

Vpliv sprostitvenih metod na psiho-fiziološko stanje zdravih nosečnic in nosečnic z visokim tveganjem – pregled literature

Saša Zupanič, dipl. fiziot.¹; viš.pred. mag. Darija Ščepanović, viš. fiziot.²; doc. dr. Vislava Globevnik Velikonja, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.²

¹ Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ortopedska klinika, Ortopedska ambulanta, Ljubljana; ²Univerzitetni klinični center Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana

Korespondenca/Correspondence: Saša Zupanič, dipl. fiziot.; e-pošta: s.zupanic90@gmail.com

Uvod: Zdrave nosečnice in nosečnice z visokim tveganjem se v svoji nosečnosti velikokrat srečajo s stresnimi situacijami, ki povzročijo anksiozno ali depresivno razpoloženje, se počutijo napete, utrujene in se celo sprašujejo, ali bodo zmogle prenesti vse to (1, 2). Sprostitvene metode, ki jih uporabljajo med nosečnostjo, prispevajo k izboljšanju psihičnega stanja in fizioloških sprememb ter zmanjšanju zapletov, ki se lahko pojavijo v nosečnosti (3). Namen pregleda literature je bil na podlagi pregleda domače in tuje strokovne ter znanstvene literature ugotoviti, kakšen vpliv ima sproščanje na psihično stanje in fiziološke spremembe pri zdravih nosečnicah in nosečnicah z visokim tveganjem ter kakšen je vpliv sprostitve na zmanjšanje zapletov pri nosečnicah z visokim tveganjem. **Metode:** Iskanje tuje in domače strokovne ter znanstvene literature je potekalo na internetu z brskalniki ter elektronskimi bazami podatkov in z ročnim iskanjem v knjižnicah Univerze v Ljubljani, Zdravstvene fakultete in Medicinske fakultete. Iskanje literature je bilo omejeno na angleški, hrvaški in slovenski jezik ter na članke med letoma 2005 in 2012. Metodologija raziskovanja je vključevala randomizirane nadzorovane raziskave, randomizirane eksperimentalne raziskave, kvazi eksperimentalne raziskave, eksperimentalne raziskave, nadzorovane klinične raziskave in pilotne randomizirane nadzorovane raziskave, ki so ugotavljale učinke sprostitve na izboljšanje psiho-fizioloških sprememb zdravih nosečnic in nosečnic z visokim tveganjem ter zmanjšanje nosečniških zapletov nosečnic z visokim tveganjem. **Rezultati:** Po iskalni strategiji je merilom izbora ustrezalo trinajst raziskav. Od teh je pet raziskav proučevalo vpliv sprostitvenih metod na psihično stanje in fiziološke spremembe nosečnic brez nosečniških zapletov, štiri raziskave so ugotavljale vpliv sprostitvenih metod na psihično stanje in fiziološke spremembe nosečnic z visokim tveganjem, štiri raziskave pa so raziskovale vpliv sprostitvenih metod na zmanjševanje zapletov pri nosečnicah z visokim tveganjem. V raziskavah so sodelovale ženske v obdobju nosečnosti, med katerimi je bilo skupaj 578 zdravih nosečnic in 764 nosečnic z visokim tveganjem. Preiskovanke so bile deležne različnih sprostitvenih metod, ki so bile zelo preproste, neinvazivne in nizkstroškovne, kar je omogočilo lažji dostop vsem nosečnicam. Uporabljene so bile progresivna mišična relaksacija, vodena imaginacija, preponsko dihanje, glasba in joga. Rezultati raziskav so pokazali, da slednje sprostitvene metode vplivajo na zmanjšanje anksioznega ter depresivnega stanja in izboljšanje počutja. Prav tako so pripomogle k zmanjšanju stresnih hormonov, izboljšanju kardiovaskularnega sistema, podaljšanju nosečnosti ter zmanjšanju zapletov prezgodnjih porodov. **Sklep:** Sprostitvene metode se med seboj razlikujejo predvsem v načinu izvedbe. Njihov osnovni namen je zavestna sprostitvev s pripadajočimi fiziološkimi spremembami in izboljšanim duševnim počutjem. Ukvarjanje s sprostitvijo med nosečnostjo lahko nosečnicam omogoči boljši potek nosečnosti, razvoj ploda, lažji porod in hitrejšo okrevanje po porodu. Tako lahko glede na rezultate pregledanih raziskav zaključimo, da je izvajanje različnih sprostitvenih metod med nosečnostjo uspešen način za izboljšanje psihičnega stanja in fizioloških sprememb ter za zmanjšanje zapletov, ki se pojavijo v nosečnosti.

Ključne besede: nosečnost, stres, anksioznost, depresija, sprostitvev v nosečnosti.