

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی قزوین

معاونت پژوهشی

فرم پیش پایان نامه تحقیقاتی

عنوان فارسی طرح:

بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر درد زایمان در زنان نخست زا

نام و نام خانوادگی مجری / مجریان به فارسی و انگلیسی:

زینب حسنی مطلق / نضال آژ

nezal azh/ Zeinab hasani motlagh

دانشکده/مرکز تحقیقاتی: پرستاری مامایی

نوع مطالعه:

- کیفی کارآزمایی بالینی اپیدمیولوژیک تحلیلی (موردی - شاهدی، هم گروهی)
 تولیدی پایه (تجربی) اپیدمیولوژیک توصیفی مبتنی بر اطلاعات بیمارستانی

نحوه مشارکت:

- بدون مشارکت چندمرکزی داخلی چند مرکزی خارجی

در صورت مشارکت نوع و نحوه همکاری و تامین اعتبار را ذکر نمایید:

--	--

تاریخ پیشنهاد: / / *تاریخ شروع: / /

تاریخ تصویب: / / *تاریخ خاتمه: / / مدت اجرا: ماه

*تاریخ تصویب در شورای پژوهشی دانشکده/مرکز: / /

آیا طرح در راستای اولویت های پژوهشی دانشگاه است؟

اولویت شماره ۲.. صفحه ۱۱.....

بلی

خیر

آیا موازین و دستورالعمل های اخلاقی وزارت متبوع، مندرج در سایت دانشگاه به آدرس زیر را مطالعه کرده

اید؟

<http://vcr.qums.ac.ir/Portal/home/?172148/> کمیته ۲۰٪ اخلاق

بلی

خیر

آیا طرح نیاز به مطرح شدن در کمیته اخلاق در پژوهش های علوم پزشکی دانشگاه را دارد؟

*تاریخ جلسه: / /

بلی

خیر

* موارد ستاره دار پس از تصویب طرح تکمیل خواهد شد.

قسمت اول - اطلاعات مربوط به مجریان و همکاران اصلی طرح**۱-۱ اطلاعات مربوط به مجریان طرح:**

نام و نام خانوادگی	کد ملی	تخصص و رتبه علمی	نشانی و تلفن همراه	ایمیل دانشگاهی	ایمیل شخصی	محل امضاء
۱	زینب حسنی مطلق	دانشجوی کارشناسی ارشد		z.hasanimotlagh@qums.ac.ir		

۲-۱ اطلاعات مربوط به همکاران اصلی طرح:

نام و نام خانوادگی	تخصص و رتبه علمی	نوع همکاری	نشانی و تلفن تماس	ایمیل
۱	نضال آژ	استادیار	استاد راهنما	دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده پرستاری و مامایی قزوین
۲	عبدالله امیدی	دانشیار	استاد مشاور	دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده پزشکی دانشگاه کاشان
۳	فاطمه رنجکش	مربی	استاد مشاور	دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

۳-۱ فهرست پژوهشهای قبلی مجریان و مقالات چاپ شده مرتبط با طرح مورد نظر قید شود**قسمت دوم - اطلاعات مربوط به طرح پژوهشی****الف- ۱-۲ عنوان طرح به فارسی:**

بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر درد زایمان در زنان نخست زا

ب-۱-۲ عنوان طرح به انگلیسی:

The effect of mindfulness on labor pain in primiparous women

۲-۲ نوع طرح:

*Experimental Development****Applied***Basic*

■ بنیادی-کاربردی

□ کاربردی

□ بنیادی

۳-۲ بیان مسأله و بررسی متون (در صورت نیاز از حداکثر ۲ صفحه اضافی استفاده و کد مراجع را پی در پی ذکر نمائید).

بیان مسئله:

درد از واژه ی یونانی poine به معنی مجازات و تاوان گرفته شده است. کاربرد وسیعی که این اصطلاح داشته است در بعضی موارد نشان دهنده ی معنی اولیه آن نیست. در روانشناسی سه مفهوم اولیه مشخص برای این اصطلاح وجود دارد: ۱- نقطه مقابل لذت، ۲- در نظریه ی روانکاوی، درد معادل ناراحتی جسمی و روانی تلقی شده و رنج یا ناخوشی نامیده می شود. ۳- در فیزیولوژی و روانشناسی جسمی این اصطلاح به توصیف تجربه ای محدود است که در نتیجه برخی تحریکات فیزیکی پدید می آید (۱). بنابر تعریف انجمن بین المللی درد، درد احساس ناخوشایند و تجربه ای ذهنی-عاطفی است که با آسیب بافتی همراه می باشد (۲). درد از همان ابتدای خلقت با بشر همراه بوده است و انسان ها همیشه سعی داشتند به طرق گوناگون با آن مبارزه کنند، یکی از شدیدترین این دردها، درد زایمان است (۳).

درد پدیده ای شایع و اجتناب ناپذیر در طی زایمان است. واترز^۱ و همکاران بیان می کنند که درد زایمان در اثر تحریک گیرنده های عصبی به دنبال انقباضات عضلات رحم به وجود می آید و در نواحی لومبوساکرال^۲ و لگن و احشا احساس می شود (۴). درد زایمان از نظر مامایی پدیده ای پیچیده، شخصی، ذهنی و و چند وجهی است که تحت تاثیر عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی زیست شناختی و روانشناختی قرار دارد و سازگاری با درد چون در شدت و مقدار درد تجربه شده توسط زائو موثر است، حائز اهمیت می باشد (۵، ۶).

درد زایمان اثرات نامطلوب متعددی در وضعیت فیزیولوژیک مادر و جنین و روند زایمان می گذارد که شامل افزایش مصرف اکسیژن، افزایش میزان تهویه ریوی، کم شدن دی اکسید کربن خون، افزایش برون ده قلب، افزایش فشار خون، تاخیر در تخلیه معده، اختلال در

¹ International Association for Pain² Waters³ Lumbosacral

کارایی انقباض های رحمی و طولانی شدن روند زایمان، کاهش خون رسانی رحم، هیپوکسی جنین^۴ و اسید می متابولیک^۵ در پی آن مداخله های مامایی و عوارض ناشی از آن می شود (۷). لذا هدف همه ی واحدهای مراقبتی زایمان، کاهش این درد و تبدیل زایمان به یک تجربه خوشایند با حداقل درد ممکن است (۸).

زایمان پدیده ای همراه با دردهای طاقت فرساست، در عین حال یکی از لذت بخش ترین تجربه در زندگی زنان می باشد و اکثر مادران حین مراحل زایمانی، استفاده از داروهای ضد درد و روش های بی دردی مانند بیحسی های نخاعی^۶ و یا انجام زایمان به روش سزارین بدون دلیل پزشکی را درخواست می کنند که منجر به عوارض دارویی، بیهوشی، جراحی و اثرات نامطلوب بر مادر و نوزاد می گردد (۹). ۱۰. درد جز قابل اجتنابی از زایمان است و علی رغم پیشرفت های نوین در طب، اداره مناسب آن هنوز یکی از معضلات مهم مربوط به سلامت زنان است. محققین فاکتور های مختلفی را در شدت این درد دخیل دانستند که مهمترین آنها فاکتور های فیزیولوژیک نظیر انقباضات رحمی، دیلاتاسیون، افاسمان، فاکتور های روانی نظیر اضطراب و ترس و فقدان کنترل می باشد (۸، ۱۱).

درد زایمان یکی از سخت ترین دردها محسوب میشود و علت اصلی نگرانی زنان باردار از زایمان است و بسیاری از زنان جهت گریز از درد، سزارین را به عنوان روش ختم زایمان انتخاب می کنند (۱۲). البته درد بیش از حد، منجر به تشدید ترس و اضطراب مادر در هنگام زایمان و تحریک سیستم اعصاب سمپاتیک و در نتیجه افزایش ترشح کاتکول آمین هایی مانند اپی نفرین و نور اپی نفرین خواهد شد که نتیجه آن درد بیشتر، طولانی تر شدن مرحله اول و دوم لیبر و عدم رضایت از تجربه ی زایمان خواهد بود (۳، ۱۳). نکته حائز اهمیت آن است که پژوهش ها نشان می دهد، ۷۱ درصد مادران به دلیل ترس از درد، متقاضی سزارین انتخابی شده اند. که این عمل به نوبه ی خود عوارضی برای مادر و جنین در پی دارد (۳).

نظر به اینکه درد زایمان دردی حاد و دارای اجزای حسی و عاطفی می باشد، اقدامات گوناگونی جهت تسکین آن صورت می گیرد. هدف استفاده از هر کدام از این روش ها کاهش یا تعدیل درد زایمانی بدون اثرات مضر بر مادرو کودک می باشد (۵). در سال های اخیر پزشکان و محققین به این باور رسیده اند که جهت کاهش شدت درد باید به روش های بی خطر برای مادر و جنین متوسل شود که در عین موثر بودن اختلالی در روند زایمان، هوشیاری مادر، رفلکس زور زدن و اعمال فیزیولوژیک مادر به وجود نیارد که تمامی این عوارض به دنبال داروهایی که به این منظور به کار می روند کم و بیش مشاهده می گردد (۸، ۱۴).

روش های تسکین درد زایمان عمدتاً به دو گروه دارویی و غیر دارویی تقسیم می شوند. سه اصل اساسی در تسکین درد مامایی شامل سادگی، بی خطری و حفظ هموستاز جنینی می باشد (۳). شایان ذکر است که تقریباً هر دارویی که برای بی دردی مادر در زایمان مورد استفاده قرار می گیرد، از جفت عبور نموده، تضعیف سیستم تنفسی و هیپوکسی جنین را به دنبال داشته، همچنین بر روی انقباضات اثر سوئی دارد و باعث طولانی شدن زایمان و اختلال در رفلکس زور زدن مادر در مرحله دوم زایمان می شود (۳). رویکرد غیر دارویی به

⁴ Fetal hypoxia

⁵ Metabolic acid

⁶ Spinal anesthesia

درد، شامل طیف وسیعی از تکنیک هاست که نه تنها حس فیزیکی درد را کاهش می دهند بلکه از رنج های روحی و روانی ناشی از مراقبت های درد هم جلوگیری می کنند(۱۵). برای تسکین درد زایمان شیوه های غیر دارویی به دلیل ارزانی، سادگی اجرا، غیر تهاجمی بودن، ایجاد اعتماد به نفس، مشارکت مددجویان بر روش های دارویی برتری دارند(۳، ۸). و مهمترین مزایای استفاده از روش غیردارویی می توان به عدم تاثیر بر سیر زایمان و همینطور فقدان عوارض جانبی بر مادر و جنین اشاره کرد. در روش های غیر دارویی کاهش درد، خود زن تصمیم گیرنده است لذا احساس قوی بودن و کنترل داشتن بر خود در او ایجاد میگردد، که در پیشرفت زایمان موثر است. بسیاری از زنان تمایل به اجتناب از روش های تهاجمی و دارویی اداره ی درد لیبر دارند و این امر ممکن است تمایل آنها را به استفاده از روش های کاهش درد غیر دارویی افزایش دهد(۵). علیرغم اینکه درد زایمان با دیگر دردها تفاوت داشته و ناشی از آسیب یا بیماری نیست، لیکن نیازمند اداره مناسب با تداخلات مناسب است. امروزه درکنار مداخلات دارویی مرسوم نظیر بی حسی اپیدورال^۷، به روش های جایگزین توجه خاص شده است. علت محبوبیت روش های جایگزین، تاکید این روش ها بر روی ویژگی های فردی و ایجاد تعامل بین ذهن، جسم و محیط می باشد(۲).

قرن هاست که پزشکان و سایر متخصصان سلامت، انواعی از روش ها را برای کاهش درد به کار برده اند. امروزه روش های روانشناختی هم به صورت جداگانه و هم به صورت توأم با سایر روش های پزشکی، در درمان درد مورد استفاده قرار می گیرد. تحقیقات انجام شده بیانگر کارایی و تاثیر بالای روش های درمان روانشناختی است. درمیان انواع درمان های روانشناختی از قبیل بیو فیدبک^۸، تصویر سازی ذهنی، شناخت درمانی و... روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی یک مداخله گروهی است که به نظر می رسد در درمان درد همراه با کاهش عملکرد فیزیکی و سلامت روانی، کمکی امید بخش است(۱۶).

ذهن آگاهی که اولین بار توسط جان کابات زین^۹ مطرح شد، عبارت است از: توجه فرد را بر تجارب درونی و بیرونی زمان حال متمرکز کرده و باعث پذیرش رویدادها بدون تغییر آنها می شود و شامل توجه کردن به شیوه ای خاص و هدفمند در زمان حال، بدون قضاوت و پیش داوری می باشد(۱۷). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نوعی شناخت درمانی است که از ذهن آگاهی^{۱۰} بهره می گیرد و شامل مراقبه های مختلف مانند: یوگای کشیدگی^{۱۱}، آموزش درباره استرس، اضطراب، افسردگی و تمرین شناخت درمانی است. همچنین با این روش با ترکیب مهارت های شناختی درمانی بر مبنای ذهن آگاهی و فن های شناختی شرایطی را فراهم می کند تا فرد بتواند به صورت مجزا و خالی از قضاوت، نظاره گر افکار منفی خود باشد و درگیر شدن با الگوهای پایدار تفکر منفی را کنار بگذارد(۱۸، ۱۹).

در کلینیک کاهش استرس جان کابات زین در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست (UMASS)^{۱۱} کابات زین به شرکت کنندگان تمرین آرامش ذهنی همراه با حضور ذهن را آموزش می داد و استفاده از آن را مانند یک تمرین روحی برای سهولت دسترسی به آن و ارتباط

⁷ Epidural anesthesia

⁸ Biofeedback

⁹ John Kabat Zinn

¹ Mindfulness 0

¹ Stretching Yoga 1

¹ . John Kabat-Zinn's Stress Reduction Clinic at University of Massachusetts

با بیمارانی که از گستره‌ای از بیماری‌های جسمانی مزمن رنج می‌بردند تعدیل کرد. هدف او مجهز کردن بیماران به روش‌های پاسخ به استرس‌های زندگی بود تا بتوانند از واکنش‌های روانی که اغلب استرس را بدتر می‌کنند و در روش‌های مؤثر حل مسأله تداخل ایجاد می‌کنند، رهایی یابند(۲۰).

به طور کلی ذهن آگاهی شامل دو عنصر مهم آگاهی و پذیرش بدون قضاوت از تجربیات لحظه به لحظه همچون افکار، حس‌های جسمی، احساسات و محیط است. این آگاهی و پذیرش علیه پریشانی‌های روانشناختی مثل اضطراب، نشخوارهای ذهنی، نگرانی، خشم و بسیاری از مواردی که فرد تمایل ناسازگارانه برای اجتناب، سرکوب یا درگیری بیش از حد با افکار و هیجانات ناراحت کننده آن دارد، به عنوان پادزهری عمل می‌کند در واقع در تمرینات ذهن آگاهی نه تنها روی جنبه‌های آگاهی متمرکز به زمان حال تاکید می‌شود، بلکه تغییر نگرش به سمت پذیرش، صبر، گشودگی، کنجکاوی، مهربانی و نزاع نداشتن نیز اهمیت ویژه ای دارد(۲۱).

مطابق با نظر بائر^۱ ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون زیادی به کار می‌رود. ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک شیوه "بودن" یا یک شیوه "فهمیدن" توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است(۱۸). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، اطمینان بالقوه ای را به عنوان یک مداخله کارآمد برای مراقبت‌های پزشکی فراهم می‌کند. تحقیقات نشان داده است که این مداخلات رنج مرتبط با بیماری‌های جسمانی، اختلالات روان تنی و اختلالات روانشناختی را کاهش میدهد و کیفیت زندگی فرد را بهبود می‌بخشد(۲۲).

ذهن آگاهی یک درمان چند مولفه ای است که به صورت گروهی ارایه می‌شود. ذهن آگاهی هم به عنوان یک درمان حاد و هم به عنوان یک درمان پیشگیرانه عمل میکند و آن را به عنوان یک راهبرد در اختیار شرکت کنندگان قرار میدهد تا بتوانند با چالش‌ها و وقایع استرس زا در زندگیشان مقابله کنند. ذهن آگاهی به شرکت کنندگان آموزش می‌دهد تا از ذهن آگاهی به عنوان یک راهبرد سازگارانه با استرس، درد و بیماری استفاده کنند(۲۲).

امتیاز دیگر ذهن آگاهی این است که در کلاس‌ها می‌تواند شامل بیش از ۳۰ نفر شرکت کننده باشد. همچنین به جای گروه بندی شرکت کنندگان بر اساس تشخیص یا بیماری در گروه‌ها، می‌توان از شرکت کنندگانی با طیف وسیعی از بیماری‌ها استفاده نمود با تاکید بر اینکه تمامی شرکت کنندگان، صرف نظر از بیماری، یک جریان مداوم در حال تغییر حالات درونی را تجربه کنند و توانایی پرورش آگاهی لحظه به لحظه را به وسیله مهارت‌های ذهن آگاهی به دست آورند(۲۲). تمرین ذهن آگاهی ضمن تغییر ساختار مغز و مقاوم نمودن فرد در مقابل با عوامل استرس زا، به فرد کمک می‌کند تا آرامش عمیق و نشاط را در درون هرکاری که انجام می‌دهد کشف کند(۲۳).

¹ Bauer

براساس پژوهش های پیشینیان، ذهن آگاهی تاثیر قابل توجهی در بهبود و توانبخشی بیماران داشته است. مطالعات اخیر نشان میدهد که استفاده از روش ذهن آگاهی با انواع پیامد سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب، افسردگی و استرس ارتباط دارد. برگزاری جلسات آموزشی مشتمل بر تمرین ذهن آگاهی، شیوه ی نسبتا جدیدی به منظور پیشگیری و درمان اختلالات روانی است (۱۸).

مطالعه دانکان، کلارک، پین ترولوئیس^۴ (۲۰۱۴) نشان داد که بررسی تاثیر برنامه های ذهن آگاهی می تواند باعث افزایش کارکرد روابط بین فردی و کارآمدی مقابله با استرس در میان زوج های نسبتا خوشحال و افزایش رضایت والدین شود و این امر موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام انسان و غنی بخشی بیشتر به زندگی شود(۱۸).

برای کاهش درد زایمان از روشهای مختلف استفاده می شود و تحقیقات متعددی در این زمینه انجام شده است برای مثال می توان به روش های غیردارویی مانند ماساژ(۲۴)، رفلکسولوژی (۲۵)، آروماتراپی (۲۶)، طب فشاری (۲)، یوگا(۲۷)، هیپنوتیزم(۲۸) و... اشاره کرد، ولی درد زایمان همچنان یک علت عمده در گرایش به سزارین و ممانعی برای ترویج زایمان طبیعی است. استفاده از روش های غیر دارویی از جمله رویکردهای روان درمانی می تواند گامی موثر در جهت کاهش آمار سزارین و ترویج بیشتر زایمان طبیعی باشد(۱۸، ۲۹). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند تاثیر مناسبی در این فرایند داشته باشد و با توجه به اینکه درد زایمان علت اصلی ترس زنان از زایمان طبیعی است(۳۰-۳۲) و از یک سو در این رویکرد از اقدامات تهاجمی و داروهای شیمیایی خاص استفاده نمی شود و از سوی دیگر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مادران باردار از پیشینه تاریخی قوی برخوردار نیست و در بانک های اطلاعاتی مختلف و مرور متون انجام گرفته، موارد زیادی یافت نشد. لذا برآن شدیم تا تاثیر اثر ذهن آگاهی بر درد زایمان را مورد مطالعه قرار دهیم تا شاید بتوانیم شدت درد زایمان را در لیبر کاهش داده و گامی در جهت سلامت روانی و جسمی مادران برداریم.

تعریف واژه ها:

زایمان

تعریف نظری: به دنیا آوردن کودک، زایمان فرایندی است که به تولد نوزاد منجر می گردد. زایمان با آغاز انقباضات منظم رحمی شروع شده و با وضع حمل نوزاد خاتمه می یابد (۳۳).

تعریف عملی: در این پژوهش زایمان از شروع انقباضات منظم رحمی تا زمان خروج کامل نوزاد و ترمیم اپی زیاتومی تعریف می شود و براساس معاینه واژینال مشخص می شود(۳۳).

درد زایمان

تعریف نظری: درد زایمان دردی است که ناشی از انقباضات رحمی و اتساع سرویکس، از طریق اعصاب سمپاتیک آوران احشایی که از T10 تا L1 وارد نخاع می گردد، منتقل می شود. در مراحل بعدی زایمان، کشیده شدن پرینه سبب انتقال محرک های دردناک از طریق عصب پودندال و اعصاب خاجی S2 تا S4 می گردد (۳۴).

تعریف عملی: در این پژوهش تعریف درد زایمان منطبق بر تعریف نظری است و شدت درد زایمان بر اساس پرسشنامه ی مقیاس دیداری درد (VAS) و پرسشنامه مک گیل سنجیده می شود(۳۵).

¹ Duncan, Clark, Pin Trolloys ⁴