

مقایسه میزان اثر بخشی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس (SIT) و

دارو درمانی در سردرد های تنش‌ی مزمن

دکتر پرویز مولوی^۱، حسین محمدنیا^۲، روح الله عرب^۳، اکبر عطادخت^۳

^۱نویسنده مسئول: استادیار روان پزشکی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل E-mail: p.molavi@yahoo.com

^۲دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل ^۳مربی روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خلخال

چکیده

زمینه و هدف: سردرد تنش‌ی یکی از شایع‌ترین سردردهایی است که میلیون‌ها نفر از آن رنج می‌برند. درمان‌های مختلفی برای مقابله با سردرد تنش‌ی مورد استفاده قرار گرفته است. سردردهای تنش‌ی اغلب به درمان غیر داروئی خوب جواب می‌دهند. هدف از این پژوهش مقایسه میزان کارآمدی و اثربخشی دو رویکرد درمانی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس (SIT) (stress Inoculation Training) و دارو درمانی در درمان سردردهای تنش‌ی می‌باشد.

روش کار: مطالعه از نوع مورد شاهدهی بوده و تعداد ۳۰ نفر از بیمارانی که در طی ماه‌های خرداد و تیر ۱۳۸۲ با شکایت سردرد تنش‌ی مزمن به درمانگاه نورولوژی بیمارستان علوی و نیز مطب‌های خصوصی مراجعه کرده بودند به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل وارد مطالعه شدند. بیماران شرکت کننده در گروه اول، تحت آموزش ایمن سازی در مقابل استرس و آزمودنی‌های گروه دوم نیز تحت دارو درمانی قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه سوم به عنوان گروه کنترل تلقی شده و هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. شاخص‌های سردرد (فراوانی، شدت و مدت سردرد) برای کل آزمودنی‌ها، در سه مرحله زمانی پیش از درمان، پس از درمان و پی‌گیری یک ماهه، با استفاده از ابزار روزنگار سردرد، مورد ارزیابی واقع گردیدند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش‌های آمار استنباطی، تحلیل واریانس یک طرفه و مقایسه‌های زوجی LSD تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها: نتایج بدست آمده از آنالیز واریانس یک طرفه نشان داد که در درمان سردردهای تنش‌ی مزمن هر دو روش مورد مطالعه یعنی روش ایمن سازی در مقابل استرس و دارو درمانی موثر هستند ولی مقایسه این دو گروه نشان داد که گروه تحت آموزش ایمن سازی، از لحاظ میزان تاثیر بر روی کاهش شاخص مدت زمان دوام علایم سردرد با گروه تحت دارو درمانی با گروه کنترل تفاوت معنی داری دارد ($p < 0/05$) ولی از لحاظ شاخص‌های مربوط به فراوانی و شدت سردرد بین این دو گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد.

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که میزان اثربخشی آموزش ایمن سازی در مقابل استرس نسبت به دارو درمانی، در درمان سردردهای تنش‌ی در کاهش مدت زمان دوام علایم سردرد بیشتر است.

واژه‌های کلیدی: سردرد تنش‌ی مزمن، درمان دارویی، آموزش ایمن سازی

پذیرش: ۸۵/۸/۶

دریافت: ۸۴/۱۱/۱۱

مقدمه

هر انسانی در زندگی روزمره خود در معرض انواع فشارهای روانی قرار می‌گیرد که این فشارها بهداشت روانی و جسمی او را تهدید می‌کند اما آنچه در این میان فوق العاده مهم است، نحوه مقابله و کنار آمدن

فرد با استرس است. اگر نحوه مقابله فرد با استرس کارساز باشد، هیچ صدمه‌ای از استرس متوجه فرد نخواهد شد ولی در صورت ناتوانی برای کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا، فرد با پیامدهای روانشناختی و فیزیولوژیکی مانند اضطراب، افسردگی، افزایش فشار