

تأثیر حرکت درمانی بر افسردگی زنان سالمند

احمدرضا صیادی اناری^۱، علی انصاری جابری^۲، عزت ا... خالقی^۳، محمد ناظر^۴

خلاصه

سابقه و هدف: امروزه افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روانی و معضل عمومی زندگی بشر است. در ایران افسردگی، ۳۵ الی ۴۵ درصد بیماری‌های روانی را تشکیل می‌دهد که متأسفانه این رقم روز به روز سیر صعودی را می‌پیماید و لازم است که راهها و روش‌های نوینی برای معالجه و پیشگیری از این معضل بهداشت روانی ارائه گردد. هدف این پژوهش تعیین اثر حرکت‌درمانی بر میزان افسردگی در زنان سالمند مقیم مرکز سالمندان طوس مشهد بوده است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه تجربی بر روی ۳۰ زن سالمند ۶۰-۷۵ ساله که به صورت مبتنی بر هدف انتخاب شدند، انجام شد. این افراد به مدت ۳۰ جلسه ۴۵-۳۰ دقیقه‌ای با حضور پژوهشگر، برنامه حرکت درمانی را اجرا کردند. برای تعیین میزان افسردگی از آزمون افسردگی بک (Back) استفاده گردید و اطلاعات فردی مورد نیاز از طریق یک پرسش‌نامه جمع‌آوری شد. نمونه‌های پژوهش در دو مرحله قبل و بعد از اجرای برنامه حرکت درمانی از نظر میزان افسردگی مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: میانگین میزان افسردگی قبل از به کارگیری حرکت درمانی ۲۰/۸۷ و بعد از آن ۱۶/۴۰ بود و نتایج این پژوهش نشان داد که حرکت درمانی موجب کاهش میزان افسردگی در زنان سالمند می‌گردد.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج بدست آمده مشخص گردید که این برنامه مداخله‌ای توانسته است میزان افسردگی زنان سالمند مقیم در آسایشگاه سالمندان را کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی: افسردگی، حرکت درمانی، زنان سالمند

- ۱- مربی و عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی، کارشناس ارشد کار درمانی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان (نویسنده مسئول)
- ۲- مربی و عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
- ۳- استادیار گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
- ۴- مربی و عضو هیئت علمی گروه روانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان