راهکارهای حمایتی و مقابله با استرس برای مادران باردار

16 فروردین 1405

دکتر لیلا اسدی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و استادیار گروه مامایی و سلامت باروری در گفتگو با خبرنگار مهر، به تشریح ابعاد مخاطره‌آمیز استرس‌های ناشی از شرایط جنگی بر سلامت مادران باردار و نوزادان پرداخت و بر ضرورت توجه ویژه به این گروه به‌عنوان نبض آینده جامعه تأکید کرد.

استرس جمعی؛ فراتر از یک فشار روانی فردی

اسدی با اشاره به تفاوت استرس‌های مقطعی با شرایط کنونی اظهار داشت: در حالت عادی، سیستم فیزیولوژی بدن در موارد اضطراری تغییراتی ایجاد می‌کند تا فرد با شرایط تطبیق یابد؛ اما استرس ناشی از جنگ، یک استرس جمعی است. فرد حتی اگر موفق به کنترل استرس فردی خود شود، به محض ورود به جامعه، استفاده از وسایل نقلیه عمومی یا پیگیری اخبار، تحت تأثیر اضطراب جمعی حاکم قرار می‌گیرد.

عوارض جبران‌ناپذیر بر جنین و نوزاد

این متخصص سلامت باروری، عوارض استرس را در سه سطح جنینی، مادری و نوزادی دسته‌بندی کرد و افزود: مادرانی که تحت استرس‌های مزمن قرار می‌گیرند، در معرض خطر جدی زایمان زودرس و محدودیت رشد داخل رحمی (IUGR) هستند. استرس با افزایش فشار خون مادر و ایجاد اختلالات عروقی، خون‌رسانی به جنین را مستقیماً تحت تأثیر قرار می‌دهد.

وی همچنین در خصوص پیامدهای درازمدت این پدیده هشدار داد: کودکانی که در دوران جنینی در

معرض اضطراب مزمن قرار داشته‌اند، در دوران کودکی بیشتر با تکامل ضعیف عصبی‌ـرفتاری، اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه مواجه می‌شوند. این استرس‌ها می‌تواند اختلالات روحی و روانی پایدار یا موقتی را در دوران کودکی فرد ایجاد کند.

اختلال در نقش مادری و پیوند عاطفی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر اهمیت اتچمنت (Attachment) یا دلبستگی میان مادر و نوزاد در اولین ساعت پس از زایمان، گفت: شرایط جنگی به دلیل القای ترس از دست دادن عزیزان و اضطراب مرگ، استرسی فراتر از سطح عادی ایجاد می‌کند. این موضوع می‌تواند باعث امتناع مادر از پذیرش نقش مادری یا اختلال در پیوند عاطفی با نوزاد شود. مادرانی که استرس مزمن را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی پس از زایمان هستند که این امر بر تغذیه انحصاری با شیر مادر و حتی روابط زناشویی اثرات منفی می‌گذارد.

راهکارهای حمایتی و مقابله با استرس

اسدی به راهکارهای حمایتی موجود برای مدیریت استرس اشاره و تصریح کرد: بخشی از استرس‌ها ناشی از عدم آگاهی است. به همین منظور، دانشکده پرستاری و مامایی تهران **سامانه "صدای ماما"** را راه‌اندازی کرده تا مادران سوالات خود را بپرسند. در دوران جنگ که محدودیت‌های رفت و آمد وجود دارد، مادران باید بدانند کدام علائم حاد و جدی است تا از مراجعات حضوری غیرضروری یا استرس‌های ناشی از بی‌خبری کاسته شود.

وی خاطرنشان کرد: کادر درمان و خانواده‌ها باید توجه ویژه‌ای به مادری که در این شرایط زایمان می‌کند داشته باشند تا دلبستگی مادر و نوزاد به درستی شکل بگیرد و این دوران حساس با سلامت سپری شود.

راهکارهای عملیاتی برای مدیریت استرس بارداری در شرایط بحران

اسدی در ادامه با اشاره به محدودیت‌های تردد در زمان جنگ، بر لزوم استفاده از درگاه‌های

غیرحضوری تأکید کرد و گفت: یکی از ریشه‌های اصلی استرس، عدم آگاهی مادر نسبت به وضعیت خود است. با توجه به محدودیت‌های رفت و آمد، پیشنهاد ما استفاده از سامانه‌هایی نظیر "صدای ماما" و سایر پلتفرم‌های عمومی و ویزیت‌های آنلاین است. این ابزارها به مادر کمک می‌کنند تا تشخیص دهد کدام مشکل حاد است و نیاز به مراجعه حضوری دارد و کدام مورد با مراقبت در منزل قابل رفع است.

مدیریت ورودی‌های خبری در محیط خانواده

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نقش خانواده را در کاهش اضطراب جمعی بسیار کلیدی دانست و افزود: اگرچه استرس در سطح جامعه وجود دارد، اما محدود کردن پیگیری اخبار جنگ در محیط خانه می‌تواند ورودی داده‌های مضطرب‌کننده را کاهش دهد. وقتی داده‌های منفی کمتری به ذهن برسد، کنترل استرس برای مادر باردار به‌مراتب ساده‌تر خواهد بود.

تکنیک‌های خودمراقبتی و تخلیه بار روانی

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران، به مجموعه فعالیت‌های جایگزین برای کاهش استرس اعم از استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و تماشای فیلم برای ثبات ذهنی، استفاده از تماس‌های تصویری و آنلاین با خانواده و دوستان، به‌ویژه برای مادرانی که به دلیل محدودیت‌های جنگی از عزیزان خود دور مانده‌اند و نوشتن و ثبت رویدادها و احساسات، منجر به تخلیه بار اطلاعاتی ذهن می‌شود و می‌تواند سطح استرس و اضطراب را به‌وضوح کاهش دهد؛ اشاره کرد.

ضرورت مداخلات دارویی و روان‌پزشکی در موارد حاد

وی با تبیین مرز میان استرس کنترل‌شونده و اختلال در زندگی فردی تشریح کرد: «گاهی سطح اضطراب به حدی می‌رسد که تکنیک‌های خودمراقبتی پاسخگو نیست و زندگی فردی مادر، ازجمله تغذیه و پیگیری مراقبت‌های معمول بارداری، مختل می‌شود. در این شرایط، مداخله روان‌پزشکی و حتی درمان دارویی ضرورت می‌یابد. مادران نباید از ترس عوارض دارو، درمان را رها کنند؛ چرا که آسیب ناشی از استرس مزمن بر جنین، بسیار بیشتر از مداخلات دارویِ ایمن و تحت نظر متخصص است.

هشدار درباره منابع اطلاعاتی غیرمعتبر

اسدی در پایان نسبت به جست‌وجوهای اینترنتی در منابع غیررسمی هشدار داد و خاطر نشان کرد: کسب اطلاعات از منابع نامعتبر خود به عاملی برای استرس تبدیل می‌شود، چرا که ممکن است عوارض یک مشکل ساده را برای جنین بسیار بزرگ‌نمایی کنند. بسیار حیاتی است که مادران اطلاعات را فقط از منابع درست و متخصصین دریافت کنند تا با آگاهی از علائم خطر واقعی، این دوران را با سلامت پشت سر بگذارند.