

## عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر شدت درد و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به میگرن

## محل انتشار:

نهمین کنفرانس بین المللی پژوهش در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

مریم رستم نژاد - دکترای روان شناسی سلامت، گروه روان شناسی، موسسه آموزش عالی شفق، تنکابن، ایران

ارزو احمدی - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

## خلاصه مقاله:

میگرن یکی از رایج ترین سردرد در بین بیماران است. چنین سردردی به اندازه ای شدید و طولانی است که می تواند زندگی روزانه فرد را مختل کند. هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و شدت درد بیماران مبتلا به میگرن است. روش پژوهش آزمایشی بود که با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلا به میگرن مراجعه کننده به مطب متخصص مغز و اعصاب شهر تنکابن در فاصله زمانی دی ماه ۹۷ تا اردیبهشت ۹۸ که تعداد آنها با توجه به ملاک های ورود ۷۰ نفر بود که از این تعداد ۳۰ نفر به قید قرعه (تصادفی ساده) انتخاب و به پرسشنامه های شدت درد مک گیل و کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی پاسخ دادند. سپس به صورت تصادفی به ۲ گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه آزمایش ۸ جلسه حداقل ۹۰ دقیقه ای آموزش مربوط به مهارت های ذهن آگاهی را دریافت کردند و پس از اتمام دوره مجدد از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده های بدست آمده با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر کاهش شدت درد و افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به میگرن موثر است، در نتیجه ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک روش آموزشی و درمانی غیر دارویی موثر برای بیماران مبتلا به میگرن جهت ارتقاء سلامت عمومی آنها به کار گرفته شود.

## کلمات کلیدی:

میگرن، ذهن آگاهی، شدت درد، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1262123>

