

## تکنیک آرام سازی پیش رونده عضلانی و اضطراب و کیفیت خواب بیماران مبتلا به کووید - ۱۹

مریم قدسی

کارشناسی ارشد، روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه آزاد واحد خوراسگان

### چکیده

بر اساس جستجوهای به عمل آمده توسط پژوهشگر مطالعات متعددی با استفاده از روش آرام سازی پیش رونده عضلانی بر روی گروه های مختلف بیماران در کشورهای دیگر دنیا انجام شده است که باعث بهبود پیامدهای فیزیولوژیکی و روانشناختی ناشی از بیماری شده است. همچنین مطالعات زیادی نیز در ایران با استفاده از این روش صورت گرفته است که نشان می دهد تکنیک آرام سازی پیش رونده عضلانی می تواند اضطراب و اختلال کیفیت خواب را در بیماری های مختلف بهبود بخشد. با توجه به اینکه سرعت انتشار بیماری کووید-۱۹ در سرتاسر دنیا و همچنین در ایران رو به افزایش می باشد و این بیماری پیامدهای نامطلوبی همچون آسیب های جسمانی، روان شناختی، اقتصادی و اجتماعی فراوانی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی به دنبال دارد و با توجه به اینکه بر اساس جست و جوی بعمل آمده توسط پژوهشگر مطالعات محدودی در این زمینه در دسترس می باشد. در صورتی که مداخله منجر به کاهش سطح اضطراب و بهبود کیفیت خواب در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ شود، می تواند باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران و حفظ سلامت روان در این افراد گردد. همچنین باعث کاهش استفاده از روش های دارویی جهت درمان اضطراب و بهبود کیفیت خواب بیماران شده و رضایت بیماران را در پی داشته و هزینه های اضافی را کاهش خواهد داد.

کلید واژه - تکنیک آرام سازی پیش رونده عضلانی، اضطراب، کیفیت خواب، کووید - ۱۹