

## بررسی روش‌های پیشگیری از افسردگی و اضطراب در زنان براساس مرور نظامند شواهد

مجری: دکتر مرضیه مولوی نجومی

گروه: سلامت زنان

سال شروع: ۱۳۹۴

سال پایان: ۱۳۹۶

### چکیده

#### مقدمه

پژوهش‌ها حاکی از آن است که دامنه وسیعی از جمعیت زنان ( ۲۰ تا ۶۵٪ )، دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. به طور کلی می‌توان گفت که همه این تنیدگی‌ها در بدن زن برنامه ریزی شده‌اند، اما بعد روان‌شناختی آن‌ها به تاریخچه زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی او وابسته است. مطالعات مختلفی اما پراکنده در سراسر دنیا به منظور بررسی انواع راه‌های پیشگیری از افسردگی و اضطراب انجام شده است و همچنین چند مطالعه به صورت مرور نظام مند شواهد صورت گرفته که عوامل موثر در بروز افسردگی و اضطراب را بررسی نموده‌اند، اما مطالعه در راستای راه‌های پیشگیری بسیار کم است و اغلب مطالعات مربوط به روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی است. لذا این موارد اهمیت پرداختن به موضوع پیشگیری از افسردگی و اضطراب را بیشتر از پیش می‌کند. یک مطالعه نظام مند که بر روی زنان صورت گرفته مربوط به افسردگی زنان پس از زایمان بوده و در این مطالعه درمان بین فردی، درمان شناختی-رفتاری درمان‌های موثر روان‌شناختی برای افسردگی پس از زایمان مداخلات موثر بوده‌اند. هدف از این مطالعه، شناسایی موثرترین و بهترین روش‌های پیشگیری از اضطراب و افسردگی در سطح جهان می‌باشد تا روش‌های موثر را با شواهد معتبر در اختیار سیاستگذار برای عملیاتی شدن قرار دهیم.

#### روش‌شناسی

بانک‌های اطلاعاتی و راهبرد جستجو: مطالعات در پایگاه داده‌های PubMed, Scopus, Cochrane Library, Web of Science, PsycInfo, IranMedex, SID, EMBASE, مورد جستجو قرار گرفتند. جستجو در پایگاه‌ها با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط که با عملگرهای AND و OR با یکدیگر ترکیب شدند انجام شد. راهبرد جستجو در پایگاه داده‌ها عبارت است از:

(Community health planning OR community health services OR community medicine OR social planning OR community-based participatory research OR community trial OR population based OR community OR community program OR community-based OR program OR programme AND prevent\* AND depress\* AND anxiety).

پس از تعیین معیارهای ورود به مطالعه و معیارهای خروج، سپس انتخاب مطالعات، بررسی کیفیت مقالات و استخراج اطلاعات انجام شد.

#### یافته‌ها

در مجموع ۱۹۴۵۱ مقاله از پایگاه‌ها بازیابی شدند. پس از بررسی مقالات براساس عنوان و چکیده، تعداد ۷۴۱۲ مقاله غیرمرتبط خارج شدند. یکصد و پنجاه و دو مقاله باقیمانده به اضافه ۱ مقاله که از طریق

جستجوی دستی یافت شده بود از طریق بررسی متن کامل غربالگری شدند. پس از بررسی متن کامل مقالات، در نهایت ۲۴ مطالعه واجد شرایط ورود به مرور نهایی بودند.

### **بحث و نتیجه‌گیری**

مطالعه حاضر یک مطالعه مروری نظاممند بود که در آن مطالعات مرتبطی که به شناسایی روشهای پیشگیری از افسردگی و اضطراب مبتنی بر جامعه در زنان پرداخته را ارزیابی و بررسی نموده است. تفاوت زیاد در شیوع اختلالات روانی در داخل و بین کشورهای مختلف، بیانگر این موضوع هست که شاخصهای اجتماعی مهمی در این تفاوت نقش دارند. پس شناسایی عوامل دخیل اجتماعی و مداخلات جامعه محور و ضروری هست (۱۲).

این گونه خدمات می توانند نقشی عمده ای در پیشگیری از اختلالات روانی در این کشورها ایفا کنند. موضوع بهداشت روانی زنان به حمایت و اطلاع رسانی بیشتری نیاز دارد. جوامع ملی از یک سو و جامعه جهانی از سوی دیگر بایستی حق مسلم زنان را در راستای بهداشت محقق کرده و به عنوان موضوع حقوق بشر از آن دفاع نماید.

**کلیدواژه:** سبک زندگی، سبک بارداری، تولد سالم، زایمان، باروری.