



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای

حمایت روانی _ اجتماعی

از زنان باردار در شرایط جنگی

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دوران بارداری یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر زن است.
بعلت تغییرات جسمی و هورمونی حساسیت روانی افزایش میابد.

.....

قرار گرفتن در شرایط بحرانی جنگی، مانند ناامنی، شنیدن
اخبار نگران‌کننده، جابه‌جایی اجباری و نگرانی در مورد آینده،
فشار روانی مضاعفی بر زنان باردار وارد می‌کند.

**توجه به سلامت روان زنان باردار در این شرایط، نه تنها برای حفظ
سلامت مادر، بلکه برای رشد سالم جنین و آینده خانواده اهمیت
حیاتی دارد.**

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

واکنش‌های روانی شایع در زنان باردار در شرایط جنگی

- ۱) نگرانی و اضطراب مداوم درباره سلامت خود و جنین
- ۲) ترس شدید از زایمان یا آینده کودک
- ۳) بی‌خوابی یا کابوس‌های شبانه خفیف
- ۴) تحریک‌پذیری، زودرنجی یا گریه‌های ناگهانی
- ۵) احساس ناتوانی، ناامیدی یا بی‌پناهی
- ۶) کاهش تمرکز و فراموشی
- ۷) تشدید علائم جسمی مانند تپش قلب، تنگی نفس یا تهوع

**این واکنش‌ها نشانه ضعف نیستند،
بلکه پاسخ طبیعی روان به شرایط تهدیدکننده محسوب می‌شوند!**

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اختلالات روانپزشکی که ممکن است در بارداری بروز یا تشدید شوند :

- ۱) افسردگی دوران بارداری
- ۲) اختلال اضطراب فراگیر
- ۳) حملات وحشت
- ۴) اختلال استرس پس از سانحه
- ۵) وسواس‌های فکری و عملی

تشخیص و درمان بموقع این اختلالات بسیار مهم است؛ زیرا بی‌توجهی به سلامت روان مادر می‌تواند پیامدهایی مانند زایمان زودرس، کاهش مراقبت از خود، افزایش اضطراب شدید و خطر افسردگی پس از زایمان را به همراه داشته باشد.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

چگونه از سلامت روان زن باردار حمایت کنیم؟

ایجاد احساس امنیت

- ۱) با صدایی آرام و لحن اطمینان بخش صحبت کنید.
- ۲) از بیان شایعات و اخبار ترسناک پرهیز کنید.
- ۳) تا حد امکان محیط زندگی را آرام و قابل پیش‌بینی نگه دارید.

کنترل مواجهه با اخبار

- ۱) پیگیری مداوم اخبار جنگی اضطراب را افزایش می‌دهد.
- ۲) زمان مشخص و کوتاهی برای دریافت اخبار در نظر بگیرید.
- ۳) پیش از خواب از شنیدن یا دیدن اخبار خودداری کنید.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

حمایت عاطفی و همدلانه

- بجای گفتن جملاتی مانند (نگران نباش) یا (چیزی نیست) بگویید:
- حق داری نگران باشی.
- شرایط سختی است، اما تنها نیستی.
- کنارت هستیم و از تو حمایت می‌کنیم.
- گوش دادن همدلانه و بدون قضاوت، یکی از موثرترین روش‌های حمایت روانی است.

نقش خانواده و اطرافیان

- مسئولیت‌های روزمره زن باردار را تا حد امکان کاهش دهید.
- او را در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت دهید تا احساس ارزشمندی کند.
- از مقایسه او با دیگران پرهیز کنید.
- نیاز او به استراحت، آرامش و خلوت را محترم بشمارید.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مراقبت از خواب و آرامسازی

- ۱) محیط خواب باید آرام، کم‌نور و بدون صدای اخبار باشد.
- ۲) تمرین‌های تنفس آرام و حرکات کششی ملایم مفید هستند.
- ۳) چرت‌های طولانی در طول روز محدود شود.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

درمان‌های روانپزشکی در دوران بارداری :

- یکی از باورهای غلط این است که در دوران بارداری هیچ درمان روانپزشکی مجاز نیست؛ درحالی‌که :
- _ برخی داروهای روانپزشکی کم‌خطر در دوران بارداری وجود دارند.
 - _ قطع خودسرانه دارو می‌تواند برای مادر و جنین خطرناک باشد.
 - _ تصمیم‌گیری درباره مصرف یا عدم مصرف دارو باید با نظر روانپزشک باشد.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

علائم هشدار که نیاز به مراجعه فوری دارند : 

- _ غمگینی شدید و مداوم
- _ افکار آسیب به خود یا جنین
- _ حملات شدید اضطراب یا وحشت
- _ بی‌خوابی کامل برای چند شب متوالی
- _ کناره‌گیری شدید و بی‌تفاوتی

مراقبت از خود، حق زن باردار است.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نکته پایانی

در شرایط جنگی، آرامش کامل ممکن است دست‌یافتنی نباشد،
اما حمایت انسانی همیشه ممکن است.

۶۶

گاهی یک حضور آرام، یک صدای مطمئن و یک رفتار همدلانه
بیش از هر مداخله‌ای به سلامت روان مادر و آینده کودک کمک می‌کند.

مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی