

## عنوان مقاله:

اثر بخشی درمان آرام سازی و مدیتیشن بر درمان اختلالات اضطرابی

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی و علوم انسانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

نرگس احمدی - کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، اراک، ایران

فاطمه مشفق نیا - کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران

## خلاصه مقاله:

اضطراب از شایعترین اختلالات روانپزشکی می باشد و در برگیرنده ی تغییرات جسمی، روانی و رفتاری است و در رویارویی با تهدید و خطر به طور خودکار رخ می دهد. اختلالات اضطرابی منجر به مرگ و میر بیش از حد، استفاده مفرط از خدمات مراقبت سلامت و اختلال عملکرد می شوند و با سایر اختلالات روان مانند اسکیزوفرنی، افسردگی، سوء مصرف مواد و بیماری های جسمی همراه می باشند و نیز خطر خودکشی را افزایش می دهند. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی درمان آرام سازی و مدیتیشن بر درمان اختلالات اضطرابی است. طرح این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش آزمون، پس آزمون و با گروه گواه است. جامعه آماری این پژوهش شامل افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره و کلینیک های روانپزشکی شهر تهران بود که ۳۲ نفر آن ها به صورت تصادفی به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به دو صورت قبل و بعد از آموزش مدیتیشن مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج این پژوهش تاثیر مثبت آرام سازی و مدیتیشن را به عنوان مداخله درمانی در جهت کاهش میزان اضطراب در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی را تایید می کند. در نتیجه به پزشکان و روانشناسان توصیه می شود در طرح های درمانی خود برای درمان و کاهش اضطراب از آموزش آرام سازی و مدیتیشن نیز بهره گیرند.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، آرام سازی، مدیتیشن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1218292>

