

به نام خدا

گزارش جلسه مشاوره افسردگی پس از سقط

شرح موضوع

افسردگی بعد از سقط جنین می تواند با چالش های بسیاری همراه باشد. بارداری و داشتن فرزند آرزوی هر زن و شوهری است. اما گاهی به دلایلی افراد اقدام به سقط جنین می کنند که آسیب های روحی روانی گسترده ای را به بار می آورد. سقط جنین ضربه روحی سنگینی است که بر زنان وارد می شود و آنها را دستخوش احساسات متفاوتی می کند.

با توجه به اینکه باروری در اکثر فرهنگ ها از ارزش بالایی برخوردار است و آرزوی داشتن فرزند یکی از اساسی ترین محرک های انسانی است، اگر تلاش برای حاملگی با شکست مواجه شود ممکن است به یک احساس مخرب و یک واقعه تنش دار بدل گشته و منجر به مختل شدن سلامت روان فرد شود. نتایج پژوهش ها نشان داده که در زنانی که سابقه سقط داشته اند، بعد از سقط مشکلات روانی زیادی را تجربه کرده اند.

این مشکلات شامل افسردگی، اضطراب، گاهی دیسترس های احساسی شدید بعد از سقط، تلاش در جهت خودکشی، سوء استفاده از مواد، اختلال شخصیت وسواسی اجباری و جر و بحث زناشویی بوده است. همچنین کیفیت زندگی و عملکرد فیزیکی احساسی و اجتماعی در زنانی که سابقه سقط داشته اند کمتر از جمعیت نرمال بوده است.

علاوه بر این سندرم بعد از سقط شناخته شده است که با علائم غیر اختصاصی مثل کابوس ها و رویاهای تکراری و ثابت و احساس گناه مشخص می شود. بروز رفتارهای تکانشی و خشم های پراکنده، احساس درماندگی و باورهای منفی درباره خود، نگرانی در مورد جذابیت جنسی، ترس از طرد شدن و کاهش عزت نفس از دیگر مشکلات روانی هستند که بعد از سقط سراغ زنان می آید.

پس از این رخداد در زندگی خانواده‌ها پیگیر علت سقط یا مرگ جنین علل عارضه نقش خود در بروز عارضه علل ژنتیکی و ارثی تکرار سقط جنین و همچنین چگونگی اطمینان از سلامت در بارداری مجدد هستند که معمولاً برای این سوالات پاسخی ندارند این سوالات خود منجر به بروز علائم اضطراب و استرس می شود.

افکار منفی تکرار شونده از ویژگی‌های مهم بسیاری از مشکلات روانشناختی است. به طوری که افسردگی با نشخوار ذهنی و اضطراب با نگرانی ارتباط نزدیکی دارد. نگرانی های بیش از حد این افراد باعث درماندگی می شود. آنها تصور می کنند که دیگر نمی توانند بر اوضاع و شرایط کنترلی داشته باشند لذا به مرور زمان ممکن است دچار افسردگی شوند. توصیه می شود در چنین شرایطی مشاوره روانشناسی در زمینه افسردگی می تواند در بهبود سلامت روان و درمان افسردگی بسیار موثر باشد. در این جلسه یک نمونه مشاوره به افسردگی بعد از سقط جنین پرداخته شده است.

در تاریخ ۲۵ مهر سال ۱۴۰۱، در پی مراجعه ی فردی با علائم افسردگی به کلینیک مشاوره جلسات مشاوره تنظیم شد. این فرد که در طی ۴ ماه گذشته درگیر سقط جنین خودخواسته بود، در پی مشکلات بی خوابی و وسواس فکری به مرکز مراجعه کرد.

در ابتدا طی یک فرم از مراجع خواسته شد تا اطلاعات کامل خود را بیان کند. اطلاعات اولیه به صورت زیر به دست آمد:

فرم شماره یک: اطلاعات دموگرافیک (در صورتی که اطلاعات زیر در پرونده مراجع موجود است و یا مددکار به شما داده است، نیازی به پر کردن این فرم نیست). لطفا پاسخ ها را با دایره مشخص کنید.

نام و نام خانوادگی	پروین خرمی	کد ملی	۱۸۱۰۲۰۵۲۶۷	سن: ۳۱ سال
جنس	زن ●	مرد		
وضعیت تأهل	متأهل ●	متارکه کرده	مجرد	همسر فوت کرده
تحصیلات	زیردیپلم	دیپلم	لیسانس	فوق لیسانس یا بالاتر ●
شغل	خانه دار	محصل	کارمند ●	خانه دار
	کارگر	بیکار	آزاد (ذکر شود)	
شرایط زندگی	به تنهایی	با همسر/فرزندان ●	پدر و مادر	سایر
محل سکونت	اجاره	مالک ●		
درآمد	دارای درآمد ●	فاقد درآمد	تحت پوشش سازمان حمایتی	سایر

این خانم ۳۱ ساله با مدرک کارشناسی ارشد مدیریت در شرکت خصوصی کارمند تمام وقت است. ایشان به مدت ۴ سال زندگی مشترک را شروع کرده بود و به دلیل مشغله و درس تاکنون فرزندى نداشت.

در مرحله بعدی از ایشان خواسته شد تا با پر کردن جدول زیر اطلاعات بیشتری از سوابق بیماری ایشان بدست آورند.

فرم شماره ۲: بررسی وضعیت روانشناختی (لطفا پاسخ ها را با تیک مشخص کنید)		
سابقه اختلالات روانی	خفیف ●	سابقه اقدام به خودکشی
	شدید	سابقه مصرف داروی روانپزشکی
	اختلالات شخصیت	سابقه بستری در بیمارستان روانپزشکی
	سوء مصرف الکل و مواد	فقدان هشیاری به زمان و مکان
وضعیت روانی فرد در زمان مشاوره	نشانه های افسردگی ●	مصرف الکل و مواد
	نشانه های اضطراب، بی قراری	مصرف داروی روانگردان بدون تجویز پزشک
	هذیان	وجود افکار خودکشی
	توهم	
تحت درمان روانپزشک/ پزشک	خیر	
سابقه اختلالات روانی در خانواده	بله. وسواس مادر	

باتوجه به اطلاعات بدست آمده در جدول بالا مشخص شد که فرد مراجعه کننده، در گذشته دچار سطح پایینی از اختلالات افسردگی بوده است. در زمان صحبت و پر کردن فرم ها، مشاور نشانه های مشهود افسردگی را در حرف زدن و حرکات و حتی لباس و ظاهر فرد مشاهده کرد. مورد افسردگی و وسواس مادر که ۱ دوران کودکی بر روی فرد مراجع کننده تاثیر زیادی داشت، روند مشاوره را آغاز کرد. در ابتدا و با جمع بندی از اطلاعات دموگرافیک و روانی بدست آمده از فرد، مشاور جلسات مشاوره را برای ۲ روز با فاصله ی ۱۰ روز تنظیم کرد. هدف از این کار این بود که علاوه بر شناسایی مشکل به ارائه راهکار و تمرین هایی جهت بهبودبخشی وضعیت پرداخته شود. و در بازه زمانی ۱۰ روز تأثیر این روش ها بررسی شود.

جلسه اول مشاوره

تاریخ: ۲۸ مهر
ساعت: ۱۵ بعدازظهر
موضوع: شرح موضوع مراجع و بررسی ابعاد موضوع
هدف: شناسایی با احوالات مراجع و ارائه تمرین و راهکار هدفمند برای از بین بردن احساس خمودگی و افسردگی در وی
زمان جلسه: ۳۵ دقیقه

مشاور پیش از ورود مراجع، در اتاق حاضر بود. در حدود ساعت ۱۵:۱۰ مراجع آمد. طی یک تماس تلفی صبح همان روز قرار مشاوره یادآوری شد. در زمان ورود مراجع، مشاور شاهد بی میلی مراجع شد. به همین دلیل برای شروع مشاوره سعی کرد تا جلسه را به آرامی پیش ببرد. مراجع پس از هماهنگی با منشی وارد اتاق مشاوره شد.

مراجع: سلام خانم مشاور روزبخیر.

مشاور: سلام خانم خرمی خوش آمدید بفرمایید داخل خواهش میکنم

مراجع: خیلی ممنون. [در صندلی دورتر از مشاور می نشیند]

مشاور: بفرمایید خانم خرمی روی صندلی اول بنشینید لطفا. برای گفتگو نیاز هست صدای من را

واضح بشنوید لطفا نزدیک تر بنشینید [با لبخند. به دلیل ایجاد حس تعامل و نزدیکی]

مراجع: خیلی ممنون [همزمان صندلی خود را عوض میکند]

مشاور: خب خانم خرمی عزیز چه خبر؟ چی شد که تصمیمگرفتی به مشاورمراجعه کنی؟ [پرسش باز]

مراجع: حدود ۳ ماه و نیم پیش سقط کردم. از همون روز تمام افکارم به هم ریخته حتی روی کارم دیگه تمرکز ندارم. فقط دلم میخواست با یه نفر حرف بزنم یکی که قضاوتم نکنه.

مشاور: من در خدمتم عزیزم. راحت میتونی صحبت کنی. میتونی برام تعریف کنی چرا تصمیم گرفتی سقط کنی؟

مراجع: راستش زود بود.

مشاور: برای بچه دار شدن زود بود؟ یعنی فعلا شرایط مادر شدن را نداری یا فکر میکنی زمان مناسبی برای بزرگ کردن بچه نیست؟

مراجع: نمیدونم. [مکث طولانی]. من نمیخواستم بچه داشته باشم فعلا. چون درگیر کارم هستم تازه دارم پیشرفت میکنم دلم نمیخواه با بچه خونه دار بشم.

مشاور: فکر میکنی بچه چقدر میتونه وقتت را بگیره؟ خیلی از افراد شاغل با بچه توی کار پیشرفت کردن.

مراجع: نه درسته نمیگم نیست ولی من نمی تونم [با کلافگی روی صندلی جابجا می شود]

مشاور: خب حالا که بچه دار نیستی و سقط کردی چرا ناراحتی، دوست داری راجع به حسی که الان نسبت به این مسئله داری حرف بزنیم؟ [پرسش باز]

مراجع: بله درسته الان بچه ندارم. بعضی وقتا فکر میکنم خدارا شکر که سقط کردم ولی وقتی به این فکر میکنم که شاید دیگه نتونم مادر بشم یا شاید هیچوقت حس مادری پیدا نکنم میترسم.

مشاور: دکتر چنین تشخیصی داد که شاید دیگه نتونی مادر بشی؟

مراجع: نه اتفاقا تحت نظر دکتر سقط کردم و مشکلی نداشتم.

مشاور: پس چرا داری با این فکرها خودت را عذاب میدی؟ به این فکر کن که هر زمانی بخوای و شرایط محیا باشه دوباره اقدام به مادر شدن میکنی [عزت نفس بخشی]

مشاور: بله درسته خودم همین فکر را دارم که تا سه سال دیگه دوباره اقدام کنم ولی همش میترسم.

مشاور: از ترس هات حرف بزنی. چی باعث شده که ترس از آینده و مادر شدن داشته باشی؟

مراجع: بیشتر از همه مادرم. من خودم با این مسئله کنار میام اگر مادرم هر روز بهم سرکوفت نمیزد.

مشاور: مادرتون با شما زندگی میکنه؟

مراجع: نه تقریبا هر روز تلفنی صحبت میکنیم

مشاور: چه حرفی میزنه که باعث میشه شما احساس سرکوفت داشته باشید؟

مراجع: ببینید خانم مشاور مامان من کلا آدم وسواسی هست خیلی زیاد. یعنی اینجوری بگم که وقتی بچه بودم تقریبا از ترس سرکوفت و تحقیرهاش هیچکاری انجام نمیدادم و همیشه محافظه کار بودم. چون اگه یک کاری را اشتباه میکردم تا مدت ها سرکوفت میزد.

مشاور: ولی شما درس خوندی و با مدرک فوق لیسانس کارمند هستی، این خیلی خوبه که با همچین وضعیتی پیشرفت کردی [ایجاد عزت نفس و خودشناسی]

مراجع: بله درسته من درس خوندم ولی بسیار سخت. یعنی هیچ مقطع تحصیلی لذتی از درس خودن نبردم. همیشه با استرس نمره و تشویق و تنبیه همراه بوده. حتی یادم نمیاد توی مدرسه دوست صمیمی داشته باشم. همیشه بخاطر وسواس و بدبینی مادرم سعی میکردم از بقیه فاصله بگیرم و این موضوع تا ورودم به دانشگاه هم ادامه داشت.

مشاور: مادر شما چه بدبینی داشت؟ نسبت به شما بود یا بقیه؟

مراجع: بدبینی که زیاد داشت نسبت به همه. بابام یا ما بچه ها حتی همسایه و فامیل. کلا روابطی نداشت.

مشاور: گفתי بچه اول هستی درسته؟ این احساس را خواهر کوچکتر هم داشت؟

مراجع: بله متأسفانه برای خواهرم شدیدتر هم شده. مادرم روی روابط کار درس و حتی طرز لباس و غذاخوردن خواهرم حساس هست. همیشه جلوی ما تحقیرش میکنه و من بارها بهش تذکر دادم ولی فایده ای نداره. بیچاره خواهرم همیشه با گریه از کارهاش تعریف میکنه.

مشاور: وضعیت پدرتان چطور است روابط پدر و مادرتان خوب است؟

مراجع: پدرم ۳ سال است که فوت کرده بعد از ازدواج من حدود ۶ ماه بعد فوت شد. ضربه سختی بود برای من که با مادری وسواسی و سختگیر بزرگ شده بودم بابام مهربون بود و همیشه سعی میکرد ما را خوشحال کنه. خیلی سخت بود وقتی فوت کرد من تازه عروس بودم و تا مدت ها نتونستم خودمو پیدا کنم. هنوزم خلأ بابام را حس میکنم [یغض میکند و سعی می کد لوی گریه اش را بگیرد]

مشاور: خدا رحمتش کنه عزیزم. فکر میکنم حتما پدرتان خیلی به شما افتخار میکرد که با وجود

مشکلات باز تلاش میکردی و راه درست را انتخاب کردی. [مهارت همدلی]

مراجع: ممنونم بله من از بابام خیلی الگو گرفتم.

مشاور: در زمان حیات ایشون روابط پدر و مادر خوب بود؟

مراجع: نه به هیچ عنوان. پدر من معلم ادبیات بود و شاعر. روحیه بسیار لطیفی داشت. مهربان بود برعکس مادرم. هیچوقت نشنیدم کسی را مسخره کنه یا ما را تحقیر کنه دقیقا برعکس مامانم. در سالهای آخر حدود دبیرستان تا دانشگاه من تقریباً مادر و پدرم قهر بودن. علتش هم رفتار مادرم بود همیشه داشت تحقیرش میکرد. چون پدرم بازنشسته بود و ساعت طولانی توی اتاق بود و مطالعه میکرد مامانم بهش بی عرضه میگفت. خیلی چیزهای دیگه هم میگفت که من دوست ندارم راجع بهشون بگم میدونید یعنی دوست ندارم تکرارشون کنم. [نفس عمیق میکشه و با کلافگی دست هاش را به هم قلاب میکند]

مشاور: خب عزیزم اگر مادر شما بیماری وسواس دارند این رفتارها طبیعی هست. در طی این سالها مشاوره یا درمان اقدامی نکردید؟

مراجع: نه خانم دکتر شما که نمیدونید چه اخلاقی داره. اصلاً قبول نمیکنه. از طرف مدرسه خواهرم بارها متوجه رفتارها و پرخاشگری های خواهرم شدن که علت اصلیش مامانم بوده. ازش خواستند مراجعه کنه و برای اصلاح روابط پیش مشاور برن. اصلاً مامانم راضی نمیشه. قبول نمیکنه که مریضه

مشاور: درسته عزیزم ایشون باید حتماً درمان بشن. خواهر شما الان محصل هست؟

مراجع: سال آخر دبیرستان. خیلی دوست داره دانشگاه شهر دور قبول بشه تا از دست مامانم راحت بشه.

مشاور: توصیه من این هست هر دو مشاوره بدن. هم خواهر شما و هم مادرتون نیاز دارن برای حل این مشکلات و روابط راه درست را پیدا کنند.

کمی مکث

مشاور: وقتی مادرت ماجرای سقط را فهمید چه واکنشی نشون داد؟ مخالفت کرد؟

مراجع: نه اولش که اصلا بهش نگفتم تست مثبت شده. انقدر ترس و استرس داشتم که با همسرم تصمیم گرفتیم بدون اینکه به کسی بگیم سقط کنم. ولی فردای سقط حالم خیلی بد شد و فهمیدن.

مشاور: خب واکنش چی بود؟

مراجع: اون روز تلفنی با من حرف زد و چیز زیادی نگفت فقط مدام میگفت باید به من میگفتید چرا خودسر این کارو کردید و اینا. ولی از روزهای بعدی شروع کرد و هر بار که زنگ میزد یا میومد ساعت ها در موردش حرف میزد یا مثال میزد یا از فامیل و نوه هاشون میگفت.

مشاور: یعنی مخالف سقط بود و دوست داشت شما بچه دار بشید؟

مراجع: بله متأسفانه فکر میکنه اگر بچه نداشته باشم عیب و نقص دارم و جلوی فامیل و بقیه زشته. اصلا هیچ درکی از شرایط من نداره. خیلی خودخواهه. [کمی عصبانی می شود]

مشاور: گفتم ۴ ماهه به صورت خودخواسته سقط کردی. آیا همسرت هم موافق بود؟ [تکنیک سوال مستقیم برای شرح جزئیات موضوع]

مراجع: بله کاملاً. ایشون هم خودش کارمند هست و اصلاً موافق بچه دار شدن نیست. با این وضعیت اقتصادی خیلی نگران بود و خیلی کمک کرد برای سقط.

مشاور: پس از این بابت تفاهم دارید این خیلی خوبه. روابط شما الان چطوره؟

مراجع: خوبه. نمیگم خیلی خوبه چون توی این چهار ماه یکم از هم دور شدیم بخاطر حال خودم. دیگه مثل قبل حال و حوصله ندارم. ولی در کل خوییم. خیلی درکم میکنه و خداشکر چیزی برام کم نذاشته.

مشاور: و روی کارت هم تاثیر گذاشته؟

مراجع: راستش من سعی میکنم هیچ مشکلی را محل کار نبرم. چون کارم به صورت گروهی هست همکاران از وضعیت سقط جنین خبر ندارند و گاهی میپرسند که علت تغییر روحیه ام چی هست. ولی اینکه بگم دچار مشکلی شده باشم توی کار نه اصلا.

مشاور: خب خداشکر عزیزم. گفتی تا ۳ سال دیگه میخوای اقدام کنی. فکرمیکنی تا اون موقع چی عوض شده مگه؟

مراجع: خب توی کارم خیلی جای پیشرفت دارم. توی این سه سال میتونم پست بالاتر بگیرم و قرارداد رسمی داشته باشم. اینجوری خیالم خیلی راحت تره.

مشاور: همسرتون هم با این برنامه موافق هست؟

مراجع: بله ما صحبت کردیم و تا حدود ۳ سال دیگه خودش هم خیلی وضعیت بهتری داره.

مشاور: خیلی خوبه اینکه با برنامه ریزی و مشورت راهی انتخاب کنید خیلی توی زندگی آینده بچه هم تاثیر داره آفرین به شما که سعی میکنید مادر و پدر خوبی باشید [تشویق]

مراجع: [با لبخند] بله مرسی راستش تمام سعیم را میکنم مثل مامانم بچه‌م را عذاب ندم.

مشاور: خب گفתי یکی از ترس هات سرکوفت های مادرت هست. آیا بجز مادرت چیز دیگه ای هم هست؟

مراجع: نمیدونم [مکث میکند و کمی فکر میکند] نه فکر کنم علتش همین باشه.

مشاور: خیلی خب عزیزم. من متوجه مشکل شما هستم. به نظر من هم این افکار و حس هایی که در این ۴ ماه تجربه کردی به دلیل ترس از واکنش مادرتون و اطرافیان هست.

الان نیم ساعت وقت مشاوره ما در حال اتمام هست. من فکر میکنم که نیاز هست یک مسئله را برات توضیح بدم. اینکه شما با مادر وسواسی بزرگ شدی طبیعتاً باعث بروز فکرهای وسواس گونه یا حتی عدم اعتماد به نفس و خودکم بینی میشه. ولی با شرایط پیش آمده نیاز داری تا از این مرحله عبور کنی. تکنیک هایی که بهت پیشنهاد میکنم خیلی کمک کننده هست و میتونی تأثیر اون ها را به مرور مشاهده کنی.

اول از همه برای خودت برنامه ریزی کن، نه فقط برای بچه دار شدن. برای کارهای دیگه ای که میتونی انجام بدی. آرزوها و برنامه هایی که داری را برای خودت یادآوری کن. هر موقع افکار منفی سراغت اومد به چیزهای خوبی که لیست کردی فکر کن. سعی کن با دوستی یا کسی که خیلی احساس راحتی داری وقت بگذرونی. صحبت راجع به اتفاقات پیش اومده باعث میشه بار منفی و سنگینی اون برطرف بشه میتونی با خواهرت یا هر کسی که باهاش راحت تری کمی همدلی و صحبت کنی. سعی از محیط هایی که باعث تشدید حالت می شوند دوری کنی. مثلاً در بین صحبت های مادرت حرف را عوض کنی یا مکالمه را به سمت دیگه ای ببری اگر نشد، حتی میتونی دیدارها را کمی کمتر کنی یا تماس های کوتاه تری داشته باشی.

امیدوارم با تمرین این تکنیک ها تا جلسه بعد بتونی تغییر را در خودت حس کنی. سوالی نداری از من؟

مراجع: نه خیلی ممنونم. جلسه بعدی را با منشی هماهنگ کنم؟

مشاور: بله عزیزم در خدمت هستم

مراجع: ممنونم خداحافظ

مشاور: خدانگهدار.

در پایان علائم زیر به منظور بررسی های دقیقتر ثبت شد:

حرکات سر:

۱- حرکات سر مناسب است. خیر

۲- حرکات چهره مناسب است. خیر

۳- قیافه غمگین و گرفته است. **بله**

۴- نگاه خیره کننده است. خیر

حرکات دست:

۵- از حرکات دست زیاد استفاده می کند. خیر

۶- از حرکات دست زیاد استفاده نمیکند. خیر

۷- از حرکات دست برای تأکید استفاده میکند. **بله**

حرکات بدن:

۸- زیاد تکان میخورد خیر

۹- کاملاً بی حرکت است خیر

۱۰- از مشاور فاصله می‌گیرد **بله**

۱۱- خیلی نزدیک مشاور می‌شود خیر

کیفیت گفتار:

۱۲- صدا لرزان است خیر

۱۳- گفتار با لکنت است خیر

۱۴- خیلی بلند صحبت می‌کند خیر

۱۵- خیلی آرام صحبت می‌کند **بله**

۱۶- سکوت می‌کند خیر

جلسه دوم مشاوره

در تاریخ ۸ آبان برای مراجع وقت مشاوره تنظیم شد ولی به دلیل مشغله پیش آمده برای ایشان جلسه مشاوره به ۱۴ آبان تغییر پیدا کرد.

تاریخ: ۱۴ آبان
ساعت: ۱۵ بعدازظهر
موضوع: شرح حال گیری از مراجع پس از تمرین های ذهنی
هدف: بررسی بهبود وضعیت مراجع، مشاهده نتایج تمرین ها

مراجع پس از هماهنگی با منشی مرکز وارد اتاق مشاوره می شود.

مراجع: سلام خانم مشاور روز بخیر [بالبخت]

مشاور: سلام خانم خرمی خیلی خوش آمدید بفرمایید داخل.

[مراجع این بار صندلی نزدیک به مشاور را انتخاب می کند و می نشیند]

مشاور: خب خانم خرمی خوب هستید همه چیز خوب پیش میره؟ [تکنیک طرح پرسش باز]

مراجع: بله خیلی ممنونم خدارا شکر بهترم

مشاور: خدارا شکر عزیزم که میبینم خیلی حالت بهتره. من در خدمتم میتونی معرفی کنی چی شد و

طی این ۲ هفته چه کارهایی انجام دادی.

مراجع: راستش من بعد از جلسه مشاوره خیلی احساس سبکی کردم. من هیچوقت نشده بود راجع به مشکلات نوجوانیم با کسی حرف بزنم. البته با خواهرم که حرف میزنم ولی اون طفلی خودش هم خیلی داره عذاب میکشه نمیتونم ناراحتش کنم. وقتی با شما حرف زدم خیلی خالی شدم واقعا راست میگن حرف زدن معجزه میکنه.

مشاور: بله عزیزم هم حرف زدن و هم صبور بودن. با انجام این دو کار خیلی از مشکلات کم رنگ میشن و به مرور از بین میرن.

مراجع: [با لبخند و تکان سر تایید میکند].

مشاور: خب عزیزم الان نسبت به موضوع سقط چه حسی داری؟

مراجع: راستش من یه تصمیمی گرفتم و انجامش دادم. میدونم تصمیم سختی بود ولی برای من با اون خانواده که هر روز تحقیر میشدم قدم بزرگی بود. وقتی گفتید هدف هات را بنویس و موقع ناراحتی بهشون فکر کن من همین کار را کردم و خیلی تاثیر داشت.

مشاور: دوست داری راجع بهش بیشتری بگی؟ اینکه چه هدف هایی نوشتی

مراجع: بله حتما مثلا من از بچگی دوست داشتم ورزشکار حرفه ای باشم ولی همیشه به خاطر اخلاق مامانم نتونستم. همیشه نگران بود که نکنه آسیب ببینم یا ورزش به درسم آسیب بزنه به همین خاطر همیشه دور از ورزش بودم. ولی حالا باشگاه ثبت نام کردم و دوست دارم والیبال که از نوجوانی دوست داشتم ادامه بدم.

مشاور: این خیلی خوبه آفرین ورزش میتونه خیلی مفید باشه.

مراجع: بله اصلا فکر نمیکردم انقدر علاقه داشته باشم الان یک جلسه هست که شرکت کردم و خیلی محیطش را دوست داشتم.

مشاور: خب خدا را شکر دیگه چی؟

مراجع: خب هدف های دیگه هم نوشتم مثلا موسیقی و یا سفر ولی هنوز اجرا نکردم. میدونید کار من اولویت هست خیلی مهمه که بتونم پست بالاتر بگیرم و رسمی بشم.

مشاور: من مطمئنم به زودی همینجور میشه. به خودت نگاه کن با تلاش تونستی وضعیت خودت را تغییر بدی [تشویق] خب روابطت با مادر چجوری بود این دو هفته؟

مراجع: راستش خیلی موفقیت آمیز نبود. یعنی نتونستم از دست زنگ زدنهایش راحت باشم ولی سعی کردم کوتاهتر حرف بزنم و موضوع صحبت را به سقط نکشونم ولی باز هم خیلی موفقیت آمیز نبود.

مشاور: میتونی از مادرت بخوای در موردش یکبار حرف بزنی. اگر مشاوره نمیزن و برای رفتارشون دنبال درمان نیستند تو میتونی خودت باهاش حرف بزنی و حسرت را بهش بگی.

مراجع: نه شما فکر میکنید اون گوش میده. اصلا براش مهم نیست. یکبار بهش گفتم چرا هر بار از مانتو هام ایراد میگیری یا میگی چاق شدی حتی وقتی خیلی خوب بودم و بقیه ازم تعریف کردن. ولی باز قبول نکرد و شروع کرد به گریه کردن که تو بقیه را به من ترجیح میدی. کلا بی منطق هست و همیشه باهاش مستقیم حرف زد.

مشاور: پس راه مناسب بنظر من همون کم کردن روابط و رعایت چارچوب هاست. بهتره این بار که خواست در مورد سقط صحبت کنه بهش یادآوری کنی که قبلا گفته و تمام حرف هاش را به خاطر

داری [اقدام تسهیلی]

مراجع: بله شاید باید این کار را بکنم شاید تاثیر داشته باشه البته فکرمیکنم بازم موقتی باشه / با
حالتی غمگین می گوید]

مشاور: خب در مورد تمرین هایی که در مورد مشورت و همدلی بود چکار کردی؟

مراجع: راستش با همسر حرف زدم. خیلی درکم کرد حتی متوجه شدم تا حدودی خودش هم مثل
من دچار افکار منفی شده سعی کردم حرف های شما را بهش یاد بدم. در واقع هر دو داریم روی
افکار مثبت کار میکنیم.

مشاور: این خیلی خوبه. شاید لازم باشه ایشون هم مشاوره بشن. ازشون بخواید حتما برای مشاوره
اقدام کنند. خیلی بهتر هم هست که مشاوره گروهی برید و هر دو از روش های مشاوره ای برای حل
مشکل کمک بگیرید.

مراجع: واقعا منم فکر میکنم نیاز هست. توی همین دو هفته من حس میکنم حال بهتری دارم. کمتر
فکرمیکنم و بیشتر وقتم را سرگرم افکار مثبت هستم.

مشاور: این عالیه [تشویق] اتفاقا خیلی رفتارت نسبت به دو هفته قبل تغییر کرده و این حالت توی
گفتگو خیلی مشهود هست [تشویق]

مراجع: بله مرسی

مشاور: بیشترین فکر مزاحمی که داشتی چی بود؟ چیزی که حتی نشد با دور کردن افکار منفی
راحتت بزاره؟

مراجع: بیشتر راجع به حس مادری هست. بنظر شما این احساس گناه من کمرنگ میشه؟ من خیلی خودم را مقصر میدونم بابت سقط راستش جلسه قبل روم نشد بگم ولی حس گناهی که دارم باعث میشه فکرکنم منم یکی مثل مامانم هستم.....

مشاور: نه عزیزم. ببین شما باید شرایط را در نظر بگیری. زمانی که شما سقط را به عنوان گزینه انتخاب کردی حتما تنها راهی بود که داشتی این به معنی بد بودن تو نیست. [مهارت همدلی] تا حالا به این فکر کردی که اگر سقط نمیکردی چه اتفاقی میفتاد؟

مراجع: بله بارها. و هر بار خدا را شکر کردم چون واقعا با اومدن بچه من خیلی موقعیت داریم توی خطر میفتاد. ولی بازم گاهی این فکرها به ذهنم خطور میکنه.

مشاور: میتونی برای رفع این حس گناه ارتباطت با خدا را بیشتر کنی تا حالا بهش فکر کردی؟
[استفاده از انگیزه مذهبی]

مراجع: راستش من برای حل مشکلم حتی نذر هم کردم. نمیدونم شاید این احساس گناه هیچوقت پاک نشه.

مشاور: عزیزم هیچوقت نگو هیچوقت. هیچ چیزی غیرممکن نیست. تو باید فکرت را آزاد کنی نباید بزاری این افکار انقدر توی ذهنت ریشه دار بشن که باعث بشن خودت را سرزنش کنی. [عزت نفس]

مراجع: پس به نظر شما این فکرها کم میشن؟

مشاور: حتما همینطوره. تو تغییراتی که توی حالت به وجود اومد را متوجه شدی، مطمئن باش به مرور زمان بهتر میشی ولی باید تمرین های ذهنی را ادامه بدی. نباید اجازه بدی حرف های دیگران یا ترس هات مانع حس خوبت بشن.

مراجع: ممنون خانم دکتر.

مشاور: خواهش میکنم عزیزم. در مورد کم کردن احساس منفی میتونی تمام حس هات را یادداشت کنی. مثلاً بعد از هر بار صحبت کردن با مادرت میتونی چیزهایی که باعث ناراحتیت میشه را بنویسی تا بتونی در موقعیت مناسب بهش یادآوری کنی.

مراجع: راستش من امیدی به اصلاح رفتار مادرم ندارم. آخه یه آدم مریض تا وقتی درمان نشه ککه خوب نمیشه. اون خودش هیچ احساسی نداره و همیشه دل ما رو شکونده فکر میکنم تنها راه من قطع ارتباط هست.

مشاور: ببین عزیزم خانواده مهمترین کانون هست. با حرفت موافقم که مادرت نیاز به مشاوره داره ولی راه حل تو برای حذف مادرت از زندگیت خیلی راه درستی نیست. کما اینکه خواهرت هنوز با مادرت زندگی میکنه و تو کماکان با اونها در ارتباط هستی و خواسته ناخواسته اونها را میبینی. بهترین راه ارجاع مادرت به مشاور هست. از روش های مشاوره آنلاین تا حالا استفاده کردی؟

مراجع: نه کلاً حرف مشاور که زده بشه مخالفت میکنه حالا از هر نوعی که باشه.

مشاور: عزیزم بهتر هست که هم شکا هم خواهرت ایشون را آگاه کنید. ازش بخواید برای اینکه روابط قطع نشه حتماً این کار را انجام بده

مراجع: نمیدونم خانم دکتر کاش راضی بشه. باور کنید من این دو هفته تازه فهمیدم چقدر فکرهای الکی میکردم و چقدر نسبت به آینده ترس داشتم.

مشاور: بله عزیزم. ولی برای نتیجه نهایی این تمرین ها را ادامه بدی و تا جایی که میتونی افکار منفی و محیط های آزار دهنده حضور نداشته باشی هدف گذاری هات را دنبال کنی و از کمک های

همسرت غافل نشی. یکی از بهترین حمایت ها بعد از سقط حمایت همسر هست که خدا را شکر تو داری.

مراجع: بله واقعا همینطور.

مشاور: خب عزیزم زمان مشاوره شما تمام شد. برای جمع بندی این جلسه مشاوره پیشنهاد من این هست که تمرین های ذهنی را ادامه بدی و برای هر هدفی که تیک میخوره خودت را تشویق کنی [ایجاد تشویق]

مراجع: بله فکر خیلی خوبیه. فقط ببخشید میشه یک نوبت مشاوره برای همسرم بگیرم؟

مشاور: بله حتما لطفا با منشی هماهنگ کنید.

مراجع: [بالبخت] خیلی ممنونم روزتون بخیر

مشاور: خواهش میکنم روز شما هم بخیر خانم خرمی عزیز.

در پایان علائم زیر به منظور بررسی های دقیقتر ثبت شد:

حرکات سر:

۱- حرکات سر مناسب است. **بله**

۲- حرکات چهره مناسب است. خیر

۳- قیافه غمگین و گرفته است. خیر

۴- نگاه خیره کننده است. خیر

حرکات دست:

۵- از حرکات دست زیاد استفاده می کند. خیر

۶- از حرکات دست زیاد استفاده نمیکند. خیر

۷- از حرکات دست برای تأکید استفاده میکند. **بله**

حرکات بدن:

۸- زیاد تکان میخورد خیر

۹- کاملاً بی حرکت است خیر

۱۰- از مشاور فاصله میگیرد خیر

۱۱- خیلی نزدیک مشاور می شود **بله**

کیفیت گفتار:

۱۲- صدا لرزان است خیر

۱۳- گفتار با لکنت است خیر

۱۴- خیلی بلند صحبت می کند خیر

۱۵- خیلی آرام صحبت می کند خیر

۱۶- سکوت می کند خیر

جمع بندی نتیجه گیری

در طی جلسه دوم مشاوره، خانم خرمی کاملاً متفاوت از جلسه قبل آمادگی حرف زدن داشت و خیلی راحت و بدون حالت خمودگی قبل به نظر می رسید. تمرین های ذهنی انگیزه های او را بیدار کرده بود و باعث شده بود تا برای آینده و بهبود شرایط تلاش کند.

هدف از این جلسه بررسی وضعیت ثانویه مراجع، پس از توصیه های مشاور بود. تشخیص مشاور در این جلسه این بود که تکنیک های ذهنی و همچنین استفاده از انگیزه های فردی و خانوادگی چقدر موثر می باشد. به نظر مشاور بد نیست که ایشان کلیه تمرین های ذهنی و تغییر موقعیت های

استرس را با افرادی که او را دچار افکار منفی می کنند، به طور مستمر انجام شود. همچنین از مدیتیشن و اضافه کردن برنامه های مفید جهت سرگرم سازی خود در طول روز بهره ببرد.

سقط جنین یکی از آسیب های روحی روانی شدید بر زنان است. که درمان آن به راحتی امکان پذیر نمی باشد. سقط عوارض جسمی و روانی زیادی دارد. بنابراین بهتر است اقداماتی گسترده برای کنار آمدن با آن انجام داد. گرفتن مشاوره از افراد متخصص یکی از بهترین راه حل ها است. تشخیص مشاور در این کیس افسردگی پس از سقط جنین، افسردگی خفیف با ریشه های وسواس مادر بود. مشاور به جهت بهبود وضعیت مراجع، از راهکارهای عملی و ساده استفاده کرد. در صورت نیاز به مشاوره های بیشتر از روش های دیگر برای مراجع استفاده می شود. در زیر به چند نمونه از راهکارهای پیشنهادی مشاور به مراجع اشاره می شود:

مشاور: راه های مختلفی برای کنار آمدن با افسردگی بعد از سقط جنین وجود دارد که از نظر من شامل موارد زیر می شود:

۱- حفظ احساس کنترل

یکی از کارهایی که روان درمانی و روان درمانگر ها می توانند انجام دهند، کمک به افراد افسرده برای غلبه بر ناامیدی است. اگر احساس افسردگی می کنید و هیچ راهی برای بهبود بخشیدن نمی بینید و درگیر الگوهای تفکر منفی میشوید حفظ احساس کنترل، خودکارآمدی و تسلط بر زندگی در هنگام افسردگی مهارت مهمی است. به یاد داشته باشید زمانی که همه چیز بر علیه شماست حفظ امید آسان نیست. به هر حال رویدادهایی است که در جهان رخ می دهد. داشتن احساس کنترل تعهد شما را نسبت به پذیرفتن مسئولیت و استفاده از مهارت های حل مسئله برای یافتن راه هایی برای مشکلات زندگی تقویت می کند.

۲- استفاده از سیستم های حمایتی

استفاده از سیستم های حمایتی راهبرد ارزشمند برای مقابله با افسردگی بعد از سقط است. برخوردار بودن از یک سیستم حمایتی مناسب عامل مهمی است که با غلبه بر افسردگی ارتباط دارد. بنابراین کسانی که نمی توانند بر افسردگی غلبه کنند بهتر است از متخصصان کمک بگیرند. برخی از مشکلات افراد افسرده با نگرش های خاص آنها ارتباط دارد. با بررسی نگرش های ناسالم می توانیم مشکلات را کاهش داد. برای دریافت اطلاعات بیشتر در زمینه درمان افسردگی کلیک کنید.

۳- سرگرم کردن خود

زمانی که افسرده هستید می گوید احساس می کنم حوصله هیچ کاری را ندارم، در واقع بی انگیزگی مانع انجام فعالیت ها میشود. اگر بدون دست زدن به کاری اصرار کنید که حالتان بهتر شود احتمالا زمان زیادی را از دست می دهید. روانشناسان از طریق تحقیقات به یک اصل مهم رسیدند که همه ما از طریق تجربیات آن را به دست آورده ایم " اعمال احساسات را تغییر میدهد".

برنامه ریزی فعالیت های روزانه بخش مهمی از درمان افسردگی محسوب می شود. هدف از این برنامه کمک به افراد افسرده برای انجام فعالیت هایی است که موجب لذت می شود. برای تهیه یک برنامه روزانه ابتدا باید روی برگه یادداشت کنید. در پایان روز تمام فعالیت های را که انجام داده اید علامت بزنید.

پایان