا در دفتر یادداشت های روزانه احساس عصبانیت خود را بنویسید.

به طور خلاصه می توان گفت، روابط منبع شایع اضطراب هستند. ممکن است مشکلاتی را در روابط خود با اعضای خانواده ، دوستان تجربه کنید. ولی در نظر داشته باشید که همین روابط می توانند منبع عظیمی از حمایت نیز باشند (McNamara, 2001).

چگونه به دیگران اجازه دهیم هنگامی که اضطراب داریم به ما کمک کنند.

- اوقاتی را با دیگران سپری کنید، خود را به طور کامل از بقیه جدا نکنید
- سعی کنید با یک نفر در مورد مشکلاتان و نحوه احساساتان صحبت کنید
- وقت خود را با کسانی بگذرانید که از مصاحبتشان لذت می برید
- بگذارید دیگران بفهمند چرا تحریک پذیر شده اید، توضیح بدهید که این مسئله به خاطر حضور آن ها نیست
- فکر کنید هنگامی که دیگران دچار اضطراب می شوند، چگونه می توانید به آن ها کمک کنید.

تنفس و کشش ۲: حساسیت زدایی ترس های اجتماعی

هدف این تمرین از بین بردن اضطراب و تنش در روابط بین فردی و حضور در جمع است

ابتدا موقعیت های اجتماعی که در آن ها شرکت کنندگان ترس و اضطراب را تجربه می کنند مشخص کنید سپس از شرکت کنندگان بخواهید که درجه اضطراب ذهنی آن ها مشخص کرده و آن ها را از درجه پایین به بالا منظم کنند. سپس از موقعیتی که پایین ترین درجه اضطراب را دارد شروع کنید.

اکنون راحت بنشینید. نفس عمیق بکشید. و اولین صحنه (صحنه ای که کمترین اضطراب را دارد) را در ذهن خود مجسم کنید. هر جا دچار اضطراب شدید، متوقف شوید به صحنه آرامش قبلی برگردید. دوباره ذهن خود را ریلکس کنید، ادامه دهید تا به سطحی از آرامش که قابل قبول است دست یابید. حالا دوباره صحنه اول را تجسم کنید، باز هم اگر دچار اضطراب شدید ذهن را متوقف کنید و به صحنه آرامش بخش اولیه فکر کنید. اما اگر دچار اضطراب محسوسی نشدید، صحنه بعدی را در ذهن خود تجسم کنید، حالا اگر دچار اضطراب شدید دوباره به صحنه آرامش بخش اول برگردید پس از کسب آرامش مقبول، صحنه اول و سپس صحنه دوم را تجسم کنید. اگر سه بار یک صحنه را مرور کردید و اضطراب نداشتید، آن صحنه را از سلسله مراتب صحنه های اضطراب حذف کنید و همچنان ادامه دهید، با هر صحنه هر چه قدر که لازم است مواجه شوید تا نسبت به آن کاملاً بی تفاوت و آرام شوید... (McNamara, 2001).

تکالیف منزل

کاربرگ را به دقت مطالعه کرده و تمامی تمرینات را انجام دهید.

بیان احساس

از تک تک اعضای گروه می خواهیم احساس خود را راجع به دوره و مطالبی که آموخته اند و همچنین احساس کنونی خود بیان کنند.

پیوست شماره چهارده: کاربرگ جلسه پنج

برگه تنفس و کشش

تمرین ۷: کشش سر و گردن

- یک نفس عمیق از ناحیه شکم بکشید.
- ستون فقرات را صاف و ریلکس کنید.
- احساس آرامش را به شانه هایتان گسترش دهید.
- چند ثانیه سر را به طرف جلو بکشید طوری که در گردن و پشت احساس کشش کنید.
- حالا سرتان را چند ثانیه به عقب برده و کشش ناشی از آن را در گردن احساس کنید.
- سرتان را به راست برده و کشش ناشی از آن را در گردن احساس کنید.
- سرتان را به چپ برده و کشش ناشی از آن را در گردن احساس کنید.

تمرین ۸: کشش شانه ها

- بایستید و کشش را شروع کنید (این تمرین را می توانید نشسته یا دراز کشیده هم انجام دهید).
- دست ها را آرام بالای سر ببرید.
- هوا را به داخل فرو برده (دم) و تا جایی که می توانید دست ها را بالا بکشید، دست ها را صاف نگه دارید.
- بگذارین ستون فقرات تان کشیده شود و کشش را در شانه هایتان نیز احساس کنید.
- چند لحظه کشش و سپس توقف و به این ترتیب ادامه دهید.
- هوا را بیرون داده (بازدم) و دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید.
- این تمرین را چند بار تکرار کنید

بحث روابط بین فردی: به سوالات زیر فکر کنید. همچنین بگویید که از تمرین برنامه مواجهه با اضطراب چه چیزهایی آموخته اید. به یاد داشته باشید که می توانید راجع به این موضوع به طور کلی و بدون اشاره به نکات جزئی به بحث و تبادل نظر بپردازید

- مشکلات اصلی که در روابط بین فردی با آن ها مواجه می شوید چه چیزهایی هستند؟
 - به روابط بین فردی با افراد زیر فکر کنید (خانواده و دوستان)
- پاسخ های خود را در این قسمت بنویسید:

تکلیف جلسه ۵:

چه چیز های مفیدی در این دوره بدست آوردید؟

راجع به این دوره از جلسه ۱ تا ۵ فکر کنید

- چه مواردی به نظرتان جالب بودند؟
- چه مواردی به نظرتان مفید بودند؟
- فکر می کنید کدامیک از مهارت های آموزش داده شده را در آینده بکار بگیرید؟

پیوست شماره پانزده: محتوای جلسه شش

جلسه ششم: با خود به شایستگی رفتار کنید: پرورش اعتماد به نفس و حرمت خود: پیشگیری از اضطراب و مقابله موثر با آن

چنانچه شرکت کنندگان روش هایی را برای تقویت اعتماد به نفس و حرمت خود و حفظ آنها در دست نداشته باشند، تمامی مهارت ها و پیشنهادات بالا، بی فایده و بدون استفاده خواهد بود. در این جلسه به این می پردازیم که شرکت کنندگان چگونه می توانند برای خودشان ارزش و احترام قایل شوند. همچنین روش های مقابله موثر برای دور نگه داشتن اضطراب مطرح می شود.

۰-۵	مقدمه و اهداف
۵-۱۰	تنفس و کشش ۱
۱۰-۱۵	بحث و تبادل نظر ۱
۱۵-۲۵	گفتگوی محقق ۱: اعتماد به نفس و حرمت خود
۲۵-۳۵	استراحت
۳۵-۴۵	بحث و تبادل نظر ۲: مرور و بازبینی دوره و بحث تبادل نظر راجع به آن
۴۵-۵۵	تنفس و کشش ۲: تنش زدایی عضلانی
۵۵-۶۰	بیان احساس

مقدمه :

امروز آخرین جلسه این دوره است. موضوع جلسه ارتقا اعتماد به نفس و حرمت خود و کاهش اضطراب است. اغلب صحبت کردن در مورد چنین مسائلی در حضور گروه برای شرکت کنندگان مشکل است. بنابراین در حوزه هایی که شرکت کنندگان تمایل به صحبت کردن ندارند خیلی مکث نمی کنیم. رفتار شایسته با خود به خصوص در مواقعی که زندگی رو به دشواری پیش می رود از اهمیت به سزایی برخوردار است. می توان به خوش رفتاری باخود به عنوان یک منبع انرژی مهم که منجر به عملکرد خوب و لذت بردن از زندگی می شود، نگریست. می توانید کارهایی که شما را شاداب می کنند و در طولانی مدت برایتان اضطراب به وجود نمی آورند را درست شناخته و به سمت آنها قدم بردارید

تنفس و کشش ۱

برای جلسه آخر، خوب است که از شرکت کنندگان بخواهیم از بین تمرینات تنفس و کشش، دو تمرین را که بیشتر از همه برایشان لذت بخش و مفید بوده برای اجرا در کلاس انتخاب کنند.

بحث و تبادل نظر ۱

به نظر شما اعتماد به نفس یعنی چه؟

چه احساسی درباره اعتماد به نفس دارید؟

احساس می کنید در چه مواردی اعتماد به نفستان ضعیف است؟

آیا کسانی که فکر می کنید با اعتماد به نفس هستند، خودشان نیز چنین نظری راجع به خود داشتند؟

گفتگوی محقق: اعتماد به نفس و حرمت

هیچ کدام از مهارت ها، تکنیک ها و پیشنهادات ارائه شده راجع به نحوه کنار آمدن با اضطراب موثر واقع نخواهد شد، مگر اینکه شما اعتماد به نفس و حرمت لازم برای بکارگیری آن ها داشته باشید و به این باور برسید که سلامت روان شما آن قدر مهم و با ارزش است که می خواهید وقت خود را برای آن سرمایه گذاری کنید.

شروع کنید خودتان را تحویل بگیرید

چنانچه خودمان را شاداب و دور از اضطراب نگه داریم، مثل این است که به خود پاداش داده ایم و به عبارت دیگر با خود رفتار شایسته ای داشته باشیم به شکل ساده تر، تحویل گرفتن خود یعنی آگاهی پیدا کردن نسبت به مواردی که کارها را به خوبی انجام داده ایم و شایسته دریافت استراحت و پاداش هستیم. تفریح و پاداش دادن به خود موجب می شود تا کارهای مهم خود را بهتر انجام دهیم. زیرا انرژی و قدرت بیشتری خواهیم داشت. در اینجا نکته کلیدی این است که تعادل را درست رعایت کنیم. حتما برای اتمام کار خود پاداش تعیین کنید و به این مسئله چنین بنگرید که چون شجاعت کافی برای انجام وظیفه ای ناخوشایند را داشته اید سزاوار دریافت پاداش هستید. پاداش ها، زمانی بهترین اثربخشی را خواهند داشت که درست بلافاصله بعد از رسیدن به هدف داده شوند هر کس باید از یک پاداش روزانه بهره ببرد. تفریحات کوچک موجب آسان تر شدن زندگی می شوند (Kleinke, 1998; McNamara, 2001).

ایجاد اعتماد بنفس و حرمت

از گروه بپرسید

- فکر می کنید اعتماد به نفس چیست؟
- چه احساسی درباره اعتماد به نفس دارید؟
- از کجا می توانید بفهمید کسی اعتماد بنفس دارد یا خیر؟

چهار جنبه از زندگی شما تحت تاثیر اعتماد به نفس پایین قرار می گیرد: فکر، احساس، رفتار، وضعیت بدنی است. از دست دادن اعتماد به نفس حتی در زمان هایی که اصلا انتظارش را ندارید در انجام کارهایتان مزاحمت ایجاد می کند.

اثرات پایین اعتماد بنفس

افکار ما: به خود می‌گوییم

- من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، به اندازه کافی خوب نیستم (من از عهده زایمان زودرس بر نمی‌آیم)
- کار خیلی سختی است (زایمان زودرس داشتن کار سختی است)
- نمی‌توانم

احساسات ما

- به علت ترس از زایمان زودرس احساس دلشوره و دلواپسی دارم.
- به علت ترس از زایمان زودرس احساس اضطراب و استرس دارم.

رفتار ما

- کارها را به تعویق می‌اندازیم.
- از ایجاد تغییر در زندگی و یا بعهده گرفتن کارها اجتناب می‌کنیم.

وضعیت بدنی ما

- به چشم دیگران نگاه نمی‌کنیم.
- عضلات را منقبض می‌کنیم.
- تمام مدت احساس خستگی می‌کنیم.

بدین ترتیب چگونه می‌توانم اعتماد به نفسم را زیاد کنم

- ۱- **تمرین:** اولین بار که کار جدیدی را انجام می‌دهید ممکن است درست از آب در نیاید ولی به مرور زمان ساده تر خواهد شد.
- ۲- **از اشتباهاتمان درس بگیریم:** وقتی اعتماد به نفس نداشته باشیم، بیش از حد به اشتباهاتمان فکر می‌کنیم، واقعیت این است که هیچ اشتباهی در دنیا وجود ندارد که قبل از شما فرد دیگری مرتکب آن نشده باشد تنها کسانی که هرگز چیزی را امتحان نمی‌کنند اشتباه نمی‌کنند.
- ۳- **خود را تنبیه نکنیم:** به محض اینکه اتفاقی می‌افتد تمام شده و قابل برگشت نیست خود را با فکر کردن راجع به آن آزار ندهید.
- ۴- **با خود مهربان باشیم:** برای رشد اعتماد به نفس خیلی مهم است که با خود مهربان باشید و خود را ببخشید
- ۵- **خود و دیگران را گول بزنید و طوری رفتار کنید که انگار با اعتماد به نفس هستید:** زمانی که احساس عدم اعتماد به نفس دارید از خود بپرسید اگر اعتماد به نفس داشتم چه طور رفتار می‌کردم سعی کنید به شخص با اعتماد به نفسی که می‌شناسید فکر کنید و از خود بپرسید احتمالاً او چگونه با این موقعیت کنار خواهد آمد (McNamara, 2001).

به وجود آوردن حرمت

حرمت خود تماما به نحوه نگرش شما به خودتان بستگی دارد. اگر حرمت خود شما بالا باشد در مورد خود احساس خوبی خواهید داشت و اگر پایین باشد احساس بدی خواهید داشت.

۱- واقع بین باشید

حرمت خود را پایین داشتن سوگیری منفی نسبت به خود است. یعنی اینکه خود را بی ارزش و غیر قابل قبول تصور کنید. باید توانایی های خود را بشناسیم به جای اینکه آنها را سرکوب کنیم، بپذیریم که ما نیز فرد با ارزش و مهمی هستیم.

۲- گاهی اوقات ما بدترین منتقد خود می شویم

وقتی حرمت ما پایین است تمایل داریم خود را شدیداً مورد انتقاد قرار دهیم. هنگامی که متوجه شدی در حال انتقاد و سرکوب خود هستی دلیل رفتار تان را برای خود توضیح دهید، اینکه چرا آن حرف را زدید و یا چرا به آن طریق رفتار کردید. اگر نیاز به عذر خواهی بود حتما آن کار را بکنید.

۳- به انتقادگر درونیتان بگویید ساکت شو

هر زمانی که متوجه شدید دارید به خود می گوئید "من انسان دوست داشتنی نیستم، من اهمیتی ندارم ... حواستان باشد که این جملات حاصل حرمت پایین دانستن بوده و واقعی نیستند. از او بخواهید که ساکت شود چرا که در واقع، خودش هم نمی فهمد چه می گوید.

۱. هر آنچه می توانید انجام دهید در حد شما بهترین است

۲. بین تمایل به انجام صحیح کارها و آزار و اذیت خود هنگامی که کارها به درستی انجام نداده اید تفاوت بسیاری وجود دارد.

۳. از دوستانی که اعتماد به نفس شما را نادیده می گیرند دوری کنید

اگر احساس می کنید که حرمت پایینی دارید، خوب است که کمی به دوستان و روابطتان فکر کنید چه کسانی باعث می شوند که شما در مورد خود احساس خوبی داشته باشید؟ چه کسانی باعث می شوند در مورد خود احساس بدی داشته باشید؟ به راه های افزایش صرف وقت با کسانی که باعث احساس خوبی در شما می شوند فکر کنید. میزان ارتباط خود را با کسانی که احساس بدی به شما می دهند کاهش دهید (McNamara, 2001).

استراحت

به شرکت کنندگان ۱۰ دقیقه فرصت استراحت بدهید.

بحث و تبادل نظر ۲: مرور و بازبینی دوره

از گروه می پرسیم، به نظر آن ها چه نکاتی سودمند بوده است؟

- از گروه می پرسیم، چه نکاتی از دوره را بیشتر به خاطر می آورند؟
 - از هر یک از اعضای گروه می خواهیم یکی از نکاتی را که راجع به مدیریت اضطراب در این دوره یاد گرفته است را برای گروه توضیح دهد؟
- فیدبک (بررسی کاربرگ شرکت کنندگان)

مرور و بازبینی دوره:

- هر روز یا مواقعی که دچار اضطراب می شوید تمرین تنش زدایی را انجام دهید. شما نیاز دارید به
 - محیط آرام و بی صدا
 - اینکه صاف و در یک حالت مناسب برای تمرین بنشینید.
- تمرین تنفس عمیق شما باید نسبت به منابع انرژی خود (دوستان، غذا، خندیدن) و چیز هایی که انرژی شما را می گیرند (افسردگی، ازدست دادن کنترل، مشاجرات) آگاه باشید، تا بتوانید چیز هایی که انرژی شما را می گیرند از بین ببرید.
- سعی کنید منابع انرژی خود را به خوبی نیاز هایی که در زندگی با آن ها مواجه می شوید به خاطر داشته باشید. که این منابع شامل افرادی که در زندگی تان وجود دارند، چیز هایی که دوست دارید، حس شوخ طبعی یا اعتماد به نفس و تفریح می باشد.
- شوخ طبعی هنگام مواجه با مسائل باعث می شود اضطراب کمتری داشته باشیم.
- قهوه، شکر، چربی بیش از حد باعث ایجاد اضطراب شده و ما را آسیب پذیر و خسته تر می کنند و احساس می کنیم که نمی توانیم با مسائل کنار بیاییم. غذاهایی که حاوی کربوهیدرات هستند به ما کمک می کنند که آرامش داشته باشیم و دریافت ویتامین کافی از میوه جات و سبزی جات به ما کمک می کنند که سالم بمانیم.
- خواب بسیار مهم است. حدودا به ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز است. سعی کنید روش های خوب خوابیدن را بیاموزید.
- از منابع حمایتی خود کمک بگیرید. به خاطر داشته باشید افرادی که هنگام اضطراب بیشترین کمک را می توانند به ما کمک بکنند همان هایی هستند که احتمال مشاجره با آن ها بیشتر از همه است. بنابراین هنگامی که اضطراب دارید سعی کنید با آن ها درگیر نشده و اضطراب خود را بر سر افراد دیگری خالی نکنید تا زمانی که به آن ها نیاز دارید به شما کمک کنند.
- یک زندگی متعادل داشته باشید، سعی کنید همه زندگیتان در یک حوزه خلاصه نشود. وقت خود را تنظیم کنید.
- گاهی اوقات بدون دانستن علت احساس اضطراب می کنیم و بنابراین نمی دانیم که چگونه به خود کمک کنیم. سعی کنید بفهمید دقیقا چه چیزی شما را آزار می دهد. سپس با آن به صورت مشکلی

که نیاز به حل شدن دارد برخورد کنید. به تمام راه حل های ممکن فکر کنید، هر کدام را که دوست دارید اول امتحان کنید اگر سودمند نبود به سراغ راه حل بعدی بروید.

- به خاطر داشته باشید شما می توانید روابط خود را کنترل کنید نه دیگران، بپذیرید که شما هم مشکلاتی که برایتان پیش می آید سهیم هستید و در قبال آن مسئولیت دارید.
- زمان خود را مدیریت کنید و آن را بین کار هایی که برایتان مهم است تقسیم کنید. سعی کنید مستقیماً سراغ کارهای برنامه ریزی شده بروید تا زمان خود را به بیهوده گشتن و در نتیجه احساس گناه کردن به خاطر اتلاف وقت از دست ندهید.

تنش زدایی عضلانی

گروه عضلات	شیوه انقباض
۱-عضلات بازو و دست	آرنج را به اندازه ۴۵ درجه خم و دست را مشت کرده و در مقابل خود نگه دارید
۲-صورت و گردن	ابرو را بالا برده، بینی را به طرف پایین چین داده، گوشه دهان را به طرف پایین و بالا بکشید، چانه را به موازات عضلات گلو و گردن به طرف پایین بکشید
۳-سینه، شانه، پشت و شکم	یک نفس عمیق بکشید و آن را نگه دارید در حالی که استخوان های شانه را به عقب می کشید، همزمان شکم را سفت کنید
۴-عضلات هر دو پا	پا را درحالی که انگشتانتان را به طرف جلو نشانه گرفته اید به آرامی از روی زمین بلند کنید

حالا آماده شوید، در جای خود طوری قرار بگیرید که نیاز به حرکت اضافی نداشته باشید و تا پایان تمرین راحت باشید اکنون یک نفس عمیق بکشید و هوا را به آرامی از راه بینی خارج کنید. چشمان خود را ببندید و تا آخر تمرین بسته نگه دارید، حالا توجه خود را به عضلات گروه اول که اکنون هر دو دست با هم هستند جلب کنید، آن ها را منقبض کنید و به احساس انقباض توجه کنید و این احساس را به خاطر بسپارید بسیار خوب حالا انقباض را رها کنید و بگذارید آرامش گسترش یابد ... بیشتر ... بیشتر به تفاوت دو احساس توجه کنید. اکنون بگذارید گروه اول در حالت آرامش باقی بماند. حالا عضلات گروه دوم توجه کنید(تمامی صورت و گردن) این احساس را به خاطر بسپارید ... حالا رها کنید و به احساس آرامش توجه کنید، تفاوت دو احساس را به خاطر بسپارید ... احساس آرامش به شما انرژی می دهد در حالی که تنش به شما فشار می آورد و از شما انرژی می گیرد حالا عضلات دو گروه قبل در حالت آرامش باقی می ماند. توجه خود را به عضلات گروه سوم معطوف کنید (تمامی تنه) حالا تمامی عضلات تنه را منقبض کنید یادتان باشد نفس خود را حبس کنید . به احساس انقباض توجه کنید. حالا تنش را رها کنید و به احساس آرامش توجه کنید بگذارید آرامش گسترش یابد بگذارید عضلات کاملاً رها شوند و به احساس خود راجع به گسترش آرامش توجه کنیدحالا به عضلات گروه چهارم می پردازیم، پاهارا با هم منقبض کنید. به احساس انقباض توجه کنید، این احساس را به خاطر بسپارید ... حالا رها کنید و اجازه بدهید

عضلات آرام بگیرند تمامی قسمت های پا از نوک انگشتان تا کشاله ران را مرور کنید و بگذارید در همه قسمت آرامش جایگزین انقباض شود .. از احساس آرامش لذت ببرید و آن را به خاطر بسپارید. حالا یکبار تمامی بدن را مرور می کنیم، عضلات گروه اول را یکبار مرور کنید، اگر تنشی وجود دارد رها کنید، عضلات گروه دوم سوم ... چهارم را نیز به همین ترتیب مرور کنید .بگذارید تمامی بدن در حالت استراحت قرار بگیرد. آرامش را در بدن و ذهن خود مرور کنید به خودتان برای رسیدن به آرامش بیشتر کمک کنید. این کمک با توجه و تمرکز روی بدن به راحتی امکان پذیر است. حالا یک نفس عمیق بکشید و هوا را از راه بینی خارج کنید، این کار احتمالا احساس شادابی بیشتری می بخشد. حالا من از ۱ تا ۴ به طور معکوس می شمارم، به گفته های من توجه کنید. چهار، پاها را به آرامی حرکت دهید ... سه ،دست ها را به آرامی حرکت دهید ... دو، سر و گردن را به آرامی حرکت دهید، یک، چشمان خود را به آرامی باز کنید (McNamara, 2001)

نکات نهایی

- به یاد داشته باشید که هماهنگی بین تنفس، تن آرامی بدن و تمرکز حین مراحل زایمان، فکر خانم باردار را از در منحرف می کند. بنابراین توصیه می شود که با تمرین مداوم ذهن و بدن خود را آماده کنید.
- بهتر است کاربرگ دوره را نگه دارید تا بعدا در مواقع لازم بتوانید به آن ها رجوع کنید.
- تمرین مهارت هایی که آموختید، فکر بسیار خوبی است. نکات سودمند دوره را برای خود بنویسید و با خود مرور کنید تا مشوق شما در ادامه راه باشد. همچنین کاربرگ های خود را نگه دارید تا در زمان های اضطراب آور آن ها را بخوانید.
- از همه اعضا گروه برای همکاری و شرکت در دوره تشکر می کنیم امیدواریم از دوره لذت برده باشید و آن را برای آینده سودمند بدانید.

بیان احساس

از تک تک اعضای گروه می خواهیم احساس خود را راجع به دوره و مطالبی که آموخته اند و همچنین احساس کنونی خود بیان کنند.

پیوست شماره شانزده: کاربرد جلسه شش

بحث و تبادل نظر درباره اعتماد به نفس

- به نظر شما اعتماد به نفس یعنی چه؟
 - چه احساسی درباره اعتماد به نفس دارید؟
 - احساس می کنید در چه مواردی اعتماد به نفستان ضعیف است؟
 - آیا کسانی که فکر می کنید با اعتماد به نفس هستند، خودشان نیز چنین نظری راجع به خود داشتند؟
 - آیا احساس می کنید که دیگران نسبت به شما اعتماد به نفس بیشتری دارند؟
 - آیا افراد با اعتماد به نفس، همیشه این طور هستند؟ یا راجع به همه چیز اعتماد به نفس دارند؟
- پاسخ خود را در این قسمت بنویسید:

مرور کلی و بحث و تبادل نظر درباره دوره: بررسی دوره از جلسه اول تا به حال

- به نظر شما چه نکاتی سودمند بودند؟
 - چه نکاتی از دوره را بیشتر به خاطر می آورید؟
 - هر یک از اعضای گروه یکی از نکاتی را که راجع به مدیریت اضطراب در این دوره یاد گرفته است را برای گروه توضیح دهد؟
- پاسخ های خود را در این قسمت بنویسید:

ارزشیابی:

فراگیران می توانند در موقعیت های اضطراب زا، از راهبردهای مناسب جهت کنترل اضطراب بهره بگیرند.

بیست نکته برتر دوره:

۱. یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید.
۲. فعالیت جسمانی داشته باشید.
۳. برای خود یک برنامه منظم خواب ترتیب دهید.
۴. تکنیک های تنش زدایی را به طور کامل یاد بگیرید.
۵. روابط بین فردیتان را گسترش دهید و بروی مهارتهای ارتباطی کار کنید.
۶. مواقعی که دچار اضطراب می شوید با دیگران صحبت کنید.
۷. با خودتان مهربان باشید، هنگامی که اشتباه می کنید خودتان را ببخشید.
۸. مدیریت زمان را به خوبی یاد بگیرید.
۹. برنامه زندگی خود را سازماندهی کنید.
۱۰. نشانه های اضطراب را در خود بشناسید و نسبت به آنها واکنش دهید.

۱۱. از استراحت های کوتاه استفاده کنید.
۱۲. تمرین های تنفس و کشش را انجام دهید.
۱۳. وقتی به هدف های کوچک دست می یابید خود را تشویق کنید و به خود پاداش دهید.
۱۴. در زندگی بین کار استراحت و تفریح تعادل برقرار کنید.
۱۵. منابع اضطراب زا و حمایتی خود را به خاطر بسپارید.
۱۶. مثبت ببانیدیشید.
۱۷. مسائل را بزرگ نکنید.
۱۸. به کمک مهارت های مقابله ای خود را برای برخورد با موقعیت های اضطراب زای آتی آماده کنید.
۱۹. نگرانی را به مشکلاتی تبدیل کنید که یا حل می شوند و یا فراموش می شوند.
۲۰. از زندگی لذت ببرید.

منابع

- Cunningham, F., Leveno, K., Bloom, S., Spong, C. Y. and Dashe, J. (2018) Williams obstetrics. , 25th ed. New York: McGraw-Hill. pp. 476-486.
- Emami Afshar, N., Turk Zohrani, S., Jalilvand, P., Hejazi, S., Radpowyan, L. and Rahimi Qasbah, s. (2014) Pregnancy and childbirth education, Tehran: Pejwak Arman. pp.
- Ganji, H. (2015) Mental health, Tehran: Arasbaran. pp. 364.
- Gyoerko , L. and wiegartz , P. (2013) 10 simple solution to worry : how to calm your mind ,relax your body,and reclam your life, American New Harbinger. pp.
- Jannati, Y. and Khaki, N. (2013) Psychiatry in midwifery, Tehran: Jame-e-Negar. pp.
- Habibollahi, A., Heidarzadeh, M. and Ravari, M. (2016) Care and maintenance of premature baby, Tehran: Pajwak Arman pp

Kleinke, C. L. (1998) *Coping with life challenges* Pacific Grove: Cole Publishing Company. pp.

Luker, T. and Gregson, O. (2010) *Teach yourself managing stress*, New York: McGraw-Hill. pp. 314-316.

McNamara, S. (2001) *Stress management programme for secondary school students*, London ; New York: Routledge. pp.

Rezaeean , S. M., Abedian , Z., Latifinegad Roudsari , R. and Mazloom seyed , R. (2016) *The effect of self-care during pregnancy on Orem's theory Length of pregnancy for women at risk for preterm birth*. Unpublished Master of Science Degree, MashhadUniversity of Medical Sciences, Mashha

