



مرکز تحقیقات بهداشت باروری، خانواده و جمعیت
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

بسمه تعالی

ناباروری به عنوان یک نگرانی جهانی در نظر گرفته می‌شود که بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و ممکن است به عنوان یک تجربه عاطفی دردناک عمل کند و باعث مشکلات روانی زیادی از جمله استرس، اضطراب، افسردگی، کاهش عزت نفس، کاهش رضایت زندگی، کاهش کیفیت زندگی شود. یکی از موثرترین رویکردها در کاهش اضطراب، رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است.

در مطالعه "بررسی کیفیت زندگی باروری بر زنان نابارور به علت سندرم تخمدان پلی کیستیک" دیده شد که هشت جلسه مشاوره شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) می‌تواند تاثیر مثبت بر نمره کیفیت زندگی باروری این افراد داشته باشد. جلسات مشاوره در این مطالعه، حاوی محتوا و تکنیک‌هایی بود که فرد تنش‌ها، استرس و درد و همچنین احساسات مزاحم مانند ترس، عصبانیت و احساس عدم لیاقت را می‌پذیرفت و از آنها استقبال می‌کرد. مهارت‌های شناخت درمانی و ذهن آگاهی شامل آموزش روش‌های مختلف مدیریت استرس به شرکت کنندگان، از جمله آرامش، حضور در زمان حال و تکنیک‌های مراقبت از خود، به روشی سیستماتیک است. افراد تمرین مراقبه برای افزایش توجه و آگاهی را یاد گرفتند و تشویق شدند از "مهارت‌های مدیریت ذهن" مانند تنفس و احساسات بدنی برای کاهش تفکر هدف گرا (مفهوم سازی ذهن) که در آن احساسات بدون آگاهی تجربه می‌شوند، استفاده کنند.

عناصر ذهن آگاهی یعنی آگاهی و پذیرش بدون قضاوت لحظه به لحظه یک تجربه هستند که به عنوان پادزهرهای بالقوه علیه اشکال رایج پریشانی روانی، نشخوار فکری، اضطراب، نگرانی، ترس، خشم و غیره عمل می‌کنند. ذهن آگاهی در کنترل بدن و در نتیجه ذهن و کاهش استرس و اضطراب تاثیر داشت و به نظر می‌رسد این مسئله توانست در افزایش نمره کیفیت زندگی باروری این افراد موثر باشد. در واقع انجام مشاوره‌های شناختی-رفتاری بر مولفه‌های روانی و جسمانی کیفیت زندگی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک تاثیر داشت و منجر به بهبود کیفیت زندگی آنها شد. در این دوره مشاوره، آگاهی فرد درباره اینکه چطور افکار و احساسات اتفاق افتاده در پاسخ به رویدادهای محیطی گوناگون را مدیریت کند، افزایش یافت. همچنین این مداخلات به زن نابارور اجازه داد تا درک روشن‌تری از وقایع داشته باشند و منجر به کاهش احساسات منفی و افزایش سرزندگی و تطابق گردید. در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی افراد یاد گرفتند به لحظه کنونی توجه بیشتری کنند و افکار و عقاید منفی را که موجب افسردگی می‌شوند را از ذهن خود دور کنند. همچنین آگاهی بیشتری از علائم بدنی بدست آوردند و توانستند استرس و علائم افسردگی را شناسایی کنند. به طور کلی، به نظر می‌رسد که تمامی این آگاهی و تکنیک‌های آموخته شده به افراد نابارور در جلسات مشاوره، توانست سبب افزایش سطح کیفیت زندگی باروری آنها شود.