

معنویت و اضطراب در مادران باردار

نویسنده:

عاطفه نوری

www.ketab.ir

انتشارات رویش بهاری

(rooyeshebahari)

سرشناسه	: کتی، عاطفه، ۱۳۷۰-
عنوان و نام پدیدآور	: معنویت و اضطراب در مادران باردار / نویسنده عاطفه کتی
مشخصات نشر	: کرج: رویش بهاری، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۷۷ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۱۵۰۸ - ۳ - ۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: زنان باردار - بهداشت روانی
موضوع	: Pregnant women -- Mental health
موضوع	: بارداری - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Pregnancy-- Psychological aspects
رده‌بندی کنگره	: RG۵۶۰
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸۲۰۶۵۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۹۶۴۱۹۳۵

معنویت و اضطراب در مادران باردار

عنوان: معنویت و اضطراب در مادران باردار

نویسنده: عاطفه کتی

طراح جلد: گروه طراحی پلکان

ناشر: رویش بهاری

مدیرتولید: امیر حیدری

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۱۵۰۸ - ۳ - ۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شناسه: ۱۴۰۶

۱۰۰۰۰۰

تومان

نوبت چاپ: اول بهار ۱۴۰۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



فهرست

صفحه

عنوان

۳	پیشگفتار
۵	مقدمه

فصل اول: کلیات

۹	مباحث مقدماتی
۱۱	معنای اضطراب
۱۳	معنای استرس
۱۳	تفاوت اضطراب و استرس
۱۵	نشانه‌های اضطراب
۱۶	آثار اضطراب
۱۸	دوران بارداری
۱۸	ریشه‌های اضطراب در بارداری
۱۹	مفهوم آموزه‌های دینی

فصل دوم: روش‌های شناختی

۲۳	ایمان به خدا
۲۵	یاد خدا
۲۷	مثبت‌اندیشی و تغییر نگرش
۲۹	واقع‌نگری
۳۰	کاستن آروزهای طولانی
۳۱	ایمان به رزاقیت الهی و کم‌توجهی به مشکلات اقتصادی
۳۴	داشتن عزت نفس

- ۳۵..... اعتقاد به مقدرات الهی
- ۳۶..... تفکر در هدف خلقت (عبودیت و بندگی)
- ۳۷..... بی‌توجهی به گذشته و نهراسیدن از آینده

فصل سوم: روش‌های رفتاری

- ۴۱..... توجه به داشته‌ها
- ۴۲..... روابط سالم و عاطفی همسران در خانواده
- ۴۴..... صلح‌رحم
- ۴۶..... همنشینی با مؤمن
- ۴۶..... دعا
- ۴۹..... انس با قرآن
- ۵۰..... آوای قرآن کریم
- ۵۲..... تکرار اذکار مستحبی
- ۵۴..... توکل
- ۵۶..... توسل به ائمه (علیهم‌السلام) و اولیاء الهی و اولاد پیغمبر آنها
- ۵۷..... توبه
- ۵۸..... کظم غیظ
- ۶۰..... ترک حسادت
- ۶۲..... امیدواری
- ۶۳..... ورزش و تفریحات سالم
- ۶۵..... شوخ‌طبعی
- ۶۶..... بی‌رغبتی به دنیا
- ۶۷..... صبر
- ۶۹..... انجام دادن عمل صالح
- ۷۱..... نتیجه‌گیری
- ۷۳..... منابع و مآخذ

پیشگفتار

بارداری اگرچه یک وضعیت طبیعی است، اما یک دوره آسیب‌پذیر در زندگی زن محسوب می‌شود، زیرا در معرض شرایط جسمی، روانی و اجتماعی ناسازگاری قرار می‌گیرد که زمینه‌ساز بروز اختلالات روانی از جمله اضطراب خواهد بود. که اثرات منفی فراوانی از آن بر سلامت جسم و روان مادر، جنین، نوزاد، کودک و نهایتاً خانواده شناخته شده است. از آن جا که در جامعه ما مذهب از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی می‌باشد که قادر است معنای زندگی را در تمامی عمر به ویژه مواقع سخت و بحرانی، فراهم سازد و بسیاری از اختلالات روانی - عاطفی را که در تعامل با مسایل معنوی قرار دارند تشخیص و به درمان موفقیت آمیز بپردازد. این نوشتار به بیان آموزه‌های دینی موثر بر کاهش اضطراب در دوران بارداری که شامل: واقع‌نگری، مثبت‌اندیشی، صلح و رحمت و پیش دادن به آوای قرآن کریم، نماز، توکل بر خدا، تکرار اذکار مستحبی و ... پرداخته است و بیان می‌دارد که آموزه‌های دینی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم اضطراب در این دوران محسوب می‌شود. به طوری که افرادی که از معنویت بالایی در این دوران برخوردارند، اضطراب کمتری دارند و عمل به آموزه‌های دینی و بکار بستن آن‌ها در زندگی نه تنها انسان را از اضطراب و تشویش دور می‌سازد، بلکه تضمینی برای حفظ آرامش و امید در دوران پر تلاطم بارداری است.

مقدمه

در جامعه رو به رشد کنونی که انسانها بیش از گذشته در برابر شرایط نامساعد و فشارآور زندگی قرار گرفته‌اند، افزایش مشکلات و پیچیدگی آنها، افراد را در شرایطی قرار می‌دهد که به طور دائم انواع فشارهای روانی را تجربه می‌کنند. اضطراب یکی از شایعترین بیماریها و از مهمترین اختلالات عصبی روانی به شمار می‌رود. اضطراب احساسی ناخوشایند و مبهم است که همه افراد در طول زندگی با آن مواجه می‌شوند و موجب بروز تعداد زیادی از علائم مربوط به سیستم عصبی خودکار شده و از این نظر که منبع آن نامشخص است از عروس متمایز می‌گردد. فرد مضطرب احساس دائمی نگرانی و دلواپسی از بروز اتفاقی مهم و ناگوار برای خود و خانواده‌اش را دارد، لذا همیشه گوش به زنگ است و زود هراسان می‌شود.

نسبت ابتلای زنان به اختلالات اضطرابی تقریباً دو برابر مردان است و از مهمترین دورانی که زنان در طول زندگی ممکن است دچار اختلالات اضطرابی شایع همچون اضطراب و افسردگی گردند، دوران بارداری است.

اما اضطراب در زنان باردار عواقب منفی را دنبال دارد. ضمن ظهور بیشتر علائم بارداری، مراجعات به پزشک افزایش می‌یابد و بروز زایمان زودرس در این دسته از زنان شایع‌تر است. شواهد فراوانی از مشکلات سلامت روانی در طول بارداری خصوصاً پیرامون تولد وجود دارد که روی بهبودی، تعادل روانی، نگرش تعداد زیادی از مادران و سازگاری با وظایف مراقبت از فرزند تاثیر می‌گذارد.

با این حال، همه اضطراب بارداری تنها به خود مادر محدود نمی‌شود بلکه شواهد فراوانی از اثرات منفی آن بر جنین و نوزاد شناخته شده است.

سلامت روانی نوزاد با سلامت روانی مادر باردار ارتباط تنگاتنگی دارد، بنابراین آگاه کردن مادران باردار نسبت به اهمیت حالات روحی، روانی، هیجانی و عاطفی مادر بر سلامت نوزاد، روند زایمان و حیاتی بودن این مسئله، می‌تواند از بسیاری از خطرات احتمالی بعدی که تعدادی از آنها شناخته شده و تعدادی ناشناخته است و ممکن است نه تنها ادامه زندگی کودک، بلکه تداوم خانواده را با مشکل مواجه سازد، جلوگیری کند. برای این اساس برای درمان اضطراب مادران باردار اسلام که کامل‌ترین دین و آیین است در قالب آموزه‌های خود دستورات و راهکارهایی را ارائه نموده است که در این کتاب به آن پرداخته‌ایم.

www.ketab.ir