

بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان در سلامت روانی بیماران مبتلا به فشارخون بالا

، نویسنده زهرا امینی پژوه^۱، صدیقه لطفی^۲

^۱استادیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران، z.amini@med.mui.ac.ir

^۲کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران، sep.lotfi2000@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر سلامت روانی بیماران مبتلا به فشارخون بالا بود.
مواد و روش ها: پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش، ۶۰ نفر از بیماران مبتلا به فشارخون بالا که تحت درمان دارویی بوده و در سال ۱۳۹۶ به مراکز بهداشتی-درمانی و درمانگاه های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مراجعه کرده بودند، بصورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آموزش به صورت گروهی در ۸ جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده های مربوط به سلامت روانی با استفاده از بعد سلامت روان پرسشنامه کیفیت زندگی SF-36 گردآوری شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.
یافته ها: یافته ها نشان داد که سلامت روانی بیماران، بعد از انجام مداخله در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است.
نتیجه گیری: آموزش تنظیم هیجان در بیماران مبتلا به فشارخون مؤثر بود. بنابراین پیشنهاد میگردد در کنار درمان های دارویی به آموزش تنظیم هیجان توجه گردد.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجان، فشارخون، سلامت روانی

بین ضربان ها می باشند. در حالت استراحت، فشار خون طبیعی سیستولی (یا حداکثر فشار خون) بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی متر جیوه و فشار خون طبیعی دیاستولی (یا حداقل فشار خون) بین ۶۰ تا ۹۰ میلی متر جیوه است در صورتی که فشار خون بطور مزمین برابر یا بیش از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی متر جیوه باشد، فرد از فشار خون بالا رنج می برد [۲]. شیوع بیماری فشار خون بالا مثل سایر بیماری های مزمن رو به افزایش است، به طوری که در سال ۲۰۰۵ در دنیا حدود یک

مقدمه

امروزه، فشار خون بالا یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و رو به گسترش در سطح دنیا به ویژه در کشورهای در حال توسعه است [۱]. فشار خون شامل دو مقیاس سیستولیک و دیاستولیک است که وابسته به انقباض (سیستول) یا شل شدن (دیاستول) ماهیچه قلب