

## افسردگی دوران بارداری

کتابچه راهنمای مدیریت و درمان روانی-اجتماعی (برنامه تفکر سالم)

## فهرست

۷	مقدمه.....
۹	«تفکر سالم» چیست؟.....
۲۴	اجرای جلسات تفکر سالم.....
۲۵	جلسه آغازین: تعامل با خانواده و معرفی تفکر سالم.....
۳۵	ماژول ۱: آماده شدن برای ورود کودک.....
۳۶	جلسه ۱. ۱- سلامت شخصی مادر.....
۴۵	جلسه ۱. ۲- رابطه مادر با نوزاد.....
۵۲	جلسه ۱. ۳- رابطه مادر با اطرافیانش.....
۵۹	ماژول ۲: ورود نوزاد.....
۶۰	جلسه ۲. ۱- سلامت شخصی مادر.....
۶۸	جلسه ۲. ۲- رابطه مادر با نوزاد.....
۷۶	جلسه ۲. ۳- رابطه مادر با اطرافیانش.....
۸۴	ماژول ۳: اوایل دوران نوزادی.....
۸۵	جلسه ۳. ۱- سلامت شخصی مادر.....
۹۳	جلسه ۳. ۲- رابطه مادر با نوزاد.....
۱۰۱	جلسه ۳. ۳- رابطه مادر با اطرافیانش.....

- ماژول ۴: دورهٔ میانی نوزادی ..... ۱۰۸
- جلسهٔ ۴. ۱- سلامت شخصی مادر ..... ۱۰۹
- جلسهٔ ۴. ۲- رابطهٔ مادر با نوزادش ..... ۱۱۶
- جلسهٔ ۴. ۳- رابطهٔ مادر با اطرافیانش ..... ۱۲۳
- ماژول ۵: اواخر نوزادی ..... ۱۳۰
- جلسهٔ ۵. ۱- سلامت شخصی مادر ..... ۱۳۱
- جلسهٔ ۵. ۲- رابطهٔ مادر با نوزادش ..... ۱۳۸
- جلسهٔ ۵. ۳- رابطهٔ مادر با اطرافیانش ..... ۱۴۵
- سه گام تفکر سالم ..... ۱۵۲

سازمان بهداشت جهانی، برنامه اقدام جهانی سلامت روان (mhGAP) را در سال ۲۰۰۸ راه‌اندازی کرد و اولین نسخه راهنمای مداخله mhGAP خود را در سال ۲۰۱۰ منتشر کرد. این راهنما، شامل ارزیابی و مدیریت اختلالات روانشناختی، عصب‌شناختی و سوء مصرف مواد، توسط ارائه‌دهندگان غیرمتخصص مانند پزشکان عمومی، افسران بالینی و پرستاران می‌شود. همچنین، یک سری کتابچه راهنمای آموزشی برای تسهیل ظرفیت‌سازی براساس راهنمای اصلی مداخله تهیه شده است.

WHO اکنون این کار را از طریق تهیه یک سری کتابچه راهنما «مداخلات روانشناختی سبک» که نسخه اصلاح شده درمان‌های روانشناختی مبتنی بر شواهد هستند، ادامه داده است و کتابچه راهنمای حاضر، اولین کتاب از این مجموعه است.

اصطلاح «سبک»، میزان کمتری از استفاده از منابع انسانی متخصص را نشان می‌دهد. این بدان معنا است که مداخله برای استفاده از منابع بسیار کمتر نسبت به درمان‌های روانشناختی متداول توسط متخصصان تغییر یافته است. در نتیجه، جنبه‌هایی از مداخله تغییر داده شده تا در جوامعی که متخصص زیادی ندارند، قابل استفاده شود. بنابراین چنین تغییراتی می‌تواند مراقبین بهداشت روان در دسترس‌تری را ایجاد کند تا به تعداد بیشتری از افراد رسیدگی کنند. نمونه‌هایی از مداخلات روانشناختی سبک شامل درمان‌های روانشناختی مختصر، اساسی، حرفه‌ای و همچنین کتاب‌های خودیاری و برنامه‌های بهداشت روان الکترونیکی خودیاری است. شواهد روزافزونی برای چنین برنامه‌هایی وجود دارد.

زنان در سراسر جهان مستحق برخورداری از سلامتی برابر هستند. وقتی مادر می‌شوند باید همه جنبه‌های نیازهای بهداشتی آنها برطرف شود. اهداف توسعه هزاره<sup>۱</sup>، اهمیت سلامت مادر و کودک برجسته کرد و تا سال ۲۰۱۵ در دستور کار قرار گرفت و کمیسیون مقام زنان در سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۴ بیشتر بر تساوی جنسیتی و توانمندسازی زنان تأکید کرده است، مسیر راهبردی که WHO از آن حمایت می‌کند. حدود ۲۰٪ مادران در کشورهای کم درآمد و متوسط پس از زایمان از یک اختلال روانی رنج می‌برند. این تقریباً دو برابر کشورهای پردرآمد است. برنامه اقدام جهانی سلامت روان WHO در سال ۲۰۱۳-۲۰۲۰ که توسط مجمع جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۳ تصویب شده است، بهداشت روان و مراقبت‌های اجتماعی جامع، یکپارچه و پاسخگو و اجرای راهبردهای ارتقا و پیشگیری را توصیه می‌کند و به‌عنوان

---

۱. اهداف توسعه هزاره در واقع هشت هدف مشترک هستند که در سال ۲۰۰۰ در سازمان ملل بر سر آنها توافق شد.

مثال به ادغام بهداشت روان کودک و مادر اشاره می‌کند.

این کتابچه راهنمای آموزش کارمندان شبکه بهداشت در مورد چگونگی حمایت از مادران مبتلا به افسردگی از طریق تکنیک‌های رفتاری شناختی مبتنی بر شواهد است که توسط برنامه mhGAP توصیه می‌شود. این کتابچه خلاقانه در پاکستان ساخته شد و بعداً در بسیاری از کشورهای دیگر نیز مورد استفاده قرار گرفت. WHO با همکاری پروفیسور رحمان و با راهنمایی یک گروه بین‌المللی از متخصصان، اکنون نسخه عمومی کتابچه راهنما را برای استفاده جهانی تولید کرده است. امیدوارم که پس از اصلاحات لازم برای متن خود، از این کتابچه راهنما استفاده کرده و نظرات خود را با ما در میان بگذارید تا بتوانیم نسخه‌های تجدیدنظر شده بعدی را بیشتر تقویت کنیم.

دکتر شخار ساکسنا

مدیر، گروه بهداشت روان و سوء مصرف مواد،

سازمان بهداشت جهانی، ژنو

## «تفکر سالم» چیست؟

کتابچه راهنمای تفکر سالم مکمل راهنمای مداخله mhGAP سازمان بهداشت جهانی (mhGAP-IG) است. mhGAP-IG برای استفاده در مراکز مراقبت‌های بهداشتی غیر تخصصی ساخته شده است. این کتابچه شامل راهنمایی در مورد مداخلات مبتنی بر شواهد برای شناسایی و مدیریت تعدادی از اولویت‌های بهداشت روان است. یکی از شرایطی که در اولویت قرار دارد افسردگی در دوران بارداری است. mhGAP-IG در بخش چگونه عمل کنیم، به‌طور مفصل توصیف می‌کند که چه کاری باید انجام شود اما توضیحی در مورد نحوه انجام آنها نمی‌دهد. مطالب آموزشی در مورد نحوه استفاده از mhGAP-IG تهیه شده است. هدف از کتابچه راهنمای تفکر سالم ارائه دستورالعمل‌های دقیق در مورد چگونگی اجرای رهنمودهای مبتنی بر شواهد در mhGAP-IG برای مدیریت افسردگی دوران بارداری است.

دستورالعمل‌های mhGAP-IG برای مدیریت افسردگی دوران بارداری شامل موارد زیر است:

- مداخلات روانی-اجتماعی باید خط اول مدیریت افسردگی در دوران بارداری و شیردهی باشد: در این جمعیت باید تا حد امکان از مصرف داروهای ضد افسردگی خودداری شود. تفکر سالم، مداخله روانی-اجتماعی مبتنی بر شواهد برای افسردگی است که متناسب با دوره بارداری تنظیم شده است.
- ترکیب اصول کلی مراقبت: رویکرد تفکر سالم دستورالعمل‌هایی برای ارتباط همدلانه، واضح و حساس نسبت به زنان و خانواده‌های آنها و بسیج و ارائه حمایت اجتماعی ارائه می‌دهد.
- ارائه آموزش روانی: رویکرد تفکر سالم، آموزش روانی را به‌گونه‌ای فراهم می‌کند که از نگاه بیش از حد پزشکی داشتن اجتناب می‌کند. به‌طور معمول به‌جای اصطلاح اختلال افسردگی یا بیماری از اصطلاحاتی که قابل درک هستند مانند استرس و بار بیماری برای جلوگیری از انگ استفاده می‌شود.
- در صورت امکان ارائه درمان شناختی رفتاری (CBT): رویکرد تفکر سالم از تصاویر و فعالیت‌های ساختاریافته برای ارائه یک درمان ساده مبتنی بر اصول درمان شناختی رفتاری استفاده می‌کند.
- در صورت امکان ارائه درمان‌های کمکی مانند فعالیت بدنی ساختاریافته، آرام‌سازی و حل مسئله: رویکرد تفکر سالم این فعالیت‌ها را با برنامه روزانه مادر ادغام می‌کند.
- فعال‌سازی مجدد شبکه‌های اجتماعی: رویکرد تفکر سالم بر اهمیت حمایت اجتماعی در طول مداخله تأکید دارد.

توجه به بهزیستی همه جانبه: رویکرد تفکر سالم علاوه بر تأکید بر اهمیت رابطه مادر و نوزاد در این دوره، به سلامت جسمی و روانشناختی مادر نیز توجه دارد.

## مخاطب کتابچه راهنمای تفکر سالم چه کسی است؟

کتابچه راهنمای تفکر سالم برای برنامه‌های مراقبت‌های بهداشتی مادر و کودک در مراقبت‌های اولیه طراحی شده است. این کتابچه برای کارمندان شبکه بهداشت طراحی شده است. این کتاب به هیچ دانش و تجربه قبلی در زمینه مراقبت از سلامت روان نیاز ندارد. این کتابچه راهنما حاوی دستورالعمل‌هایی است برای اینکه کارمندان شبکه بهداشت بتوانند دستورالعمل‌های mhGAP را برای مدیریت افسردگی دوران بارداری در کارهای معمول خود بکنند.

## اطلاعات پیش زمینه‌ای برای کارمندان شبکه بهداشت

### افسردگی دوران بارداری چیست؟

تحقیقات نشان داده‌اند استرس‌های زندگی روزمره، به‌ویژه در دوران بارداری و تولد می‌تواند بر سبک تفکر و رفتار بسیاری از مادران تأثیر بگذارد، بنابراین کنار آمدن با بسیاری از وظایف مراقبت از کودک دشوار می‌شود. این مشکلات در تفکر، رفتار و مقابله گاهی اوقات به‌عنوان افسردگی بارداری تشخیص داده می‌شود. در چنین شرایطی، زن دچار خلق افسرده، کاهش علاقه و لذت و کاهش انرژی می‌شود که منجر به کاهش فعالیت او می‌شود. برای تشخیص افسردگی، زن باید این علائم را در بیشتر اوقات و حداقل به مدت ۲ هفته تجربه کند. بسیاری از مادران مبتلا به افسردگی همچنین از علائم اضطراب و علائم جسمی فاقد توضیح پزشکی رنج می‌برند. آنها به‌خاطر علائم افسردگی در انجام کارهای معمول خانگی یا اجتماعی خود مشکل دارند. در کشورهای با درآمد بالا، از هر ۱۰ زن ۱ نفر به افسردگی دوران بارداری مبتلا می‌شود، در حالی که در کشورهای در حال توسعه از هر ۵ زن یک نفر از افسردگی دوران بارداری رنج می‌برند.

### چرا مدیریت افسردگی بارداری مهم است؟

چنین شرایطی در دوران بارداری و هنگام شیردهی نیاز به توجه فوری دارد. دلیل این امر این است که علاوه بر رنجی که بر زن وارد شده، این شرایط می‌تواند بر سلامت و تحول نوزاد نیز تأثیر بگذارد. به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که نوزادان مادران افسرده به احتمال بیشتر دچار سوء تغذیه می‌شوند و میزان اسهال در آنها بالاتر است.

مداخلات روانی-اجتماعی می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. تحقیقات نشان داده است که با کمک و

پشتیبانی مناسب، بیشتر مادران می‌توانند افسردگی خود را پشت سر بگذارند. کارمندان شبکه بهداشت می‌توانند به مادران افسرده کمک کنند تا الگوهای نادرست تفکر و رفتار خود را تغییر دهند، که منجر به بهبود خلق و عملکرد آنها و جلوگیری از مشکلات بعدی در نوزادان آنها شود.

### رویکرد تفکر سالم به مدیریت روانی-اجتماعی افسردگی بارداری

این کتابچه، دستورالعمل ساده‌ای را در مورد چگونگی ادغام مدیریت افسردگی بارداری در کار یک کارمند شبکه بهداشت ارائه می‌دهد. رویکرد تفکر سالم بر اساس برخی اصول کلی است که باید برای ادغام موفقیت‌آمیز و ارائه مداخله رعایت شود.

این اصول باید در طول آموزش و نظارت مورد تأکید قرار گیرند:

- از الگوی پزشکی صرف، فاصله بگیرید: بسیاری از کارمندان شبکه بهداشت عادت دارند که روی مشکلات جسمی افراد کار کنند و در صورت انجام روشی (مانند تزریق واکسن یا تجویز دارو) از رویکرد پزشکی پیروی کنند. در تفکر سالم، افسردگی دوران بارداری با مداخلات روانی-اجتماعی درمان می‌شود. این امر نیاز به رویکردی متفاوت از رویکرد معمول اکثر مراکز مراقبت‌های اولیه دارد. روشی که بیشتر به مکالمه با مادر متکی باشد تا اینکه به او قرص یا داروهای تزریقی بدهد، بنابراین بسیار مهم است که هم کارمند شبکه بهداشت و هم خانواده از الگوی صرف پزشکی دور شوند.
- جامعه‌محور باشید: ترجیح بر این است که مادر در جامعه یا در خانه «درمان» شود تا در مرکز بهداشت. کارمندان شبکه بهداشت به‌طور معمول مادران را در دوران بارداری و پس از زایمان در خانه خودشان ملاقات می‌کنند و اغلب توسط مادر و خانواده مورد اعتماد و احترام هستند، بنابراین آنها مناسب‌ترین افراد برای ارائه این نوع مداخلات هستند.
- بر بهزیستی مادر و نوزاد به جای افسردگی مادر تمرکز کنید: بسیاری از زنان و خانواده‌هایشان افسردگی را مشکلی نمی‌دانند که نیاز به مداخله داشته باشد. برخی آن را به‌عنوان یک انگ تلقی می‌کنند، بنابراین پرهیز از اصطلاحات پزشکی مانند «افسردگی» یا «بیماری/اختلال» هنگام صحبت با مادران و خانواده‌ها مفید است. زنان و خانواده‌های آنها ارتباط بهتری با اصطلاحات روزمره مانند استرس و بار دارند. همچنین، «بهزیستی مادران» به‌طور کلی قابل درک است.
- رشد مطلوب نوزاد می‌تواند محوری باشد که در آن بتوان خانواده‌ها را درگیر کرد: اعضای خانواده ممکن است در بسیاری از موارد اختلاف نظر داشته باشند اما سلامت نوزادان به‌طور معمول یک دستور کار مشترک است. در این دستور کار، تلاش برای بهبود سلامت جسمی و روانشناختی مراقب اولیه یعنی مادر، بدون مقاومت و انگ زیاد می‌تواند مورد هدف قرار گیرد. به همین دلیل است که



ساختار مازول‌ها و جلسات تفکر سالم بر اساس مراحل رشد نوباوه استوار است.

- توانمندسازی و فعال‌سازی مادران: مادران نباید دریافت‌کنندگان منفعل نصیحت باشند بلکه باید به‌طور فعال در جستجو و تمرین فعالیت‌های ارتقا دهنده سلامتی که برنامه پیشنهاد می‌کند، مشارکت داشته باشند. همچنین رویکرد ساختارمند و تصویری تفکر سالم، توسط مادران بی‌سواد نیز به راحتی قابل پیگیری است. این فعالیت‌های عملی اهداف ملموسی را برای مادران و خانواده‌ها به ارمغان می‌آورد که می‌تواند با روشی حمایتی برای تشویق مادران و خانواده‌ها در راستای دستیابی به این اهداف مورد نظارت قرار گیرد.
- مشارکت خانواده را تشویق کنید: مهم است که فقط به مادر توجه نکنید، بلکه همه اعضای خانواده را نیز درگیر کنید. فعالیت‌های ارتقا دهنده سلامتی، کل خانواده را درگیر می‌کند و به تنهایی نمی‌توان آنها را تمرین کرد.
- به روشی یکپارچه و جامع کار کنید: بیشتر کارمندان شبکه بهداشت فشار کاری سنگینی دارند، بنابراین این مداخله باید در کارهای موجود ادغام شود تا به جای اینکه یک بار کاری اضافی باشد، فعالیت‌های روزمره آنها را تسهیل کند. برنامه تفکر سالم به گونه‌ای طراحی شده است که می‌تواند با مطالب آموزش سلامت موجود در آموزش‌های معمول کارمندان شبکه بهداشت ادغام شود؛ بنابراین، آنها در دانش موجود خود پیشرفت خواهند کرد، اما آن را در قالب تفکر سالم ارائه می‌دهند. رویکرد تفکر سالم یک ابزار ارتباطی مفید برای تغییر رفتار، به کارمندان شبکه بهداشت ارائه می‌دهد که ممکن است برای کارهای روزمره آنها مفید باشد. در صورت لزوم، کتابچه راهنمای تفکر سالم به طور متقابل به پیام‌های کلیدی بهداشت مادر و کودک ارجاع داده می‌شود تا هم مراقبت‌های معمول و هم تفکر سالم به‌صورت هم‌زمان ارائه شود.

توجه: بیشتر کارمندان شبکه بهداشت که در زمینه سلامت مادر و کودک کار می‌کنند، در حوزه‌هایی مانند تغذیه مادر، شیردهی، از شیر گرفتن مناسب، واکسیناسیون و... آموزش می‌بینند. اگر کارمندان شبکه بهداشت که برنامه تفکر سالم را ارائه می‌دهند در این زمینه‌ها آموزش ندیده‌اند لازم است ابتدا چنین آموزش‌هایی را دریافت کنند.

## ! پیش‌نیاز اصلی تفکر سالم

### همدلی و مهارت‌های ارتباطی خوب

همدلی به معنای گوش دادن با دقت، احترام گذاشتن و نشان دادن درک احساسات و تجربیات شخص است. این کار کمک می‌کند تا مادر در حضور کارمند شبکه بهداشت احساس راحتی کند و بتواند به آنها اعتماد کند. هنگامی که مادر بداند کارمندان شبکه بهداشت به او اهمیت می‌دهد، به آنها گوش خواهد

داد و سخنان کارمند شبکه بهداشت بر او تأثیر خواهد گذاشت. دیده شده است که گوش دادن به مادران افسرده به آنها کمک می‌کند تا مشکلات خود را درک کنند و با آنها کنار بیایند. تنها در صورتی که مادر و خانواده به کارمندان شبکه بهداشت اعتماد کنند، با آنها مشارکت می‌کنند و مشکلات خود را به آنها می‌گویند و برای یافتن راه‌حل با آنها همکاری می‌کنند.

### نکاتی برای برقراری ارتباط خوب:

۱. کارمندان شبکه بهداشت باید زمان مناسبی از روز را برای جلسه خود در نظر بگیرند. این کار باید با مشورت مادر و خانواده انجام شود.
۲. کارمندان شبکه بهداشت باید تمام جلسه‌ها را با سلام و احوال‌پرسی معمول آغاز کنند. آنها باید در مورد سلامت عمومی مادر و سایر اعضای خانواده بپرسند. آنها باید واقعاً علاقه‌مند باشند. این به مادر نشان می‌دهد که کارمند شبکه بهداشت از او مراقبت می‌کند.
۳. کارمند شبکه بهداشت باید به مادر/ خانواده تأکید کند که مکالمات محرمانه خواهد بود و مادر حق حریم خصوصی را دارد.
۴. در بسیاری از موقعیت‌ها، دیدن مادر به تنهایی یا در محیط خصوصی غیر ممکن است. در این صورت، کارمند شبکه بهداشت باید حضور دیگران را اطلاع بدهد (حتی اگر آنها در یک ملاقات خاص انتظار آنها را نداشتند) و از حضور آنها استقبال کند. اگر اعضای خانواده می‌خواهند در بحثی مشارکت داشته باشند، آنها را در بحث شرکت دهید. اعضای خانواده باید بدانند که ملاقات کارمندان شبکه بهداشت به نفع مادر و فرزندشان است. آنها این مسئله را فقط هنگامی خواهند پذیرفت که کارمند شبکه بهداشت ارتباط مؤثری با آنها برقرار کند. آنها وقتی به کارمند شبکه بهداشت اعتماد کنند، به وی اطلاعات بیشتری خواهند داد.
۵. کارمندان شبکه بهداشت باید مراقب چیدمان صندلی‌ها باشند. آنها همیشه باید هم‌سطح مادر بنشینند. آنها همیشه باید با لحنی نرم و صمیمی صحبت کنند.
۶. کارمندان شبکه بهداشت باید تأکید کنند که مادر مهمترین متخصص برای سلامتی و رشد کودک است. به هر حال، او کسی است که کودک را به دنیا آورده و بیشترین وقت را با او می‌گذراند. کارمندان شبکه بهداشت باید از وی به‌خاطر تلاش‌هایش دقدردانی کنند، حتی کوچک‌ترین کارهایی که برای کودک انجام می‌دهد.
۷. کارمندان شبکه بهداشت باید هر جلسه را با صحبت در مورد جلسه قبل آغاز کنند. آنها باید موضوعات بحث‌شده و اقدامات پیشنهادی مربوط به جلسه قبل را به مادر یادآوری کنند. آنها باید

بررسی کنند که آیا مادر آن بحث را به یاد می‌آورد و آیا توانسته فعالیت‌های پیشنهادی در آن جلسه را انجام دهد؟ اگر بله، پس باید از او تعریف و تشکر کنند. در غیر این صورت، باید به صورت غیر قضاوتی و غیرانتقادی در مورد دلایل انجام ندادن آنها سؤال کنند. سپس، باید با دقت به او گوش دهند. گوش دادن به مادر مهم‌ترین قسمت بحث است. فقط با گوش دادن دقیق و صبورانه است که می‌توانند به دلایل واقعی مشکلات برسند و ملاقات مؤثری داشته باشند.

۸. کارمند شبکه بهداشت باید با پرسیدن سؤالات باز، مادر و خانواده‌اش را تشویق کند تا با صراحت درباره آنچه فکر و احساس می‌کنند، صحبت کنند، برای مثال: حالت چطور است؟ از آخرین باری که با هم ملاقات داشته‌ایم، حالت چطور است؟

۹. کارمندان شبکه بهداشت باید پس از گوش دادن به مادر، آنچه را که در مورد مشکلات او درک کرده‌اند خلاصه کنند. به این ترتیب، زن می‌فهمد که کارمند شبکه بهداشت مشکلات وی را شنیده و تلاش کرده است تا مشکلات وی را بفهمد. اگر کارمند شبکه بهداشت مشکل وی را به درستی درک نکرده باشد، وی فرصت تصحیح آن را نیز خواهد داشت.

۱۰. در مواردی که از نظر فرهنگی پذیرفته شده باشد، کارمندان شبکه بهداشت هنگام مکالمه با مادر و اعضای خانواده باید تماس چشمی برقرار کنند. برقراری ارتباط چشمی هنگام گوش دادن به دیگران و گفتن دیدگاه‌های خود بیانگر صداقت و خلوص است. علاوه بر این، نشانه‌های غیر کلامی مانند سر تکان دادن یا گفتن «خوب» یا «آفرین» به صورت کلامی نیز ارتباطات را مؤثر می‌کند.

۱۱. برای بعضی از مادران و خانواده‌ها بسیار سخت است که بتوانند در مورد موضوعات حساس صحبت کنند. در بعضی مواقع، ممکن است اگر مادران و خانواده‌ها تغییری نکنند، کارمند شبکه بهداشت احساس ناکامی کند. مثبت ماندن مهم است، حتی اگر نتایج فوری نباشد. مثبت‌نگری به کارمند شبکه بهداشت کمک می‌کند تا با وجود این مشکلات تلاش خود را ادامه دهد.

۱۲. به خاطر داشته باشید که همیشه قبل از توصیه کردن ابتدا گوش دهید.

۱۳. در نهایت اینکه کارمند شبکه بهداشت باید از مادر یا خانواده بخواهد که اگر سؤالی دارند پرسند.

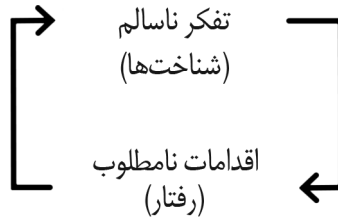
### عنصر اصلی تفکر سالم: درمان شناختی- رفتاری (CBT)

تفکر سالم از راهبردهای (برنامه‌ها و فعالیت‌ها) CBT برای ایجاد تغییر در علائم و عملکرد مادران استفاده می‌کند. این آموزش، کارمندان شبکه بهداشت را به درمانگران CBT تبدیل نمی‌کند بلکه فقط به آنها امکان می‌دهد تا این راهبردها را هنگام انجام کارهای روزمره خود برای زنان در دوره بارداری به کار گیرند. همان‌طور که در این بخش توضیح داده شده است کارمندان شبکه بهداشت برای انجام این کار فقط به درک مبانی اولیه CBT نیاز دارند.

## CBT چیست؟

شناخت‌ها، به افکار ما و رفتارها، به اعمال ما اشاره دارند.

درمان شناختی رفتاری (CBT) نوعی مکالمه درمانی مبتنی بر شواهد (حاصل تحقیقات علمی) و ساختارمند (گام به گام) است که هدف آن تغییر چرخه تفکر ناسالمی (شناخت‌ها) است که منجر به هیجانات بی‌فایده و اقدامات نامطلوب ناشی از آن (رفتار) می‌شود.



شکل ۱. چرخه شناخت‌های بی‌فایده (افکار) ایجاد کننده رفتارهای نامطلوب

تحقیقات نشان داده است که CBT در شکستن این چرخه، در افراد دارای برخی از مشکلات مانند افسردگی، اعتماد به نفس ضعیف، عدم ابراز وجود، دشواری در حل مشکلات روزمره و عدم حمایت دیگران بسیار مؤثر است.

### چرخه به سه روش شکسته می‌شود:

- تغییر روش‌های تفکر (افکار، عقاید، ایده‌ها، نگرش‌ها، فرضیات، تصاویر ذهنی و روش‌های جهت‌دهی توجه مادر) برای بهتر شدن. این جنبه شناختی CBT است.
- کمک به مادر در برقراری ارتباط بین افکار و هیجانات ناسالمی که خیلی شدید هستند و می‌توانند منجر به رفتارهای بی‌فایده شوند.
- با دستیابی به موارد فوق، به مادر کمک می‌شود تا با چالش‌ها و فرصت‌های تربیت کودک خود با ذهنی روشن و آرام مواجه شود و سپس اقداماتی را انجام دهد که احتمالاً مؤثر خواهد بود. این جنبه رفتاری CBT است.

تجسم، تکنیکی قدرتمند از CBT برای تغییر سبک‌های تفکر ناسالم است. مادر تشویق می‌شود تصویری از زندگی واقعی را به یاد بیاورد که شامل شناخت‌های ناسالم و در نتیجه رفتار بی‌فایده است. سپس ترغیب می‌شود که با تفکر مفیدتر تصویر را اصلاح کند. بنابراین استفاده از تصاویر و تخیل می‌تواند در

افرادی که زبان کلامی ضعیفی دارند، استفاده شود. تفکر سالم از تصاویر منتخبی استفاده می‌کند تا به مادران و خانواده‌ها در تجسم این تصاویر کمک کند.

تفکر سالم ساختار روشنی ارائه می‌دهد و روی مقابله عملی با مشکلات بهداشتی و روانی - اجتماعی تمرکز می‌کند که مادران به‌طور معمول در طول دوره بارداری با آن روبرو هستند. آنها برنامه‌های عملی ارزشمندی را برای سرعت بخشیدن به پیشرفت خود به عهده می‌گیرند. این تکالیف (که تا آنجا که ممکن است با مشارکت فعال مادران انجام می‌شود) نتایج کارهای انجام شده طی جلسه را گسترش و تقویت می‌کند.

## چگونه در تفکر سالم از اصول CBT استفاده می‌شود؟

### ۳ گام برای تفکر سالم

تفکر سالم اصول CBT را در ۳ گام ساده تجزیه می‌کند. تفکر سالم در هر جلسه، از رویکرد سه گامی استفاده می‌کند که در سرتاسر برنامه تکرار می‌شود.

#### گام ۱.

یادگیری شناسایی تفکر ناسالم: به منظور ارتقاء تفکر مثبت، مهم است که به انواع متداول سبک‌های تفکر ناسالم که به تدریج در نتیجه مشکلات یا تجربیات زندگی شکل می‌گیرند، توجه شود. مادران با استفاده از تصاویری که به‌طور دقیق مورد تحقیق قرار گرفته و متناسب با فرهنگ شده‌اند، در مورد چنین سبک‌های تفکر ناسالم آموزش می‌بینند و یاد می‌گیرند که آنها را شناسایی کنند.

توجه: برخی از افکار ناسالم نشان داده شده در کتابچه راهنما مربوط به شیوه‌ها و نگرش‌های سنتی است که به‌عنوان موانعی برای دستیابی به سلامت مادران و نوزادان عمل می‌کند، نه سبک‌های تفکر شخصی. تجربه ما این است که تکنیک‌های CBT می‌توانند علاوه بر سبک‌های تفکر شخصی، به تغییر چنین نگرش‌هایی نیز کمک کنند.

#### گام ۲.

یادگیری جایگزین کردن تفکر ناسالم با تفکر مفید: شناسایی چنین سبک‌های تفکر ناسالم مادران را قادر می‌سازد تا وقتی بر اساس این سبک‌های تفکر فکر می‌کنند، بررسی کنند که چه احساسی دارند و چه اقداماتی انجام می‌دهند. باز هم، با استفاده از تصاویر متناسب با فرهنگ، این مداخله به مادران کمک می‌کند تا صحت این افکار را زیر سؤال ببرند و افکار جایگزین مفیدتری را پیشنهاد دهند.

## گام ۳.

تمرین تفکر و رفتار سالم: این مداخله فعالیت‌هایی را پیشنهاد می‌کند که به مادران کمک می‌کند تا تفکر مفید و رفتار مفیدتر را تمرین کنند. انجام این فعالیت‌ها برای موفقیت در برنامه، ضروری است. مادران آموزش‌های مربوط به سلامتی و سایر مطالب متناسب با نیازهای شخصی خود را دریافت می‌کنند تا به آنها در پیشرفت بین جلسات کمک کند. برای کمک به مادران در نظارت بر این فعالیت‌ها در بین جلسات، از تقویم سلامتی استفاده می‌شود.

### ! انعطاف‌پذیری در استفاده از گام ۳

یادگیری شناسایی افکار ناسالم و جایگزینی آنها با افکار مفید: گام‌های ۱ و ۲ در مدل فوق، ممکن است در بعضی مواقع، چه برای کارمندان شبکه بهداشت و چه برای مادران دشوار باشد.

در چنین شرایطی نیازی به فشار بیش از حد به کارمندان شبکه بهداشت یا مادران نیست. گام ۱ و ۲ را می‌توان به روش زیر ساده کرد:

کارمند شبکه بهداشت می‌تواند توجه مادران و خانواده‌ها را به شخصیت‌های موجود در تصاویر جلب کند، به تفاوت روش تفکر و رفتارهای متعاقب آن در دو مجموعه عکس اشاره کند و آن را رها کند. به این ترتیب، کارمندان شبکه بهداشت فقط «بذر» روش‌های جایگزین تفکر و رفتار را «می‌کارند» و به سرعت به گام ۳ می‌روند، یعنی انجام رفتارها یا اعمال دلخواه.

تشویق مادر برای انجام فعالیت‌ها و تمرین‌ها (اقدام سالم) به روشی ساختار یافته، همان‌طور که در گام ۳ شرح داده شده است؛ جلب حمایت خانواده برای کمک به مادر در این فعالیت‌ها؛ کمک به او برای غلبه بر مشکلاتی که در انجام این فعالیت‌ها با آن روبرو است؛ و تشویق برای قدم‌های کوچکی که مادر برمی‌دارد، روش‌های بسیار قدرتمندی برای کنترل افسردگی است. در مجموع، این روش‌ها را بعضی اوقات فعال‌سازی رفتاری<sup>۱</sup> می‌نامند.

فعال‌سازی رفتاری کمتر به تلاش برای تغییر تفکر ناسالم (گام‌های ۱ و ۲) و بیشتر به وادار کردن مادر برای انجام رفتارهای مفیدتر متکی است (گام ۳). بنابراین، تفکر سالم رویکرد انعطاف‌پذیری ارائه می‌دهد که می‌تواند متناسب با مادران و خانواده وی باشد.

## متناسب‌سازی راهبردهای تفکر سالم برای نیازهای فردی مادران و خانواده‌ها

تفکر سالم از راهبردهای مبتنی بر شواهد دیگری استفاده می‌کند (بخش A را ببینید) که به مدیریت افسردگی کمک می‌کنند. با کسب تجربه، کارمند شبکه بهداشت خواهد توانست راهبردهایی را برنامه‌ریزی کند که بیشترین سود را برای شخص مادر داشته باشد، یا مورد نیاز وی باشد. به‌عنوان مثال، برای برخی از مادران، فعال‌سازی مجدد شبکه‌های اجتماعی ممکن است ارزشمندترین راهبرد باشد، درحالی‌که برای برخی دیگر، توجه به سلامت شخصی آنها بیشتر مورد نیاز است. بعضی از خانواده‌ها نیاز به توجه بیشتر و آموزش روانی خواهند داشت. به‌عنوان مثال، ممکن است لازم باشد که زمانی از هر جلسه صرف تأکید بر اهمیت ناراحتی روانی-اجتماعی مادر برای سلامت مادر و نوزاد شود. کارمند شبکه بهداشت باید تفکر سالم را متناسب با نیازهای فردی مادر و خانواده تنظیم کند.

بین هر جلسه تعدادی فعالیت (تمرین) پیشنهاد می‌شود. لازم نیست همه تمرین‌ها به‌طور دقیق توسط همه مادران انجام شود. حتی اگر مادری یک یا دو تمرین را انجام دهد، باید وی را به‌خاطر تلاش‌هایش تحسین و تشویق کرد تا سایر تمرین‌ها را امتحان کند. کارمندان شبکه بهداشت باید پیشنهادهایی به مادران و خانواده آنها برای حل مشکلات و موانع انجام این تمرین‌ها بدهند.

اعضای خانواده به‌ویژه شوهر در حمایت از مادر نقش اساسی دارند. تشویق و حمایت خانواده برای دستیابی به وضعیت روحی بهتر مادر، حیاتی است. کارمند شبکه بهداشت باید خانواده، به‌ویژه شوهر را تشویق کند که به‌طور عملی به مادر کمک کنند و از انتقاد یا سرزنش وی پرهیز کنند.

## ساختار برنامه تفکر سالم

### ۳ حوزه

تفکر سالم یک جلسه معارفه دارد و بعد از آن پنج ماژول وجود دارد که از سه ماهه دوم یا سوم بارداری تا سال اول زندگی کودک را پوشش می‌دهد. محتوای جلسات و فعالیت‌های مادر بر اساس سن و مرحله رشد کودک و نیازهای مادر در هر مرحله تنظیم می‌شود.

هر ماژول دارای سه جلسه است، هر جلسه یکی از سه زمینه مربوط به سلامت مادر و نوزاد در دوران بارداری و پس از زایمان را شامل می‌شود: رفاه شخصی مادر، رابطه مادر و نوزاد و ارتباط با سایر افراد و حمایت افراد مهم. هر جلسه شامل ۳ گام تفکر سالم برای کمک به مادر، در هر یک از این ۳ حوزه است.

• رفاه مادر: مادرانی که افسرده یا تحت استرس هستند، اغلب به سلامت شخصی خود به‌عنوان مثال، رژیم غذایی و استراحت توجه نمی‌کنند. اغلب، انرژی و انگیزه لازم برای جستجوی مراقبت‌های