

## بررسی تاثیر آموزش تنش‌زدایی تدریجی عضلانی بر اضطراب و کیفیت زندگی

## بیماران مضطرب پس از جراحی بای‌پس عروق کرونر

طاهره دهداری<sup>۱</sup>، علیرضا حیدرنیا<sup>۲</sup>، علی رمضانخانی<sup>۳</sup>، سعید صادقیان<sup>۴</sup>،فضل‌الله غفرانی‌پور<sup>۲</sup>، غلامرضا بابایی<sup>۵</sup>، ثریا اعتمادی<sup>۶</sup><sup>۱</sup> دانشجوی دکتری آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس<sup>۲</sup> دانشیار، گروه آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس<sup>۳</sup> دانشیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی<sup>۴</sup> استادیار، گروه قلب و عروق، دانشگاه علوم پزشکی تهران<sup>۵</sup> دانشیار، گروه آمار زیستی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس<sup>۶</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

## چکیده

**سابقه و هدف:** کارآزمایی‌های بالینی اندکی در زمینه تاثیر روشهای مختلف تنش‌زدایی بر سطوح اضطراب و کیفیت زندگی بیماران پس از جراحی قلب انجام شده است. هدف این مطالعه بررسی تاثیر یک برنامه آموزشی تنش‌زدایی تدریجی عضلانی بر اضطراب و کیفیت زندگی بیماران مضطرب پس از جراحی بای‌پس عروق کرونر است.

**روش بررسی:** این کارآزمایی بالینی بر روی ۱۱۰ بیمار دارای اضطراب متوسط و بالاتر که بصورت تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند، صورت پذیرفت. پرسشنامه‌های سنجش اضطراب صفت/حالت اسپیلبرگر و کیفیت زندگی SF-36 برای جمع‌آوری اطلاعات در مرحله قبل و ۱ ماه بعد از مداخله استفاده شد. برای بیماران گروه آزمون برنامه آموزشی تنش‌زدایی عضلانی اجرا شد. گروه کنترل نیز مراقبتهای روتین کلینیک بازتوانی قلبی را دریافت می‌کردند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که کاهش معنی‌داری در میزان اضطراب صفت ( $P=0/001$ ) و اضطراب حالت ( $P=0/001$ ) در گروه آزمون پس از مداخله نسبت به گروه کنترل به وجود آمد. ضمناً در همه ابعاد کیفیت زندگی شامل عملکرد جسمانی ( $P=0/00001$ )، محدودیت نقش جسمانی ( $P=0/003$ )، درد بدنی ( $P=0/00001$ )، سلامت عمومی ( $P=0/00001$ )، نیروی حیات ( $P=0/00001$ )، عملکرد اجتماعی ( $P=0/001$ )، سلامت روانی ( $P=0/00001$ ) و محدودیت نقش روانی ( $P=0/00001$ ) تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمون و کنترل وجود داشت.

**نتیجه‌گیری:** تنش‌زدایی تدریجی عضلانی می‌تواند بعنوان یک ابزار قوی جهت افزایش کیفیت زندگی و کاهش میزان اضطراب بیماران مضطرب پس از جراحی قلب مطرح باشد.

**واژگان کلیدی:** تنش‌زدایی تدریجی عضلانی، جراحی بای‌پس عروق کرونر، اضطراب، کیفیت زندگی.

## مقدمه

جراحی قلب، حادثه مهمی در زندگی افراد است و می‌تواند باعث فروپاشی زندگی اقتصادی، حرفه‌ای و شخصی افراد شده

و عملکرد جسمانی را دچار اختلال کند. ترس، اضطراب و افسردگی و بسیاری مشکلات روانی می‌تواند برای بیماران جراحی شده ایجاد شود (۱). اضطراب یکی از شایعترین پاسخهای روانشناختی بیماران به حوادث قلبی عروقی است (۲). سطوح اضطراب در بیماران قلبی با کیفیت زندگی کمتر و ناخوشیهای روانشناختی بیشتر مرتبط است (۳، ۴). مداخلات روانشناختی برای بیماران قلبی می‌تواند درد، اضطراب شدید،

آدرس نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه تربیت مدرس، گروه آموزش بهداشت، دکتر علیرضا حیدرنیا

(email: heidarnia@modares.ac.ir)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۶/۸/۲۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۶/۹/۴