

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مدیریت ذهن و آرام سازی



تعریف ذهن :

○ فهم – دریافت – یاد – هوش – قوه ی باطنی که مطالب را به یاد نگه می دارد. دنیای اطراف را می شناسد و تجربه می کند.

○ هر موجود دارای بعدی نامشهود و غیر مادی موسوم به ذهن است.



ذهن سه بخش دارد :

- **هوشیار** = علیه خود حقیقی که همان روح است به استدلال می پردازد.
- **نیمه هوشیار** = تجربیات ذهنی و عاطفی فرد
- **نا خودآگاه** = ذهن باطن , جایی که حقیقت شخصی فرد ظاهر میشود. (الگوهای کهن)



ذهن هوشیار

○ حواس

(جذب و تنفر) امیال

○ فعالیت

○ غرایز



ذهن نیمه هوشیار

- تفکر عمیق
- حافظه
- تجربه درد و لذت
- رویا



ذهن ناخودآگاه

- بینش خلاق
- شهود
- تبعیض
- عدم تعلق
- میل شدید جهت رسیدن به بالاترین سطح آگاهی



MIND MANAGEMENT



- Managing the “inside” and not “outside”

عوامل مؤثر در مدیریت ذهن



1-کاهش استرس

○ استرس پاسخ فیزیولوژیکی بدن
به هرگونه عدم تعادل ذهنی
است.



انتظار

واقعیت موجود

فاصله بسیار زیاد

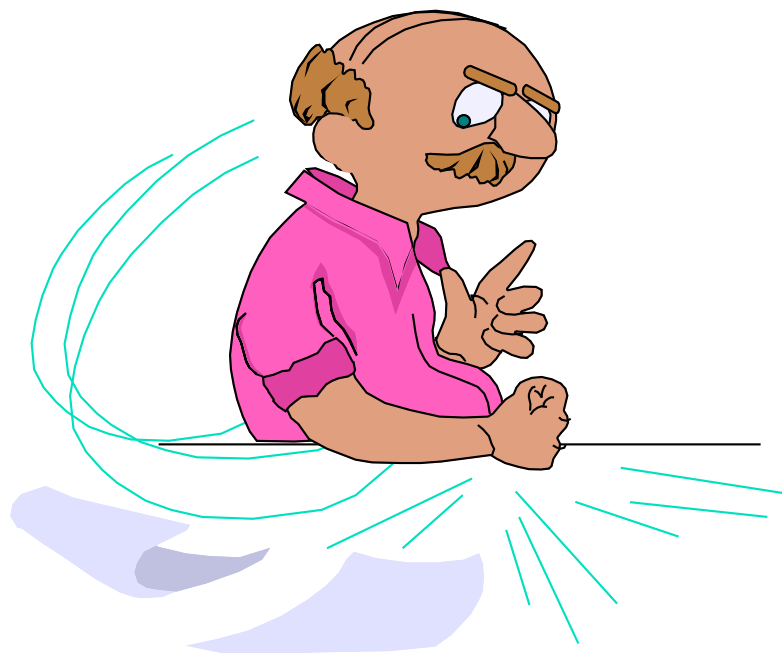


استرس



استرس سایکوسوماتیک

○ عدم تعادل در سطح
بدن و ذهن



علائم بدنی استرس

- ❖ اضافه وزن (قد و سن)
- ❖ افزایش فشارخون
- ❖ کاهش اشتها
- ❖ میل به خوردن به محض وقوع استرس
- ❖ Frequent heart burns
- ❖ اسهال یا یبوست مزمن
- ❖ بی خوابی
- ❖ احساس مداوم خستگی
- ❖ سردرد مکرر
- ❖ درد عضلانی



علائم بدنی استرس

Shortness of Breath ❖

❖ از حال رفتن

❖ قادر نبودن به گریه (چشم های پر اشک)

❖ (سردمزاجی, ترس) اختلالات جنسی

❖ انرژی عصبی بالا (عدم توان ریلکسیشن)



علائم روحی استرس

- احساس مداوم بیقراری
- تحریک پذیری مداوم (خانواده , کار)
- اضطراب (پول)
- ترس از بیماری (سرطان , بیماریهای قلبی)
- ترس از مرگ (خود و خویشاوندان)
- ناتوان در خندیدن
- احساس ایزوله



علائم روحی استرس

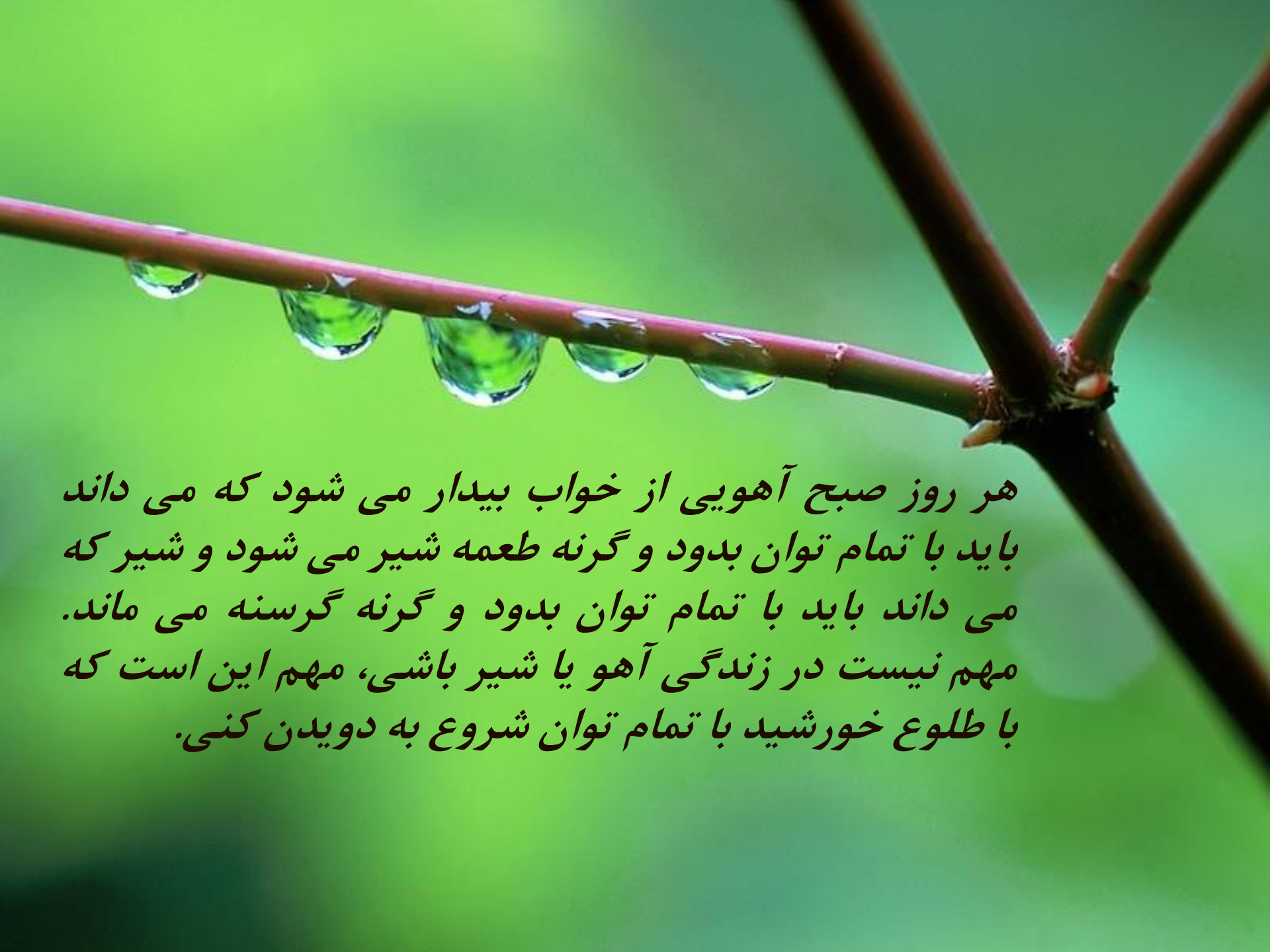
- عدم تمایل به سفر
- احساس نداشتن کسی برای در میان گذاشتن مشکلاتش
- کاهش تمرکز
- ترس از ارتفاع , فضاهاى بسته , زلزله, سيل و...
- احساس شکست
- احساس ناامنى



تداوم استرس منجر به:

- ❖ Asthma
- ❖ Diabetes
- ❖ Blood Pressure
- ❖ Arthritis
- ❖ Spondilitis
- ❖ Heart attack





هر روز صبح آهویی از خواب بیدار می شود که می داند
باید با تمام توان بدود و گرنه طعمه شیر می شود و شیر که
می داند باید با تمام توان بدود و گرنه گرسنه می ماند.
مهم نیست در زندگی آهو یا شیر باشی، مهم این است که
با طلوع خورشید با تمام توان شروع به دویدن کنی.

2- مقابله با ترس



ترس واقعیت دارد و ما مجبور هستیم برای به زانو در
آوردن آن در ابتدا وجودش را بشناسیم و بپذیریم.

مهار ترس:

از طریق تلاش – کوشش – حرکت

امید با عمل:

امید ، ایمان و اعتقاد نیروی خلاقه و سازنده اهداف بشرند.



○ ترس را از میان ببرید تا اعتماد به نفس حاصل آید.

(هیچکس با اعتماد به نفس از مادر زاده نشده)



That's
impossible

Someone
like you

Just
give up.

I CAN
DO IT.

You can't
do that.

try.

You can't
do it.

تمرینات افزایش اعتماد به نفس

- همیشه در ردیف های جلو بنشینید.

- نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین کنید.

- خود را دوست بگیرید.

- سرعت راه رفتنتان را 25 % تندتر کنید. (حرکت بدن نشانه

واکنش ذهن است



• بلند و جدي حرف زدن را تمرين كنيد .

• هنگام دست دادن جدي باشيد.

• در جمع نظر بدهيد.

• خندان باشيد.

• ذهنيّت منفي به ديگران نداشته باشيد



SELF - MANAGEMENT

- REGULAR FOOD AND SLEEPING HABITS
- REGULAR EXERCISE
- SPORTS, YOGA
- SEX
- VACATION
- UNDERGOING ADVENTURES.
- FAITH IN GOD AND RELIGION
- FOLLOWING RELIGIOUS CEREMONY
- CHANGE IN LIFE STYLE.
- MEDITATION.



MAKE LIFE EASY

- o Truth

- o Trust

- o Love



IF YOU ARE OK ,

EVERY THING
IS OK



زایمان و سلامت روان زن

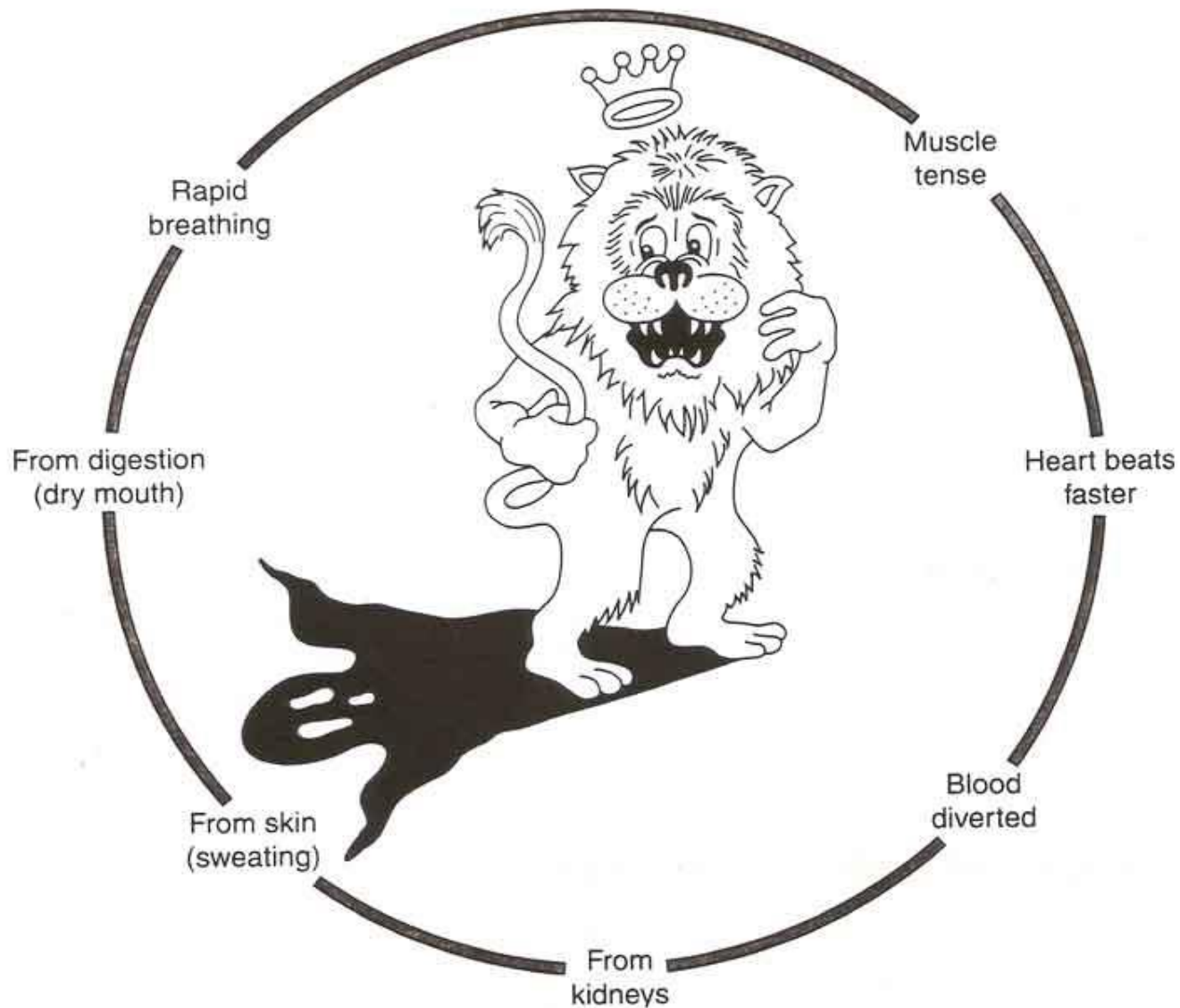
- عبور از مرحله زن بودن به مرحله مادری
- تحمل شدیدترین درد بشری
- نگران نادانسته های فراوان
- مسئول سلامتی نوزاد
- مسئول جنسیت نوزاد
- نگران شایستگی مراقبت از نوزاد
- تحمل درد و مشقت شیردهی
- مسئول حفظ آرامش منزل
- مهمان داری و آبروداری



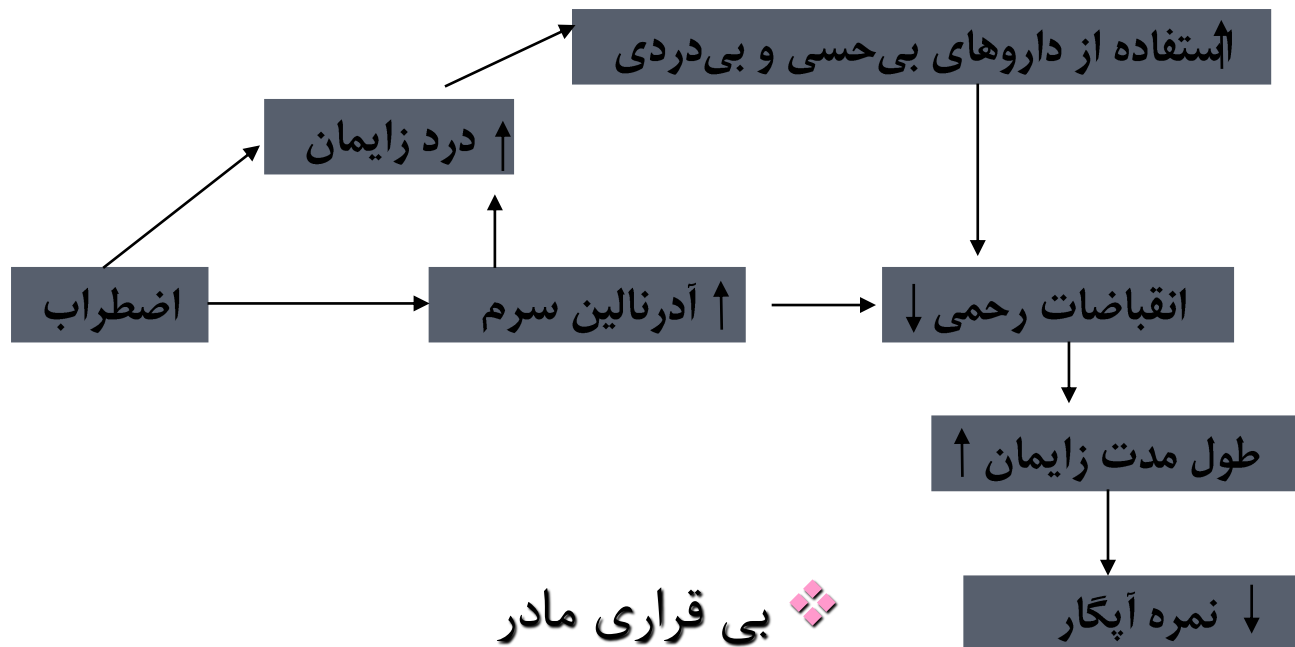
آرام سازی در بارداری و زایمان



STRESS AND RELAXATION



مکانسیم اضطراب در لیبر



❖ بی‌قراری مادر

❖ افزایش سرعت تنفس

❖ گشاد شدن مردمک چشم‌ها

❖ احساس لرز و سرما

❖ افزایش فشار خون و نبض



اثرات اضطراب در بارداری

- کاهش فاکتور رشد (تولد نوزاد کم وزن)
- زایمان زودرس
- زایمان دیررس یا دفع مکونیوم
- ایجاد حلقه معیوب در روند لیبر
- افسردگی بعد از زایمان
- اختلال در ایفای نقش مادری و دلبستگی مادر و کودک



راهکارهای مقابله با اضطراب



- توکل بر خداوند
- خوش بین بودن
- افزایش اعتماد به نفس
- استراحت کافی
- حمایت خانوادگی اجتماعی
- تغذیه مناسب
- فعالیت جسمانی
- مهارت های تنش زدایی (تن آرامی)





تن
آرامی



تن آرامی

○ تن آرامی یعنی تنش زدایی، رفع اضطراب، ترس و هیجانات روحی — روانی و کاهش انقباضات از طریق توجه به درون و تمرکز بر تنفس و تجسم خلاق



تعریف تن آرامی

تن آرامی یا ریلکسیشن، تکنیکی برای آرام سازی عضلات بدن است.

از آنجا که بین ذهن و تن ارتباط تنگاتنگی وجود دارد، هرچه که در جسم خود آرامش بیشتری برقرار کنیم، در ذهن نیز آرامش بیشتری برقرار می شود.



اهداف relaxation در بارداری و زایمان

- (1) کمک به ذخیره انرژی و کاهش تنش ها در بارداری
- (2) کمک به ذخیره انرژی و افزایش قدرت مادر در مشارکت فعال وی در امر زایمان
- (3) کاهش فشارهای هیجانی و از بین بردن ترس و اضطراب
- (4) کمک، کنترل و کاهش درد زایمانی و در نتیجه زایمان راحت تر
- (5) کمک به افزایش مهارت فرد در مبارزه با وضعیت های تنش زا در طول زندگی



اثرات RELAXATION

- کاهش تعداد حرکات تنفسی و ضربان قلب
- گشاد شدن برونش های متوسط و کوچک در ریه ها
- کاهش فشار خون
- کاهش ترشحات اسیدی معده
- کاهش ترشحات استرس هورمون ها در خون
- افزایش تعداد پلاکت در خون
- افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک در بدن
- کاهش انقباض و گرفتگی عضلات



فواید تن آرامی در لیبر

- سهولت جریان خون رحم و بهبود اکسیژن رسانی
- افزایش کیفیت انقباضات رحمی
- ذهن عمیقا آرام است
- کاهش اسپاسم عضلانی
- (اسپاسم عضلانی باعث افزایش ادراک درد و کاهش قدرت تحمل می شود)
- سرعت در نزول جنین ، کاهش زمان زایمان
- بهبود عملکرد ایمنو لوژیکی ،عصبی ،هورمونی
- کاهش خستگی و نگرانی ذهنی ، حفظ و ذخیره انرژی – افزایش قدرت تحمل
- افزایش اثر سایر روش های غیر دارویی
- کاهش احساس درد ،سرعت ضربان قلب ، تنفس ،فشار خون و سطح کاتکول آمین ها از طریق افزایش فعالیت
- **مهار کننده های نزولی اعصاب حسی در مراکز بالاتر مغز** ← کاهش تحریکات سمپاتیک
- سلامت نوزاد

Preparing for Natural Birth



*Natural Birth
and BabyCare.com*



مکانیزم عمل تن آرامی
از طریق بستن دروازه و ممانعت از عبور تحریکات دردناک به
مراکز مغزو ترشح اندورفین

عوامل موثر جهت دستیابی به تن آرامی در لیبر

- آموزش و تمرین حین بارداری (توصیه می شود)
- وضعیت قرارگیری مادر (استفاده از بالش)
- شیوه تنفس و تمرکز بر تنفس (تنفس باید مطابق با نیازهای
فیزیولوژیک مادر هدایت شود)
- محیط آرام
- تصورات هدایت شده جهت بستن دریچه های ذهن و/ یا تکرار آرام
کلمه یا جمله دعا



RELAXATION انواع

- Active relaxation=body-mind
- Passive relaxation=mind-body



انواع RELAXATION

تکنیک های عضله به ذهن

➤ **Jacobson**

فیزیولوژی آن بر این اساس است که بدنبال یک انقباض عضلانی ، ریلکسیشنی معادل در همان عضله ایجاد شود=تنش/آرامش
به طور فعالانه گروهی از عضلات را منقبض سپس بعد از چند ثانیه رها می کند.

➤ **Muscle setting**

انقباض و رهایی بطور جداگانه و به ترتیب در عضلات ایجاد میشود(اهمیت آگاه ماندن از احساس انقباض عضلانی و شل شدن)

➤ **Disassociation technique = selective tension**

یک قسمت بدن منقبض و قسمت دیگر بدن رها میشود



انواع RELAXATION

➤ Tension Relaxation

شل سازی فعالانه عضلات در پاسخ به یک تحریک دردناک (تقلید از انقباضات رحم حین لیبر با گذاشتن تکه یخ یا فشار بر روی یک عضله).

➤ Touch relaxation

از طریق ارتباط حسی لازم بر اساس لمس منطقه تحت تانسیون برقرار می شود ترکیبی از لمس و ماساژ همراه با آگاهی از تنفس و شل سازی فعالانه عضلات است.



انواع Relaxation

تکنیک های ذهن به عضله

➤ **شبیه سازی ذهنی (Guided imagery) mental imaginary**

تکنیک ذهنی برای دستیابی به آرامش روح و روان است. بهتر است بعد از شل شدن عضلات استفاده شود.

➤ **تنفس = تمرینات تنفسی ، تمرکز دم و بازدم با شمردن نفس ها**

تکنیک های ذهن به عضله در هنگام لیبر به طور وسیعی مورد استفاده قرار می گیرد.

تصاویر ذهنی می توانند موجب تغییرات فیزیولوژیکی در بدن و تعدیل مدت زایمان شود.

نقش ماما: ماما می تواند به ایجاد یک صحنه آرامش بخش در ذهن مادر کمک کند تا وی را از جنبه های دردناک زایمان جدا کند.







تمرکز و تجسم ذهنی

تعریف

- متمرکز شدن به درون خویشتن
- هدایت کردن توجه به صورت آگاهانه
- تقویت ذهن
- ورزش ذهنی
- یک سویه کردن نیروهای ذهنی در رسیدن به تعادل
- سکوت و سکون ذهنی



هدف

- ایجاد آرامش و رفع تنش های جسمی – عاطفی و ذهنی
- افزایش سطح انرژی
- افزایش قدرت فهم – آگاهی و شعور
- ادراک خویشتن و دیگران



شرایط انجام RELAXATION



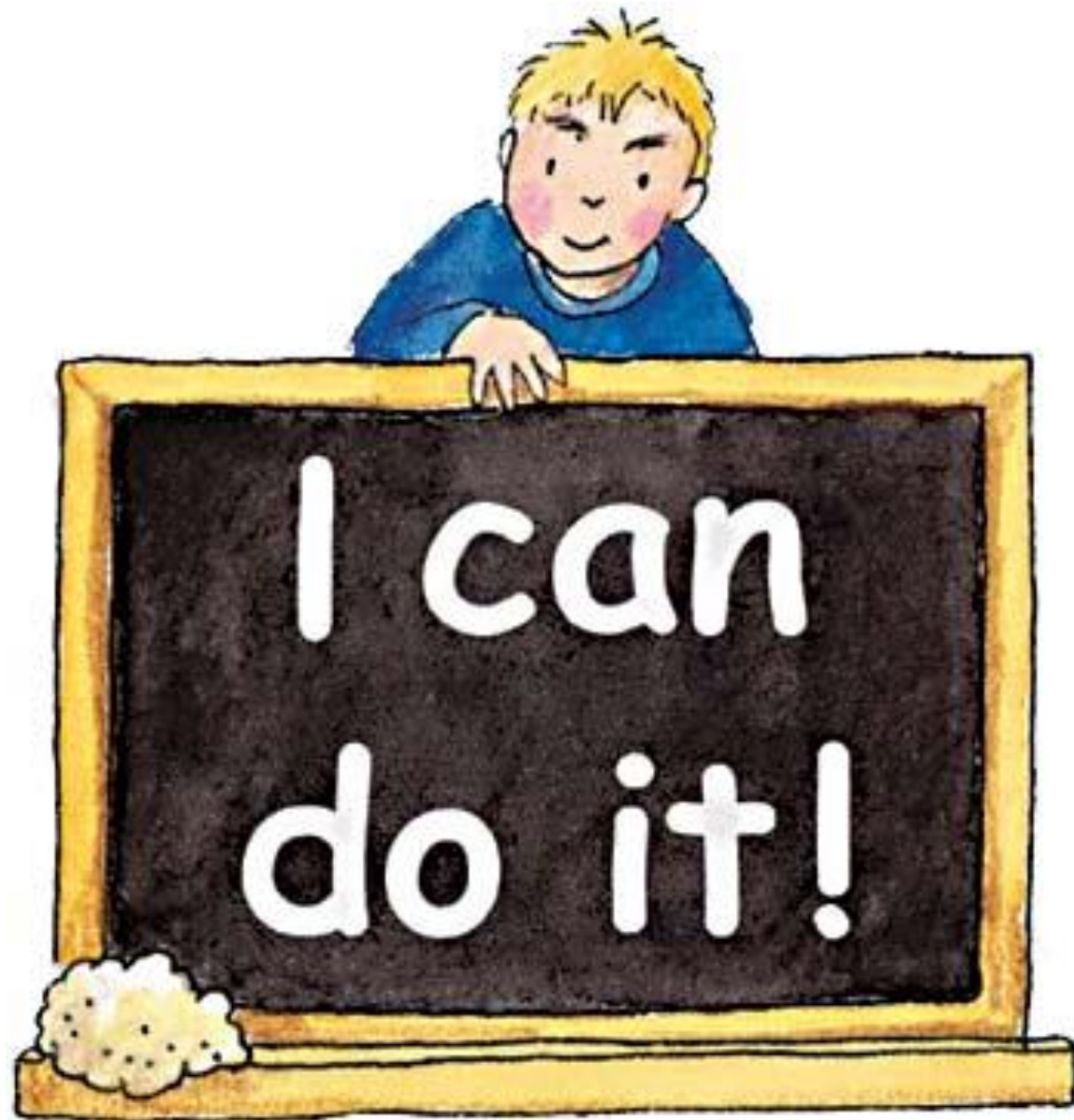
- وضعیت فیزیکی محیط و مادر
- (محیط آرام – تهویه مطبوع – لباس راحت –
وضعیت نشسته و تنفس آرام)
- موضوع مناسب برای توجه و افزایش تمرکز
- نگرش غیر فعال و بی قضاوت بودن
- چرخش آگاهی-تنفس-تجسم
- مسیر حرکت از پا شروع می شود

تجسم و پیام استفاده شده توسط مربی مهم است
تجسم و پیام باید بار عاطفی داشته باشد
تجسم و پیام باید قاطع باشد
در دراز مدت پیام ها وارد نیمه خودآگاه سپس وارد
خودآگاه میشود



روش های مختلف تمرکز و تجسم خلاق

- مراقبه دیداری: تمرکز به شمع – يك تصوير مناسب
- مراقبه شنیداری: گوش دادن به موزيك – صدای طبیعت
- مراقبه حرکتی: قدم زدن آگاهانه – حرکات موزون آگاهانه
- مراقبه عشق: عشق ورزی بدن به عالم
- مراقبه آوایی: تکرار آوایی اوم-هی-ها
- مراقبه تفکری: تمرکز- عبادتی پر مفهوم- من کیستم
- مراقبه خود محور: تمرکز- تنفس، توجه به سیستمهای درونی بدن



اثرات ترشح کاتکول آمین ها در خون :

- افت سطح اکسی تو مین در خون
- کاهش انقباضات رحمی
- توقف فرآیند افاسمان و دیلاتاسیون دهانه رحم طولانی شدن زایمان
- هایپوکسیک شدن عضلات رحم — تشدید درد به دلیل کمبود اکسیژن
- کاهش سطح اندورفین ها
- دیسترس جنینی به دلیل کاهش جریان خون جفت و محدودیت اکسیژن رسانی
- هیپروانتیلیاسیون مادری
- تشدید میکل ترس، اضطراب و درد غیر موثر

اثرات درد و اضطراب

