



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی مقایسه ای مصرف دوره های مختلف والرین بر افسردگی، اضطراب و
استرس ماماهاى شاغل

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در

رشته مامایی

استاد راهنما:

دکتر زیبا تقی زاده

اساتید مشاوره:

دکتر روجا رحیمی

سرکار خانم شیما حقانی

نگارنده:

سیده فائزه هاشمی نژاد

چکیده فارسی

زمینه و هدف: ماماها می‌توانند در روند سلامت جنین تا سالمندی و مراقبتهای زنان از دوران قبل بارداری تا بعد از زایمان و زایمان طبیعی ایفای نقش کنند، از این رو سلامت روان آنها می‌تواند بر ارائه کیفیت خدمات آنها سلامت زنان خانواده و جامعه تاثیر گذار باشد همچنین به دلیل اجتناب ناپذیر بودن عوامل استرس زا در حرفه مامایی، پیشگیری و عواملی که باعث تاثیر در ارتقاء سلامت روان ماماها خواهند شد در نظر گرفته شود. شیوع و عوامل استرس زا در این حرفه در مطالعات قبلی تعیین شده است اما تاکنون راه حلی برای کاهش دادن آن ارائه ندادند، علاوه بر این طبق دستورالعمل وزارت بهداشت طب مکمل در حیطه کار مامایی است از این رو این مطالعه با هدف بررسی مقایسه ای مصرف دوره های مختلف والرین بر افسردگی، اضطراب و استرس ماماها شغل انجام شده است.

روش بررسی: پژوهش حاضر به صورت کارآزمایی بالینی تصادفی دو سوکور در سال ۹۸-۹۹ بر روی ۸۰ نفر از ماماها شغل با افسردگی، اضطراب یا استرس درحد خفیف یا متوسط در بیمارستان ها و پایگاههای سلامت شهر خرم آباد انجام شد. افراد واجد شرایط مطالعه به صورت بلوک بندی تصادفی چهارتایی به دو گروه مداخله (والرین) و کنترل (پلاسبو) تقسیم شدند. شرکت کنندگان در گروه مداخله روزانه هر ۱۲ ساعت یک عدد کپسول ۵۳۰ میلی گرمی سداسین به مدت یک ماه مصرف کردند. افراد در گروه کنترل به همین روش کپسول های حاوی میکروسولولز (پلاسبو) را مصرف نمودند. شدت افسردگی، اضطراب، استرس افراد مورد پژوهش با پرسشنامه DASS۲۱ در زمان های قبل از شروع مطالعه، هفته اول و پایان مطالعه (یک ماه) ارزیابی شد. تعداد ریزش نمونه ها در هر دو گروه ۳ نفر بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS۲۳ و آزمون های تی مستقل، کوواریانس، آنالیز واریانس تکراری و مقایسه دو به دو بن فرونی تجزیه و تحلیل گردید.

یافته ها: از لحاظ مشخصات دموگرافیک اختلاف معناداری بین دو گروه نبود. میانگین \pm انحراف معیار افسردگی در گروه آزمون (۴۸) $10/5 \pm 91$ قبل از مداخله، $6/39 \pm 5/43$ پایان یک هفته، $4/08 \pm 4/04$ پایان یک ماه) اضطراب در گروه آزمون قبل از مداخله $9/62 \pm 3/99$ ، پایان یک هفته $4/59 \pm 3/36$ و پایان یک ماه $2/84 \pm 2/86$ و استرس در گروه آزمون (قبل از مداخله $14/81 \pm 5/43$ ، پایان یک هفته $9/14 \pm 5/44$ ، پایان یک ماه $4/22 \pm 4/75$) و در گروه کنترل اضطراب قبل از مداخله و پایان یک هفته و یک ماه به ترتیب $(3/9 \pm 45/03, \pm 69/38, \pm 415/39/95)$ ، استرس در گروه کنترل قبل از مداخله پایان یک هفته و پایان یک ماه $(5/80 \pm 15/03, 5/04 \pm 17/24)$ ، افسردگی در گروه کنترل قبل از مداخله پایان یک هفته و یک ماه بود $(5/87 \pm 10/84, 5/05 \pm 9/05)$ ، $5/84$ ، $5/9 \pm 92/32$ نتایج آزمون آنالیز واریانس تکراری نشان داد که گروه آزمون در مقایسه با گروه کنترل اختلاف معنادار آماری بین نمره افسردگی اضطراب استرس ماماها در مدت زمان یک هفته و یک ماه نسبت به قبل از مطالعه وجود دارد ($P < 0/001$). البته بر اساس گروه آزمون، عوارض گوارشی نظیر درد معده و بوی نامطبوع و نافذ والرین پذیرش این دارو را سخت می‌کرد.

نتیجه گیری: کپسول والرین می‌تواند بر کاهش افسردگی اضطراب و استرس ماماها در بازه زمانی یک هفته و یک ماه موثر باشد این در حالی است که بروز برخی از عوارض جانبی ناخواسته مانند علائم گوارشی معده درد باید در نظر گرفته شود همچنین بوی نامطبوع آن برای همه تحمل پذیر نیست.

کلیدواژه ها: افسردگی؛ اضطراب؛ استرس؛ ماماها شغل؛ والرین (سداسین)



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**A comparative study of the use of different courses of
valerian on depression, anxiety and stress of working
midwives**

**Supervisor:
Dr. Ziba Taghizadeh**

**Consulting professors:
Dr. Raja Rahimi
Ms. Shima Haqqani**

**By:
Seyedeh Faezeh Hasheminejad**

2020

ABSTRACT

Background and Purpose: Midwives can play a role in the health of the fetus to old age and the care of women from pre-pregnancy to postpartum and natural childbirth, so their mental health can affect the quality of their services, the health of women in the family and society, also because The inevitability of stressors in the midwifery profession, prevention and factors that will affect the mental health of midwives should be considered. The prevalence and stressors in this profession have been determined in previous studies, but so far they have not offered a solution to reduce it. In addition, according to the instructions of the Ministry of Health, complementary medicine is in the field of midwifery, so this study aims to compare consumption Various Valerian courses have been conducted on depression, anxiety and stress of working midwives

analysis method: The present study was conducted as a randomized clinical trial of two blind in 1998-99 on 80 midwives working with depression or anxiety or stress (mild-moderate) in hospitals and health centers in Khorramabad. Eligible study participants were randomly divided into four groups: intervention (Valerian) and control (placebo). Participants in the intervention group took a 530 mg Sedamine capsule daily for 12 hours. People in the control group used capsules containing microcellulose (placebo) in the same way. The severity of depression, anxiety, and stress in the subjects were assessed with the DASS21 questionnaire in the pre-study, first week, and end of study (one month). The number of sample falls in both groups was 3. Data were analyzed using SPSS23 software and independent t-tests, covariance, repeated variance analysis and two-by-two comparison of binary.

Findings: In terms of demographic characteristics, there was no significant difference between the two groups. Mean \pm standard deviation of depression in the experimental group (10.91 \pm 5.48 before the intervention, 6.39 \pm 5.43 at the end of one week, 4.08 \pm 4.04 at the end of one month) Anxiety in the experimental group before the intervention 9.62 \pm 3.99, end of week 4.59 \pm 3.36 and end of month 2.84 \pm 2.86) and stress in the experimental group (before intervention 14.81 \pm 5.43, end of week 9.14 \pm 4.44 The end of one of us was 6.24 \pm 4.75 and in the anxiety control group before the intervention and the end of one week and one month (9.90 \pm 3.41, 8.04 \pm 3.69, 9.03 \pm 3.40 respectively), stress in the control group before the intervention at the end of one week and the end of one month (17.24 \pm 4.04, 15.03 \pm 4.80, 15.30 \pm 5.46), depression in the previous control group The end of the intervention was one week and one month (10.84 \pm 0.87, 9.00 \pm 0.84, 9.32 \pm 0.92). The results of repeated measures analysis of variance showed that the experimental group was different from the control group. There was a statistically significant difference between midwives' stress anxiety scores in a week and a month compared to before the study (p <0.001).

Conclusion: The results of this study showed that Valerian capsule is effective in reducing depression, anxiety and stress in midwives for a week and a month, but gastrointestinal side effects and unpleasant odor are not tolerable for everyone.

Keyword: Depression; Anxiety; Stress; Working midwives; Valerian (Sedamine)