

تأثیر آرامش عضلانی و شناخت درمانی بر میزان اضطراب مبتلایان به سکتة قلبی بیمارستانهای دانشگاه علوم پزشکی اهواز در سال ۸۲

دکتر نجمه حمید

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه شهیدچمران اهواز

مجله پزشکی هرمزگان سال یازدهم شماره اول بهار ۸۶ صفحات ۳۹-۳۳

چکیده

مقدمه: یکی از رایج‌ترین عوارضی که مبتلایان به سکتة قلبی از آن رنج می‌برند، مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌باشد که اکثریت بیماران آن را تجربه می‌کنند و باعث کاهش عملکرد حیاتی و افزایش خطر مرگ می‌شود. اینگونه علائم بالینی مانند اضطراب، اشتغالات ذهنی و افکار منفی در خصوص احتمال وقوع حمله بعدی، بهداشت جسمانی و روانی بیماران را به مخاطره می‌اندازد. هدف از این پژوهش، تعیین میزان اضطراب و افسردگی بیماران در مراحل مختلف قبل، بعد و سه ماه پس از اعمال روش آرامش عضلانی و شناخت درمانی بوده است.

روش کار: پژوهش حاضر شامل مطالعه‌ای تجربی بر روی ۶۰ نفر از افراد مبتلا به سکتة قلبی بوده است که به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده جهت ارزیابی میزان اضطراب و افسردگی، مقیاس های Pt و D از آزمون چندوجهی شخصیتی مینه سوتا ($MMPI$) فرم کوتاه ۷۱ سؤالی بوده است. بمنظور تجزیه و تحلیل یافته‌ها از نرم‌افزار $SPSS$ استفاده شد.

نتایج: نتایج حاصل نشان داد که پس از اعمال روشهای درمانی، میزان اضطراب و افسردگی بیماران گروه آزمایشی در مراحل قبل، پس از خاتمه درمان و دوره پیگیری سه ماهه کاهش معنی‌داری ($P < 0.01$) داشته است در حالی که میزان اضطراب و افسردگی بیماران گروه کنترل کماکان ثابت بوده است.

نتیجه‌گیری: نتایج حاصل حاکی از تأثیر روش آرامش عضلانی و شناخت درمانی بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به سکتة قلبی است. با انجام این روشها حتی می‌توان نیاز به مصرف دارو در این بیماران را کاهش داد و از روشهای غیردارویی استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: تکنیکهای ریلکس کردن - اضطراب - سکتة قلبی - اهواز

نویسنده مسئول:

دکتر نجمه حمید

دانشکده روانشناسی علوم تربیتی

- دانشگاه شهیدچمران اهواز

اهواز- ایران

تلفن: ۰۹۸۶۱۱۳۳۶۰۶۰۹

پست الکترونیکی:

dr.najmehamid@yahoo.com

دریافت مقاله: ۸۴/۷/۱۶ اصلاح نهایی: ۸۵/۵/۳۰ پذیرش مقاله: ۸۵/۱۰/۴

مقدمه:

مهمترین و حساس‌ترین اعضای بدن آدمی است، آسیب وارده بر آن بر وضعیت روانی نیز تأثیر نامطلوبی بجا می‌گذارد که بیماریهایی چون سکتة قلبی نیز از این پدیده مستثنی نیستند. بررسیهای متعددی که در سالهای گذشته انجام شده، نشان داده است که رفتارهایی چون افسردگی، اضطراب، خشم و خصومت و استرسهای زندگی، زمینه‌ساز بیماریهای قلبی است و از سوی دیگر رویداد بیماری قلبی نیز همین پاسخهای رفتاری را پدید

سکتة قلبی از جمله شایع‌ترین بیماریهایی است که امروزه در جوامع مختلف به چشم می‌خورد. میزان ابتلاء به سکتة قلبی نسبت به زمانهای گذشته بطور چشمگیری افزایش یافته است. در ایران نیز بر اساس گزارشات وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، سکتة قلبی شایع‌ترین علت مرگ و میر افراد بالاتر از سی‌وپنج سال را تشکیل می‌دهد (۱). با توجه به اینکه قلب یکی از