

دلِ مادر، خانه‌ی جنین؛

عبور امن از بحران در بارداری

نوا

پلتفرم مراقبت سلامت



کلینیک رویش جوانه

جریان روان زندگی



این راهنما با هدف حمایت علمی و روانی از خانواده‌ها
در شرایط بحران و تنش جنگی، در کلینیک رویش جوانه تهیه شده است.
با امید به اینکه این راهنما بتواند لحظه‌ای آرامش، و نوری از آگاهی در دل
خانه‌ها روشن کند...

با مهر،

دکتر سوگند قاسم‌زاده روان‌شناس کودک و نوجوان
و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

گروه نویسندگان:

دکتر سوگند قاسم‌زاده روان‌شناس عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

دکتر پیوند قاسم‌زاده داروساز عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی

کوثر حیدری روان‌شناس بالینی

پریسا جنابی روان‌شناس کودک

سمانه کارگر روان‌شناس

مقدمه

این کتابچه، برای همان لحظه‌ای نوشته شده که دست‌های شما می‌لرزند، اما قلبی در درونتان در کنار قلبتان می‌تپد و نوید تاب آوری و ایستادگی می‌دهد.

سلام، مادرِ دلسوزِ حالِ شما چطور هست؟

شاید الان دارید این کتابچه را با دستی کمی لرزان، با نفسی کوتاه و ذهنی پر از سوال باز می‌کنید. شاید احساس می‌کنید: من باید قوی باشم، اما همه‌چیز دارد شکننده به نظر می‌رسد. این کتابچه، برای مادرِ کامل نوشته نشده بلکه برای مادرِ در حالِ شکل‌گیری نوشته شده: کسی که دارد یاد می‌گیرد که قوی بودن، یعنی تاب آوردن در هر شرایطی نه نداشتن ترس.

۱. چرا این کتابچه، درست در زمانِ بحران نوشته شده؟

- بحران، فقط زلزله‌ی فیزیکی نیست بلکه زلزله‌ی روحی و روانی است:
- وقتی اطلاعات متناقض می‌رسد،
- وقتی انتظارات و واقعیت جوری از هم جدا می‌شوند که احساس گم‌شدن می‌کنید،
- وقتی بدن شما دارد تغییر می‌کند، اما ذهن شما هنوز دارد تلاش می‌کند همان‌طور که پیش‌تر بود زندگی کند.

این کتابچه، به شما نمی‌گوید: همه‌چیز را کنترل کنید. بلکه می‌گوید: شما نمی‌توانید همه‌چیز را کنترل کنید اما می‌توانید در دل هر بحران، خانه‌ی آرامی برای جنین و خودتان بسازید.

۲. چگونه این کتابچه کار می‌کند؟

- این کتابچه، ساختار ۴ بخشی دارد، هر بخش، مثل دست‌گرم یک دوست وفادار است:
- مثل یک دوست در کنار شماست که نه می‌گوید شما باید...، بلکه می‌گوید من هم این‌طوری احساس کردم، و این راهکار را پیدا کردم...
 - هر مفهومی با یک مثال روزمره و یک شبیه‌سازی واقعی با زبان ساده توضیح داده می‌شود.
 - خواندن هر بخش، حداکثر ۵ دقیقه طول می‌کشد مثل یک نفس عمیق در میان روز.
 - هر پیشنهاد، بر اساس شواهد معتبر بالینی و پژوهشی آموزش داده شده است.

۳. این کتابچه، برای شماست نه برای یک مادر ایده‌آل شدن بنابراین شما نیاز ندارید:

- همه‌چیز را به‌خاطر بسپارید،
 - همه‌چیز را درست انجام دهید،
 - همه‌چیز را بلافاصله بفهمید.
- شما فقط نیاز دارید:**
- یک نفس عمیق بکشید،
 - یک لحظه آرامش داشته باشید،
 - یک اقدام کوچک انجام دهید و ادامه دهید.
- این کتابچه، راهنمای شماست برای رسیدن به مادری واقعی که در دل بحران ایران امروز قرار دارد.

بخش اول

پیوند عاطفی

گفتگو با کوچولوی تو دلی

چگونه با صحبت کردن با جنین،
امنیت را به او منتقل کنیم؟

۱. اولین قدم، درک احساس شماست

در این شرایط، ممکن است فکر کنید:
چطور می‌توانم با جنین درون بدنم حرف بزنم؟
آیا واقعاً چیزی متوجه می‌شود؟
این سوال کاملاً طبیعی است. درک می‌کنیم:
وقتی همه چیز ناپایدار است، ارتباط با جنین ممکن است
غیرعملی، خیالی یا حتی بی‌فایده به نظر برسد.
اما بدانید: شما دارید ارتباطی ایجاد می‌کنید که
اولین پیوند امنیتی در زندگی فرزندان است. این پیوند، پایه‌ی روانشناختی‌اش
نه تنها در کودکی، بلکه در تمام مراحل زندگی‌اش تا بزرگسالی تأثیر می‌گذارد.

۲. چرا این کار فایده دارد؟

جنین از حدود **هفته ۱۸-۲۴ بارداری**، شروع به شنیدن می‌کند و به صدای مادر،
به‌ویژه **ضربان قلب، تنفس و لحن صدایش**، بسیار حساس است.
این صداها، و سایر پیام‌های غیرکلامی مادر به جنین می‌رسند:
● وقتی شما نفس عمیق می‌کشید،

ضربان قلب شما آرام می‌شود پس جنین هم آرام می‌شود.

● وقتی با لحنی مهربان صحبت می‌کنید،

مغز جنین فعالیت‌های مرتبط با آرامش را تقویت می‌کند.

● وقتی شما استرس دارید، هورمون‌های استرس (مثل کورتیزول)

از طریق جفت منتقل می‌شوند، جنین این را به عنوان پیام ناامنی دریافت می‌کند.



۳. اقدامات ساده برای ایجاد پیوند در شرایط تنش و بحران:

✓ نفس‌گیری همراه با لمس

- دست راست را روی شکم (روی جایی که جنین فعال است) بگذارید.
- ۴ ثانیه نفس بکشید (از بینی)، ۶ ثانیه مکث کنید و سپس از دهان به آرامی هوا را خارج کنید.
- در حین مکث بین دم و بازدم، به آرامی بگویید: من اینجا هستم. تو امنی. این کار، تنفس جنین را هماهنگ با شما می‌کند.

✓ سه جمله‌ی امنیت‌بخش (هر روز ۲ بار)

- مثلاً صبح و شب، این جملات را با لحنی ملایم و آرام بگویید:
- من دوستت دارم. تو امنی و من کنار تو هستم عزیز دلم. همه چیز در حال رشد کردن است.
 - من می‌توانم از تو مراقبت کنم. من می‌توانم آرام باشم.
 - اگر من نگران هستم، این یعنی من دوستت دارم و دارم تلاش می‌کنم کنار هم ایمن باشیم.

✓ صدای قلب مادر (بدون کلام)

- هر روز ۳ دقیقه، صدای ضربان قلب خود را بشنوید بدون فکر کردن، فقط تمرکز کنید تا حس کنید.
- این صدا برای جنین، طبیعی ترین پیام امنیتی است.

✓ لحظه‌ی نگرانی را به لحظه‌ی ارتباط تبدیل کنید

- وقتی احساس ترس می‌کنید (مثلاً خبری ترسناک می‌شنوید):
- یک نفس عمیق بکشید.
- دست را روی شکم بگذارید.
- به آرامی بگویید: من می‌دانم که احساس بدی ممکنه پیدا کرده باشی حتی ترسیده باشی. اما من اینجا هستم. کنار تو، تو امنی عزیز دلم.

این کار، به جنین یاد می‌دهد:

- استرس می‌آید، اما ما می‌توانیم آن را مدیریت کنیم.
- شما دارید با هر نفس، هر لمس و هر جمله‌ی آرام،
- یک پیوند عاطفی امن برای فرزندان می‌سازید.
- این پیوند، اولین خاطره روانشناختی‌ای هست که برایش ساخته می‌شود و این خاطره، قوی‌تر از هر خبر ترسناکی است.

شما دارید نشان می‌دهید:

- حتی در تاریکی، می‌توانیم نوری برای یکدیگر باشیم.



وقتی در شرایط تنش، دست را روی شکم می‌گذارید و نفس عمیق می‌کشید، در واقع دارید یک سیگنال امنیتی به جنین ارسال می‌کنید نه با کلام، بلکه با تغییرات فیزیکی در بدن خودتون.

جنین از طریق هم‌تنظیمی زیستی (co regulation) می‌تواند

تغییرات فیزیولوژیک و هیجانی مادر را دریافت و تجربه کند.

وقتی قلب شما آرام می‌شود، فشار خون کمی پایین می‌آید، و مغز شما هورمون آرامش (اکسی‌توسین) ترشح می‌کند، این تغییرات از طریق خون و مایع آمنیوتیک به جنین می‌رسد و مغز او پیام می‌گیرد: **«محیط امن است».**

نفس‌گیری با مکث ۶ ثانیه‌ای، تنفس و ضربان قلب را هماهنگ می‌کند و جنین، از طبیعت خود، به این **هماهنگی** پاسخ می‌دهد.

جملاتی مثل «من دوستت دارم. من کنار تو هستم عزیز جانم، تو امنی».

وقتی با لحن ملایم و آرام گفته می‌شوند صدایی تولید می‌کنند

که مغز جنین را به حالت آرامش هدایت می‌کند.

جنین از هفته ۲۴ام صداها را می‌شنود، اما نه به صورت کلام معنادار،

بلکه به صورت لرزش و فرکانس و این جملات، فرکانسی دارند

که مغز او را آرام می‌کند، مثل صدای نسیم در حال وزیدن

بین شاخ و برگهای درختان یا جریان روان رودخانه در فاصله ای نزدیک.

صدای ضربان قلب مادر بدون هیچ کلامی برای جنین،
قدیمی‌ترین و طبیعی‌ترین پیام امنیت است.

این صدا، از همان لحظات اولیه بارداری در گوش جنین پخش می‌شود
و مغز او را با حس «این جایی که من هستم امن است» آشنا می‌کند.

وقتی احساس ترس می‌کنید و به جای تکرار نگرانی، نفس می‌کشید، دست را روی
شکم می‌گذارید و می‌گویید «من می‌دانم که الان ترسیدی. اما من اینجا هستم.
تو امنی؛ من و تو کنار هم در آرامش هستیم.»

در واقع به جنین یاد می‌دهید:

«استرس می‌آید، اما ما می‌توانیم آن را مدیریت کنیم.»

نکته کلیدی:

شما نیاز ندارید کاملاً آرام باشید. کافیست

یاد بگیرید که وقتی استرس دارید، چطور خودتان را آرام کنید

و این دقیقاً همان چیزی است که در ادامه آموزش می‌دهیم.

بخش دوم

مدیریت ترس

وقتی آینده مبهم است

و نگرانی حمله می کند.

مقابله با ترس از زایمان و نگرانی برای
آینده نوزاد در شرایط تنش و بحران



درک ترس : چرا اینقدر می‌ترسیم؟

وقتی همه‌چیز ناپایدار است ، وقتی ترس حمله میکند، بدن شما دارد سعی می‌کند شما را از خطر حفظ کند، در بارداری، این حفاظت ممکن است بیش از حد فعال شود. اما شما می‌توانید این سیستم حفاظتی را تنظیم کنید با یک نفس عمیق، یک لمس روی شکم، یا یک جمله‌ی آرام.

فکر زایمان در بیمارستان، تنهایی در بلوک زایمان یا نگرانی از سلامت نوزاد ممکن است هر لحظه به ذهن برسد. این ترسها **طبیعی** هستند نه نشانه‌ی ضعف، بلکه نشانه‌ی عشق و مسئولیت‌پذیری شماست. شما نه تنها برای خودتان، بلکه برای یک نوزاد کاملاً بی‌قدرت، مسئولیت دارید و این فشاری است که هر مادر عاشق آن را حس می‌کند. وقتی آینده مبهم است، مغز ما به‌طور خودکار سناریوهای ترسناک را تولید می‌کند این یک **مکانیسم حفاظتی** است.

وقتی بدن و ذهن شما در معرض تنش طولانی‌مدت قرار می‌گیرد (مثل جنگ، تهدید امنیتی یا اخبار ترسناک)، سیستم عصبی شما به صورت خودکار و **بدون وابستگی به تصمیم آگاهانه**، در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد. این وضعیت، بخاطر فعال شدن سیستم سمپاتیک هست و هدف آن، حفظ زندگی در برابر خطر است.

در بارداری، این فرآیند به دلیل سه عامل همزمان تشدید می‌شود:

۱. تغییرات هورمونی شدید:

در طول بارداری، سطح هورمون‌هایی مثل کورتیزول (هورمون استرس)، استروژن و پروژسترون به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

- کورتیزول، وقتی در سطح طبیعی باشد، به رشد جفت و جنین کمک می‌کند.

- اما وقتی استرس مزمن باشد، سطح کورتیزول به‌صورت غیرطبیعی بالا می‌رود و این می‌تواند ترس را تشدید کند، چون مغز شما شروع می‌کند به تفسیر هر تغییری به عنوان خطر.

- در عین حال، پروژسترون (که معمولاً آرامش‌بخش است) در شرایط تنش، کم‌اثرتر می‌شود یعنی بدن شما **کمتر می‌تواند خودش را آرام کند**.

۲. افزایش حساسیت قلب و تنفس:

جنین از هفته ۱۸، صداها را شروع به شنیدن می‌کند و به‌ویژه به **ضربان قلب و**

الگوی تنفس مادر حساس است. وقتی شما استرس دارید:

- ضربان قلب شما تندتر می‌شود

- تنفس شما کوتاه‌تر و سطحی‌تر می‌شود

این الگو، به جنین پیام می‌رساند: محیط ناامن است و وقت ترسیدن است. این

پیام، در مغز جنین، مسیرهای مرتبط با استرس را تقویت می‌کند نه به معنای

آسیب، بلکه به معنای **یادگیری اولیه**.

۳. تغییر در حس کنترل:

در شرایط تنش و بحران، ما اغلب احساس می‌کنیم هیچ کدام از تصمیمات ما تأثیری ندارد. اما مغز ما به شدت به حس کنترل وابسته است، به‌ویژه در دوران بارداری، وقتی مسئولیت شما برای دو نفر است.

این از دست دادن حس کنترل، ترس از زایمان را تشدید می‌کند، چون:

- زایمان یک رویداد ناشناخته است (زمان، مکان و شرایط در اختیار شما نیست).
- و در شرایط تنش، این ناشناختگی، به خطر تبدیل می‌شود.

اما بدانید: شما نیاز ندارید کل زایمان را کنترل کنید، فقط لحظه به لحظه آرام باشید.

به تعداد مراجعینی که این سالها در فضای بالینی ویزیت کرده ام سناریوهای ترسناکی که به ذهن میرسد شنیده ام و اکنون در شرایط جنگی به مراتب بیشتر و بیشتر هست، بدانید که در بارداری، این مکانیسم به دلیل تغییرات هورمونی (افزایش استروژن و پروژسترون) و فشار روانی، تشدید می‌شود. در نتیجه:

● ترس از زایمان :

به معنای ترس از از دست دادن کنترل در شرایط بحرانی هست.

● نگرانی برای نوزاد :

به معنای ترس از ناتوانی در حفظ امنیت نوزاد عزیزتان هست

● نگرانی از زایمان پیش‌بینی نشده با فکرهایی مثل :

اگر امشب زایمان شروع شود، و فردا صبح هنوز به بیمارستان نرسیده باشم؟
آیا می‌توانم تنها بمانم؟ آیا کسی خواهد آمد؟ آیا در شرایط جنگی تجهیزات کافی خواهد بود؟ آیا پرستاری هست؟

● نگرانی از ناپایداری محیط:

هر بار که صدای هواپیما و جنگنده می‌شنوم، شکمم سفت و منقبض می‌شود.
آیا این لرزش، به جنین آسیب می‌زند؟ آیا مغزش می‌تواند این ترس را درک کند؟
نکند آسیب ببیند؟

● نگرانی از عدم دسترسی به مراقبت:

اگر ویتامین‌ها تمام شود، یا داروهای پیشگیری از دیابت یا فشار خون نرسد؟ اگر دارو برای نوزادم پیدا نکنم؟ این شرایط روی سلامت نوزادم تأثیر می‌گذارد؟

● نگرانی از تنهایی در لحظه‌ی حساس:

اگر همسرم کنارم نباشد، و من در بلوک زایمان تنها بمانم، آیا می‌توانم نفس بکشم؟
آیا صدایم به اندازه‌ی کافی قوی خواهد بود تا فرزندم را آرام کنم؟

● نگرانی از پیام‌های نامشخص:

وقتی در کانال اطلاع رسانی خبر می‌آید که یک بمب فرود آمده، یک انفجار رخ داده یا محدوده‌ای اعلام میشود عزیزانی که در آن منطقه زندگی میکنند حالشون چطور هست؟ آیا این ترس، به معنای ضعف من است؟ اگر این کودک به دنیا بیاید در زمانی که ما نمی‌دانیم فردا چه خبر است چه بر سر فرزندم می‌آید؟ آیا می‌توانم به او امید بدهم؟ آیا می‌توانم به خودم امید بدهم؟

نکته‌ی مهم:

مادر عزیز، این نگرانی‌ها طبیعی هستند. نه نشانه ناتوانی شما بلکه به دلیل هوشمندی عاشقانه‌ی مغز که در بارداری، به دلیل تغییرات هورمونی و مسئولیتِ دو جان، حساسیتِ خودش را افزایش می‌دهد و خیلی وقت‌ها این‌ها هشدارهای کاذبی هستند که اضطراب مارا بالا می‌برد.

و اما نکته مهم بدانید:

ترس شما، ترس جنین نیست. جنین با شما است، و تا زمانی که شما آرام باشید، او هم آرام است. خودتان را اینگونه آرام کنید :

۳. سه اقدام ساده برای کاهش ترس در شرایط تنش

۱. سناریوی امن ساختن (بدون انکار واقعیت) ✓

به جای فکر کردن به ترس‌های واقعی (مثل: اگر زایمان ناگهانی شد؟)، یک سناریوی امن و عملی بسازید و حتما بنویسید :

● اگر زایمان ناگهانی شد، من این ۳ کار را انجام می‌دهم:

۱. تماس با دکتر زنان/ کارشناس مامایی یا بهداشت بیمارستان،
۲. نشستن و نفس عمیق،
۳. صدا کردن همسر/والدین خود. این کار، کنترل واقعی را برمی‌گرداند.

۳. سه اقدام ساده برای کاهش ترس در شرایط تنش

۲. لیست چیزهایی که تحت کنترل هستند: ✓

وقتی ترس به سراغتان می‌آید،

یک کاغذ بردارید و دو ستون بکشید این نوشتن معجزه می‌کند:

● **ستون اول:** چیزهایی که تحت کنترل نیستند

(مثل: جنگ، خبرها، تصمیمات دیگران)

● **ستون دوم:** چیزهایی که تحت کنترل هستند

(مثل: نفس‌گیری مناسب، آرام سازی، صحبت با جنین، آمادگی ساک زایمان)

وقتی دست‌نوشته را بخوانید، ذهن شما از حالت بیکاری و بی‌قدرتی به حالت اقدام می‌رود.

۳. صدای قلب در لحظه‌ی ترس ✓

وقتی احساس ترس می‌کنید:

● دست را روی شکم بگذارید.

● ۴ ثانیه نفس بکشید، ۶ ثانیه زمان بدهید.

● در حین مکث، به آرامی بگویید: من اینجا هستم. تو کنار منی و امنی. ما با هم هستیم.

این کار، پیام اینجا امن است را به مغز و جنین می‌رساند.

آمادگی عملی: وقتی ترس به اقدام تبدیل شد

درک می‌کنیم: وقتی ترس به حدی می‌رسد که نمی‌توانید بخوابید، یا هر بار که موبایل زنگ می‌زند، قلبتان می‌ترسد این **نیاز به آمادگی عملی** دارد. آمادگی، ترس را کاهش نمی‌دهد بلکه به **ترس معنا می‌دهد بنابراین ترس در دسرساز نمی‌شود**: من می‌توانم این را مدیریت کنم.

۲. توضیح علمی ساده:

وقتی بدن ما آمادگی را تجربه می‌کند (مثل دیدن لیست کارها، داشتن ساک زایمان آماده)، عملکرد سیستم عصبی سمپاتیک (ترس) کاهش می‌یابد و پاراسمپاتیک (موج آرامش) فعال می‌شود. این یعنی: **آمادگی عملی، ترس را به امید تبدیل می‌کند.**

۳. راهکار عملی: ۳ قدم برای آمادگی واقعی در شرایط تنش

✓ ۱. ساک زایمان با اولویتهای کم و کاربردی

به جای خریدن همه چیز، فقط ۵ مورد ضروری را آماده کنید:

- ۲ پیراهن خواب نخی و راحت و آزاد (برای مادر)
- ۲ جوراب گرم (برای جلوگیری از سرما در بیمارستان)
- یک بطری آب (برای خودتان)
- یک موبایل شارژ شده + کابل شارژر و یک پاور بانک شارژ شده
- یک عکس خانوادگی کوچک از عزیزان در آلبوم موبایل
- یا قاب عکس آماده در ساک (برای آرامش ذهنی)
- این کار، حس من کنترل دارم را برمی‌گرداند.

۲. برنامه‌ی اگر-آنگاه برای زایمان ✓

با همسر یا نزدیکان صمیمی، این جملات را کامل کنید:

- اگر زایمان شروع شد، آنگاه من با [نام فرد]. تماس می‌گیرم.
 - اگر تنها بودم، آنگاه من ۳ نفس عمیق می‌کشم و با جنین حرف می‌زنم.
 - اگر مضطرب شدم، آنگاه من دستم را روی شکم می‌گذارم و می‌گویم:
من اینجا هستم کنار تو در آرامش.
- این برنامه، احساس کنترل را برمی‌گرداند بدون نیاز به پیش‌بینی کامل همه شرایط.

۳. لیست آرامش شخصی ✓

یک لیست ۵ لحظه‌ی آرامش بسازید

(چیزی که فقط شما آن را آرامش‌بخش می‌دانید یعنی کاملاً اختصاصی شماست).

مراجعین ما این موارد را گفته اند شما لیست مخصوص خودتون را بنویسید:

- صدای قلب مادر
 - آهنگ خاصی (از پلی لیست موسیقی بی کلام کلاسیک)
 - بوی عطر ملایم
 - لمس پارچه‌ی نرم
 - کتاب دعا
 - خواندن دست خط مادرم
 - کارت یادداشتی که یک جمله آرامش‌بخش نوشتم یک جمله‌ی خاص مثل:
من می‌توانم. من از پشش بر میام.
- وقتی ترس حمله میکند، فقط یکی از این چند مورد را انتخاب کنید و اجرا کنید.

۴. شما دارید یاد می‌گیرید:

ترس، راهنمای من است نه فرمانده مغز من. من می‌توانم با ترس زندگی کنم،
و هنوز هم آرام باشم. این، قدرتی است که جنین هم از شما یاد می‌گیرد.

بخش سوم

بدن و هورمون

تغییرات فیزیولوژیکی در بارداری

تحت تنش و استرس مداوم

چرا خواب، تغذیه و انرژی در شرایط بحران و تنش
دچار اختلال می‌شود و چگونه بازیابی کنیم؟

۱. از تغییرات فیزیولوژیکی در بارداری آگاه بشیم:

الف. تغییرات هورمونی در شرایط تنش

در بارداری، سیستم اندوکراین به‌طور چشمگیری دست‌خوش تغییرات می‌شود. این تغییرات در شرایط تنش، به‌صورت غیرخطی و پیچیده‌تر تشدید می‌شوند:

● کورتیزول:

در بارداری طبیعی، سطح کورتیزول تا هفته ۳۰ام بارداری ۴۰ برابر می‌شود. اما در شرایط تنش مزمن، این افزایش **غیرطبیعی و پایدار** می‌شود. کورتیزول بالا، تولید **پروژسترون** را از طریق تغییر در فعالیت آنزیم $11\beta\text{-HSD}2$ کاهش می‌دهد. کاهش پروژسترون، باعث افزایش تحریک‌پذیری نورون‌های مرتبط با استرس در هیپوتالاموس و افزایش حساسیت به تحریکات محیطی می‌شود. این وضعیت، **اختلال در ریتم خواب-بیداری** را تشدید می‌کند، زیرا پروژسترون به‌عنوان یک انتقال دهنده عصبی طبیعی، فعالیت مغز را در شب ساکن می‌کند.

● پرولاکتین و اکسی توسین

در شرایط تنش، سطح **پرولاکتین** (هورمون شیرسازی) ممکن است افزایش یابد، اما **حساسیت گیرنده‌های اکسی توسین** در مغز و رحم کاهش می‌یابد. این کاهش، نه تنها بر خواب و آرامش تأثیر می‌گذارد، بلکه در زمان زایمان، **کارایی انقباضات رحمی** را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ب. تغییرات در سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک

تنش مزمن، تعادل بین سمپاتیک (فعالیت جنگ یا فرار) و پاراسمپاتیک (فعالیت استراحت و هضم) را مختل می‌کند:

● افزایش فعالیت سمپاتیک:

باعث افزایش ضربان قلب، تنفس سطحی، و کاهش حرکات معده و روده می‌شود. این وضعیت، **مشکلات هضمی** (مانند سوءهاضمه، ترش کردن، نفخ) را در بارداری تشدید می‌کند به‌ویژه در سه‌ماهه دوم و سوم.

● کاهش فعالیت پاراسمپاتیک:

این کاهش باعث کاهش تولید ملاتونین (هورمون خواب) از غده پینه آل می‌شود. این کاهش، **شروع دیر هنگام و سخت خواب، بیداری‌های مکرر و کاهش خواب عمیق** را به همراه دارد که همه آن‌ها بر بازیابی جسمی و روانی تأثیر منفی دارند.

ج. تغییرات در متابولیسم و تغذیه

تنش مزمن، **حساسیت به انسولین** را کاهش می‌دهد و باعث افزایش سطح گلوکز خون می‌شود اما در عین حال، مصرف انرژی در بافت‌های عضلانی و مغزی ناکافی است:

● افزایش نیاز به ویتامین B6 و منیزیم:

این مواد، برای تولید سروتونین و ملاتونین ضروری هستند. در شرایط تنش، مصرف این مواد افزایش می‌یابد، اما اغلب با کاهش اشتها و تغذیه‌ی نامناسب، بدن دچار کمبود می‌شود. کمبود منیزیم، به‌طور مستقیم با **اسپاسم عضلانی** (از جمله در رحم)، **ناراحتی عصبی و اختلال خواب** مرتبط است.

● تغییر در متابولیسم چربی:

در بارداری، بدن به‌طور طبیعی چربی را در بافت پوستی ذخیره می‌کند اما در تنش، **لیپولیز** (شکست چربی) بیش از حد فعال می‌شود، اما استفاده از اسیدهای چرب به‌عنوان سوخت، به دلیل کاهش حساسیت به انسولین، کافی نیست. این وضعیت، باعث **خستگی مزمن و کاهش تمرکز** می‌شود حتی اگر مقدار غذای مصرفی ثابت باشد.

۲. راهکار عملی:

۳ اقدام علمی و البته عملی برای بازیابی تعادل هورمونی و فیزیولوژیکی

✓ ۱. تمرین تنفس عمیق با نسبت ۱:۲ (مثلاً ۴ ثانیه دم، ۸ ثانیه بازدم)

- این الگو، فعالیت پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهد و سطح استیل‌کولین را بالا می‌برد.
- نتیجه: کاهش ضربان قلب، افزایش تحرک معده و روده، و تقویت تولید ملاتونین.
- **نحوه اجرا:** ۳ بار در روز، ۵ دقیقه، به‌ویژه قبل از خواب.



۲. مکمل‌دهی محدود و هدفمند (با راهنمایی پزشک) ✓

- **مکمل منیزیم** برای کاهش اسپاسم عضلانی، بهبود خواب و کاهش حساسیت به استرس زیر نظر پزشک یا داروساز مصرف کنید.
- **ویتامین B۶ (۵۰ میلی‌گرم)** در روز برای تولید سروتونین و کاهش اضطراب کافی است.
- **ویتامین D۳ ۱۰۰۰-۲۰۰۰ واحد بین‌المللی** در روز برای تنظیم سیستم ایمنی و تولید ملاتونین کافیست. این مکمل‌ها، **تغییرات فیزیولوژیکی** را مستقیماً هدف قرار می‌دهند.

۳. تغذیه‌ی مبتنی بر ریتم سه‌ماهه ✓

● سه‌ماه اول:

تمرکز بر روی **پروتئین کامل** (تخم مرغ، ماست، حبوبات) برای ساختن سیستم عصبی جنین.

● سه‌ماه دوم:

افزایش **چربی‌های امگا-۳** (ماهی، بذر کتان) برای رشد مغز و کاهش التهاب.

● سه‌ماه سوم:

افزایش **منیزیم و پتاسیم** (کاهو، موز، بادام) برای کاهش اسپاسم و تنظیم فشار خون.

این روش، **نیازهای تغییرات فیزیولوژیکی** را پیش‌بینی و تأمین می‌کند.

تنش مزمن در بارداری، تغییراتی در سطح مولکولی، هورمونی و عصبی ایجاد می‌کند که می‌تواند بر خواب، هضم و انرژی تأثیر منفی بگذارد. اما این تغییرات برعکس‌پذیر هستند با اقداماتی که به‌صورت مستقیم بر سیستم پاراسمپاتیک، سطح منیزیم و ریتم متابولیک تأثیر می‌گذارند.

بخش چهارم

شبکه حمایتی

تنها نیستید، درخواست کنید

اهمیت بیان نیازها و گرفتن کمک از
همسر و خانواده در این دوران حساس

۱. هنگامی که کسی شما را به درستی گوش می‌دهد بدن شما آرام می‌شود.

این فقط احساس نیست. **این یک واکنش بیولوژیکی واقعی است.** وقتی کسی مثلاً همسر، مادر و دوست، به شما با دقت گوش می‌دهد، دستتان را می‌گیرد، یا فقط کنارتان می‌نشیند: مغز شما، مولکولی به نام اکسی‌توسین ترشح می‌کند هورمونی که به آن «هورمون اتصال» می‌گویند.

این هورمون چه کار می‌کند؟

- **میزان کورتیزول** یعنی هورمون ترس و استرس را کم می‌کند.
- **ضربان قلب** را آهسته می‌کند.
- **شکم و دستگاه گوارش** را آرام می‌کند تا بدن نگذارد «ترس» هضم غذا را قطع کند.
- **مغز را از تمرکز روی تهدید** دور می‌کند و به شما اجازه می‌دهد پیام اینجا امن است را باور کنید.

۲. وقتی کسی به شما گوش می‌دهد، «عصب میلیاری» شما فعال می‌شود

این عصب، مثل یک «کلید آرامش» داخلی است و فقط وقتی **احساس امنیت** می‌کنید، فعال می‌شود. وقتی کسی شما را بدون قضاوت گوش می‌دهد، همدلی میکند و یا دستش را روی شانه‌تان می‌گذارد: **عصب میلیاری (شاخه‌ی ویگوییال)** فعال می‌شود و:

- قلب را آرام می‌کند
- بدن را در حالت راحتی می‌برد
- عضلات گردن و شانه را آزاد می‌کند

این همان حالتی است که **بچه‌های کوچک** وقتی مادرشان به آنها نزدیک است، و آن‌ها را در آغوش می‌گیرد به آن می‌رسند و الان، **شما هم می‌توانید.**

۳. همسر هم تغییر می‌کند و این تغییرات، به نفع شماست

وقتی همسر در بارداری شما حمایت فعال دارد:

- **اکسی‌توسین** در او هم بالا می‌رود (تا ۳۰٪)
و این باعث می‌شود **حساس‌تر، صبورتر و گرم‌تر** باشد.
- **پاسخ استرس** او کمتر می‌شود یعنی وقتی صدای پرواز جنگنده می‌آید، او هم نمی‌لرزد، و شما را آرام می‌کند.
- **خوابش بهتر می‌شود** چون احساس می‌کند من کاری انجام می‌دهم، و این کار مهم است و این، اضطراب را کم می‌کند.
- یک زوج «همراه و آرام» **بهترین محیط برای رشد نوزاد در زمان جنگ است.**

۴. وقتی نیاز دارید چطور بگویید تا کمک واقعاً برسد؟

«کمکم کن!» چرا این جمله، کمک را مسدود می‌کند؟

وقتی می‌گویید:

دیگه نمی‌تونم! لطفاً کمکم کن، همه‌چیز رو باید تو بکنی!

این جمله، یک فریاد کلی است نه یک درخواستِ مشخص.

چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟

- مغز طرف مقابل، فوراً به چه کمکی؟ فکر می‌کند و گیر می‌افتد.
- قسمت برنامه‌ریزی مغزش قشر پیش‌پیشانی کم‌فعالیت می‌شود یعنی نمی‌داند چه کاری باید بکند.
- آمیگدال (مرکز ترس) فعال می‌شود و او احساس می‌کند:
اگر اشتباه کنم، سرزنش می‌شوم.

نتیجه: تاخیر، سرزنش ناخودآگاه، یا کمکی که به درد شما نمی‌خورد



«من نیاز دارم...» با این جمله شروع کنید،

چرا این جمله، در کمک را باز می‌کند؟

وقتی می‌گویید:

من خسته‌ام، چون دو شب متوالی کم‌خواب بودم

و می‌خواهم یکی از شماها ۳۰ دقیقه بچه را نگه دارد.»

این جمله، یک پیام روشن است نه یک فریاد یا غر.

چه اتفاقی در مغز می‌افتد؟

- قشر پیش‌پیشانی طرف مقابل فعال می‌شود یعنی می‌تواند برنامه‌ریزی کند.
 - آمیگدال هر دو طرف آرام می‌شود چون دیگر ترس از «ناتوانی» یا «سرزنش» وجود ندارد.
- نتیجه: کمک سریع، دقیق و واقعی و احتمال پاسخ مثبت ۳ برابر بیشتر می‌شود.**

فرمول ساده‌ای که هر مادری می‌تواند استفاده کند:

مثال‌های عملی در شرایط جنگ:

- من نگرانم چون صدای هواپیماها امروز بیشتر بود و می‌خواهم ۱۰ دقیقه با همسرم صحبت کنم، فقط برای اینکه آرام بشم.
- من احساس می‌کنم کنترلی روی هیچی ندارم چون همه چیز ممکنه سریع اتفاق بیافته و می‌خواهم لیست کارهای فردا را با همسرم تنظیم کنیم، فقط ۵ دقیقه
- من خسته‌ام، چون شب گذشته بیدار بودم، و می‌خواهم ۲۰ دقیقه بخوابم، می‌توانی یک نوشیدنی گرم برای من آماده کنی؟

این فرمول، نیاز به توان روانی زیادی ندارد.

حتی وقتی دست‌ها می‌لرزند و نگرانی حمله می‌کند اگر بگویید:

من نیاز دارم که کسی کنارم باشه فقط چند ثانیه زمان میبرد

و نزدیکترین مسیر برای همراهی هست.

این جمله، سیستم حفاظتی مغز و جنین را با پیام آرامش فعال می‌کند.

۳. نقشه‌ی حمایت: چطور از «درخواست کمک» به «دریافت حمایت واقعی» برسید؟

چرا «اعتماد به یک نفر» در شرایط جنگی، خطرناک است؟

وقتی تمام حمایت را فقط از همسر یا مادر درخواست می‌کنید:

- بدن شما فرسوده می‌شود چون هورمون ترس (کورتیزول) مدام بالاست.
- بدن طرف مقابل هم فرسوده می‌شود چون سیستم آرامشش (پاراسمپاتیک) خسته می‌شود.

- هر دو احساس می‌کنند: من کافی نیستم یا او انتظار دارد.

نقشه‌ی سه‌بعدی حمایت: یک جدول ساده برای زندگی واقعی

یک جدول ۳×۳ بسازید: مثل یک لیست خرید

نوع حمایت	نیازهای ممکن کوچک و مشخص	مسئول: یک نفر برای هر کار
عملی	خرید نان، آشپزی، تمیز کردن، نگهداری از بچه	همسر، مادر، خواهر
احساسی	گوش دادن، همراهی در ملاقات، تشویق، همدلی	خواهر، دوست نزدیک، همسر
اطلاعاتی	توضیح درباره زایمان، کمک به تصمیم، پاسخ به سؤال	پزشک، مشاور، کارشناس تغذیه، کتاب معتبر

۳ قانون طلایی برای پر کردن این جدول:

هر نیاز باید کوچک باشد

مسئولیت هر کار را به یک نفر بسپارید

هر هفته فقط ۱ نیاز جدید اضافه کنید

بخش پنجم

آمادگی و اطمینان

ساک آرامش

چگونه با بستن ساک زایمان و شناخت مسیر امن،
استرس خود را کاهش دهیم؟

۱. پایه‌های عصبروانی و فیزیولوژیکی آمادگی عملی

«ساک زایمان» فقط ساک لباس نیست
این یک «پیام مهم به مغز تحت تنش و بحران» است
وقتی ساک زایمان را می‌بندید یا مسیر بیمارستان را چند بار تمرین می‌کنید
این کار فقط برای آمادگی عملی است، آن را بیهوده نبینید.

مغز شما چه می‌کند؟

هر بار که یک کار را تکرار می‌کنید، مغز آن را به یک «مسیر آشنا» تبدیل می‌کند.
مثل یک راهی که قبلاً رفته‌اید دیگر نمی‌پرسید: اینجا چه مسیری؟ فقط راه می‌روید.
وقتی زایمان شروع شود، مغز شما بلافاصله به همین مسیرهای آماده می‌رسد
نه به ترس و هیاهو و احساس می‌کنید: من این را می‌توانم مدیریت کنم
رفتن به بیمارستان قبل از زایمان چرا مهم است؟
وقتی قبل از زایمان یک بار به بیمارستان می‌روید حتی اگر فقط برای دیدن ورودی و
پارکینگ باشد این کار، یک «حافظه‌ی امنیتی یا خاطره پیام آور امنیت و کنترل»
را در مغز شما ایجاد می‌کند.

چطور؟

مغز شما، مسیر را با جزئیات می‌بیند:
اینجا ورودی است، اینجا راحت تر جای پارک پیدا می‌شود،
از این راهنما برای پیدا کردن محل باید استفاده کرد.
وقتی واقعاً باید بروید، دیگر نمی‌پرسد: اینجا کجاست؟
بلکه می‌گوید: «این جا آشناست، امنه.»

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد: زنانی که قبل از زایمان مسیر بیمارستان را
تمرین کرده‌اند، در زمان زایمان، ۳۵٪ کمتر کورتیزول (هورمون ترس) داشتند.

حس «من آماده‌ام» تغییری در بدن ایجاد می‌کند

وقتی ساک را می‌بندید، نام بچه را می‌نویسید، یا مسیر را چک می‌کنید این کارها همان پیام‌های قوی به مغز شما هستند:

من آماده‌ام. من می‌توانم. این کار قابل کنترل است. و من از پشش برمیام.

پس قشر پیش‌پیشانی (مرکز تصمیم‌گیری) فعال می‌شود آمیگدال (مرکز ترس) آرام می‌شود سیستم آرامش (پاراسمپاتیک) قوی‌تر می‌شود،

در نتیجه: تنفس آرام‌تر، قلب کندتر، و احساسی مثل اضطراب و ترس کم و قابل کنترل می‌شود:

وقتی واقعاً زایمان شروع شود، مغز شما به جای فعال شدن کامل سیستم ترس (آمیگدال)، به سرعت به مسیرهای آماده‌شده (مثل تنفس، تماس با دکتر) دسترسی پیدا می‌کند.

۲. نحوه ساخت ساک آرامش : ساک زایمان با اصول عصب‌روانشناختی

الف. ۵ مورد ضروری

ب. چک‌لیست ذهنی: با ۳ سوال قبل از بستن ساک

قبل از اینکه ساک را ببندید، این سوالات را در ذهن بپرسید و اگر به هر سه سوال پاسخ بله دادید، ساک آماده است:

۱. آیا من می‌دانم که در صورت زایمان ناگهانی، اولین کار من چیست؟

پاسخ صحیح: تماس با دکتر و آماده شدن برای رفتن.

۲. آیا مسیر امن را دو بار تمرین کرده‌ام؟

پاسخ صحیح: بله با ماشین و با احتساب احتمالی ترافیک روزانه.

۳. آیا نام و شماره‌ی دکتر یا کارشناس بهداشت را در دسترس دارم؟

پاسخ صحیح: بله در لیست چاپی و در موبایل.

این ۳ سوال، حافظه‌ی فعال را از بار غیرضروری آزاد می‌کند

و به تصمیم‌گیری سریع‌تر در لحظه‌ی بحران کمک می‌کند.

۳. شناخت مسیر امن : ۳ مرحله بررسی عملی

الف. مرحله ۱: بررسی شخصی (قبل از هفته ۳۶م)

- با ماشین، مسیر را در دو زمان مختلف (صبح و عصر) امتحان کنید.
- موارد زیر را یادداشت کنید:
 - کوتاه‌ترین مسیر (با توجه به ترافیک روزانه)
 - مسیر جایگزین در صورت تصادف یا باران شدید یا انفجار
 - محل پارکینگ اضطراری (نزدیکترین ورودی بیمارستان):
 - ورودی اصلی، ورودی اضطراری، و محل پذیرش

ب. مرحله ۲: ساخت سناریوی اگر-آنگاه با همسر

یک جدول ساده بسازید:

مسئول	اقدام انجام‌شده	سناریوی احتمالی
همسر	مسیر X استفاده می‌شود	اگر ترافیک شدید بود
همسر	چتر و لباس بارانی دم دست باشد	اگر باران شد
مادر	تماس با دکتر قبل از خروج انجام می‌شود	اگر زایمان سریع بود

این جدول، پیش‌بینی‌های ترسناک را به سناریوهای عملی تبدیل می‌کند
و از تولید کورتیزول غیرضروری جلوگیری می‌کند.

ج. مرحله ۳: ثبت تصویری مسیر

یک عکس از نقشه‌ی مسیر (از Google Maps یا نشان) بگیرید
و در موبایل ذخیره کنید. عکس را دم دست بذارید تا در لحظه‌ی استرس،
به راحتی قابل دسترسی برای همسر یا اعضای خانواده باشد.
این روش، حافظه‌ی تصویری را فعال می‌کند
و در شرایطی که حافظه فعال تحت استرس هست و عملکردش کاهش یافته،
به سرعت مسیر را به یاد می‌آورید. بنابراین ساک آرامش،
نه فقط شامل وسایل فیزیکی است
بلکه نماد روانی است:
من آماده‌ام، من می‌توانم.

این تمرین عملی یک اقدام رفتاری مبتنی بر شواهد پژوهشی و بالینی است که
باعث فعال شدن پدیده نوروپلاستیسیته (Neuroplasticity) می‌شود؛
یعنی مغز می‌تواند با تکرار تجربه‌ها مسیرهای عصبی جدید بسازد
یا مسیرهای قبلی را تقویت کند.
تجربه و تکرار مداوم باعث می‌شود مغز نوعی حافظه امنیتی یا خودکار ایجاد کند
(چیزی شبیه حافظه رویه‌ای). در نتیجه فرد در موقعیت‌های مشابه
احساس آشنایی و کنترل بیشتری دارد.
وقتی فرد احساس کنترل داشته باشد، فعالیت محور HPA
(محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال که مسئول پاسخ استرس است)
کمتر فعال می‌شود؛ بنابراین واکنش استرسی کاهش می‌یابد.
با خودکار شدن برخی فرایندها، بار حافظه فعال (Working Memory) کمتر می‌شود.
در نتیجه، مغز می‌تواند در موقعیت‌های بحرانی سریع‌تر و مؤثرتر تصمیم‌گیری کند.

بخش ششم

پس از زایمان

تعادل هورمونی در هفته‌های اول

چرا خواب نامناسب باعث افسردگی می‌شود،
و ۳ راهکار ساده برای بازیابی تعادل

۱. بدن شما در حال بازسازی است و این طبیعی است

پس از زایمان، بدن شما دچار تغییرات شدیدی می‌شود
نه فقط روانی، بلکه **هورمونی و عصبی**.

- در طول بارداری، سطح هورمون‌هایی مثل **استروژن و پروژسترون** بسیار بالا بوده است.
- پس از زایمان، این هورمون‌ها به سرعت کاهش می‌یابند و این افت، ممکن است باعث احساس خستگی، اضطراب، یا احساس گم‌گشتگی شود.
- این کاهش، نشانه‌ی ضعف نیست بلکه نشانه‌ی این است که بدن شما دارد از حالت بارداری به حالت جدید (پس از زایمان) تغییر می‌کند.
- مثل یک ماشینی که از سرعت بالا به توقف می‌رسد
- اول کمی لرزش دارد، سپس آرام می‌ایستد.
- بدن شما هم همین‌طور است:
- اول احساس ناراحتی یا بی‌ثباتی می‌کنید،
- سپس تعادل برقرار می‌شود.

۲. خواب نامناسب : چرا تأثیرش اینقدر زیاد است؟

- خواب، نه فقط برای استراحت بدن ضروری است
بلکه برای **آرام کردن مغز و پاک کردن فشار روانی** ضروری است.
- وقتی خواب نامناسب دارید، مغز شما زمانی ندارد تا فشارهای روزانه را مدیریت کند.
 - این باعث می‌شود **هورمون استرس (کورتیزول)** در بدن تجمع پیدا کند.
 - وقتی کورتیزول زیاد باشد، احساس خستگی، ناراحتی و بی‌تفاوتی بیشتر می‌شود.
- شما نیاز ندارید ۸ ساعت خواب متوالی و پیوسته داشته باشید
کافیست **۳-۴ بار در روز ۳۰ دقیقه خواب کوتاه** داشته باشید.
- این خواب کوتاه، مغز را در حالت آغاز به کار میبرد. مثل شارژ کردن یک گوشی.

۳. چند راهکار عملی برای بازیابی تعادل

۱. خواب تک‌مرحله‌ای (۳۰ دقیقه‌ای)

- وقتی نوزاد خوابید، شما هم بلافاصله بخوابید.
نه اینکه تازه سراغ انجام کارهای ناتمام بروید.
- اگر نمی‌توانید بخوابید، ۱۰ دقیقه با چشم بسته و تنفس آرام بنشینید.
- این کار، فشار روانی را کاهش می‌دهد مثل یک دکمه‌ی توقف برای ذهن.

۲. تماس نزدیک با نوزاد (حتی بدون شیردهی)

- وقتی نوزاد را در آغوش می‌گیرید، بدن شما هورمون آرامش (اکسی‌توسین) ترشح می‌کند.
- این هورمون، نه فقط احساس نزدیکی می‌دهد بلکه هورمون استرس را کاهش می‌دهد.
- اگر شیردهی دشوار است، فقط تماس چشمی، لمس آرام و صحبت کردن هم تأثیر دارد.

۳. ۳ سوال روزانه برای خود

قبل از خواب، این سوالات را در ذهن بپرسید اگر دو مورد خیر بود،
یک اقدام کوچک انجام دهید:

۱. امروز حداقل دو بار ۳۰ دقیقه خواب کوتاه داشتم؟
۲. حداقل ۱۰ دقیقه با نوزاد تماس نزدیک داشتم؟
۳. یک لحظه آرامش (بدون کار، فقط تنفس) داشتم؟

اگر دو مورد خیر بود:

- با یک مشاور صحبت کنید.
- یک بطری حاوی آب با قطعات یخ را در دست نگه دارید.
- یک عکس خانوادگی را نگاه کنید این کارها، سطح هورمون استرس را کاهش می‌دهند.

۴. یادآوری نهایی: شما تنها نیستید، بلکه قوی‌تر هم هستید

- احساس ناراحتی، خستگی یا بی‌ثباتی در هفته اول پس از زایمان، کاملاً طبیعی است.
- این احساس، نشانه‌ی ضعف نیست بلکه نشانه‌ی این است که بدن شما دارد تغییرات بزرگی را انجام می‌دهد.
- با چند اقدام ساده (خواب کوتاه، تماس نزدیک، و حمایت)، تعادل به سرعت برقرار می‌شود.
- بهترین کمک همسر تسهیل آرامش و استراحت شماست، و برای اطرافیان و نزدیکان در این زمان آماده سازی غذا و کمک به نظافت و پذیرایی از مهمانان احتمالی ست.

یک جمله برای خودتان بگویید:

من دارم خودم را بازسازی می‌کنم و این بازسازی، نیازمند زمان و مهربانی و شفقت با خود است.



در روزهایی که نگرانی‌ها و فشارهای روانی بیشتر از معمول می‌شود، طبیعی است که گاهی احساس کنیم به تنهایی از پس همه چیز برنمی‌آییم.

اگر شما یا فرزندتان با اضطراب، نگرانی‌های مداوم، یا دشواری‌های خانوادگی روبه‌رو هستید و احساس می‌کنید به راهنمایی تخصصی نیاز دارید،

چه در زمینه مشاوره کودک و نوجوان، چه فردی، بزرگسال و یا خانواده و یا درمان‌های دارویی توسط روانپزشک، گفت و گو با یک متخصص می‌تواند کمک کند مسیر آرام‌تر و روشن‌تری برای عبور از این شرایط پیدا شود.

در صورت نیاز به دریافت خدمات تخصصی روان‌شناختی به صورت آنلاین یا تلفنی، می‌توانید به وب‌سایت کلینیک «رویش جوانه» مراجعه کنید:

www.rooyeshejavane.com

همچنین می‌توانید از طریق پیام‌رسان **بله** به شماره ۰۹۱۰۰۰۵۲۵۰۰ به ما پیام بدین.