



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

بسمه تعالی

غربالگریهای پیش از تولد ناهنجاریهای جنینی موجب ایجاد شرایط عاطفی بحرانی و استرس زا برای زنان می شود اکثر زنان باردار در مورد ناهنجاریهای جنین و انجام آزمایشات غربالگری نگرانی و اضطراب دارند. آمنیوستنز یکی از روشهای تشخیص ناهنجاریهای جنینی می باشد و رایج ترین روش تهاجمی است که برای تشخیص اختلالات ژنتیکی پیش از تولد استفاده می شود و باعث استرس و اضطراب و پیامدهای نامطلوب آن در زنان باردار می شود.

در مطالعه "بررسی تاثیر مشاوره واقعیت درمانی بر سطح اضطراب، استرس، افسردگی و کورتیزول مادران باردار درانتظار نتیجه آمنیوستنز" مشاهده شد که چهار جلسه مشاوره واقعیت درمانی می تواند منجر به کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و کورتیزول در مادران باردار در انتظار جواب آمنیوستنز گردد. واقعیت درمانی را می توان به عنوان روشی نوین برای کمک به مراجعین پیشنهاد کرد تا بتوانند رفتارهایی را که مانع رسیدن آنان به خواسته ها شان است، بشناسند. اساس این رویکرد، خودسنجی یا ارزیابی شخصی است که می توان آن را در بیش تر روابط انسانی استفاده کرد.

در واقعیت درمانی آموزش داده می شود که چگونه افراد می توانند انتخاب های بهتری را در رویارویی با موقعیت ها داشته باشند. واقعیت درمانی می تواند به فرد کمک کند تا کنترل زندگی خود را بدست گیرد و به هیجان ها اجازه ندهد که او را مدیریت کنند. این توانایی کنترل، کلید آزادی انسان است ما نمی توانیم دیگران را به خاطر زندگی خود سرزنش کنیم. ما نمی توانیم رفتار دیگران را کنترل کنیم؛ تنها رفتاری که قادر به کنترل آن هستیم رفتار خودمان است. واقعیت درمانی به جای گذشته بر رفتار در زمان حال توجه دارد. زمان گذشته دقیقاً گذشته است. ما نمی توانیم به وقایع گذشته اجازه دهیم که زمان حال ما را تعیین کنند. ما تنها به تثبیت نیازهایمان بر اثر رفتار جاریمان باید توجه کنیم.

از آن جا که تمرکز بر بعد مسئولیت، هسته اصلی کار در واقعیت درمانی است. بنابراین، واقعیت درمانی می تواند در یادگیری رفتارهای مسئولانه در فرد مؤثر باشد و در نتیجه از بروز اضطراب در فرد جلوگیری می کند. آن چه به عنوان بیماری روانی خوانده می شود در حقیقت شامل صدها راهی است که انسانها هنگام عاجز ماندن در ارضای نیازهای اساسی ژنتیکی خود، انتخاب می کنند تا رفتار نکنند. همچنین رفتار غیرمسئولانه افراد، باعث بروز اضطراب، استرس و افسردگی میشود نه این که اضطراب باعث غیرمسئول بودن فرد بشود و مشاوره واقعیت درمانی می تواند در خصوص یافتن راه حلهای متفاوت جهت کاهش استرس، اضطراب و افسردگی موثر باشد. واقعیت درمانی توانست در زنان باردار در انتظار نتیجه آمنیوستنز در کاهش استرس و اضطراب و افسردگی و همچنین کاهش کورتیزول موثر باشد.