

## عنوان مقاله:

آیا آموزش تنش زدایی تدریجی می تواند سردرد تنشی مزمن را کاهش دهد؟

## محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی تحولی، روانشناسان ایرانی، دوره 5، شماره 18 (سال: 1387)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

مجید صدوقی - روانشناس

ابوالقاسم نوری - استادیار دانشگاه اصفهان

محمد باقر کجیاف - استادیار دانشگاه اصفهان

گودرز عکاشه - استادیار دانشگاه علوم پزشکی کاشان

حسین مولوی - استاد دانشگاه اصفهان

## خلاصه مقاله:

نمونه این پژوهش ۳۷ نفر از مبتلایان به سردرد تنشی مزمن بود که به تصادف از بین مراجعه کننده ها به مطبهای روان پزشکی و مغز و اعصاب شهرستان کاشان انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۱۷ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایشی دارودرمانگری همراه با آموزش تنش زدایی تدریجی و گروه کنترل فقط دارو درمانگری را دریافت کردند. آزمودنیها روزنگار سردرد (بلانچارد، ۱۹۹۲) را که شامل فراوانی، شدت و طول مدت سردرد بود، به مدت یک هفته قبل و یک هفته بعد از مداخله، تکمیل کردند. تحلیل کوواریانس با حذف اثر پیش آزمون نشان داد که دارودرمانگری همراه با آموزش تنش زدایی تدریجی در مقایسه با دارودرمانگری به تنهایی در کاهش شاخصهای فراوانی، شدت و مدت سردرد، موثرتر و کارآمدتر است.

## کلمات کلیدی:

سردرد تنشی مزمن، آموزش تنش زدایی تدریجی، درمانگری ترکیبی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1320471>

