

اثربخشی طب سوزنی بر اختلال خواب زنان مبتلا به اختلالات اضطرابی

ساجده بهتاج

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه علوم و تحقیقات البرز

چکیده

امروزه تلاش‌های زیادی برای بهبود وضعیت خواب زنان دارای اضطراب فراگیر از طریق روش‌هایی همچون طب سوزنی صورت می‌گیرد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی طب سوزنی بر اختلال خواب زنان مضطرب انجام شد. این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ نحوه گردآوری اطلاعات از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری کلیه زنان دارای اختلالات اضطرابی با اختلال خواب بودند برای انتخاب گروه نمونه از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و غربالگری و در نهایت روش در دسترس تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه طب سوزنی و گروه کنترل قرار گرفتند. گروه با طب سوزنی ۱۲ تا ۱۵ جلسه، هفته‌ای ۲ الی ۳ بار تحت درمان در نقاط DU20، HT7، PC6، Kid6، Ren12، Sp6، UB62، Anmian و نقطه شن من گوش قرار گرفتند در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را در این مدت دریافت نکرد. داده‌ها به روش اندازه‌گیری‌های مکرر مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله طب سوزنی توانست اختلال خواب زنان مضطرب را کاهش دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که می‌توان با درمان‌های سنتی و کارآمد همچون طب سوزنی به کاهش مشکلات ناشی از اختلال‌های خلقی اقدام کرد.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، زنان، طب سوزنی، اختلال خواب.