

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی-آروما ماساژ بر اضطراب و افسردگی زنان سالمند مبتلا به درد مزمن

محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 6، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سیما عالمی - Karaj Islamic Azad University

سعید ملیحی الذاکرنی - Karaj Islamic Azad University

خدیدجه ابوالمعالی الحسینی - Roudehen Islamic Azad University

محمد خبیری - Tehran University

خلاصه مقاله:

مقدمه: به دلیل شیوع درد مزمن در زنان سالمند و تاثیر آن بر جنبه های روانی از جمله اضطراب و افسردگی، یافتن راهبردهای کاربردی ضروری به نظر می رسد. به این ترتیب هدف اصلی پژوهش حاضر تاثیر آموزش ذهن آگاهی-آروما ماساژ بر اضطراب و افسردگی زنان سالمند مبتلا به درد مزمن است. روش کار: مطالعه حاضر نیمه آزمایشی، با روش پیش-پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه پژوهش زنان سالمند مبتلا به درد مزمن مراجعه کننده به بیمارستان ها، کلینیک های درد، توانبخشی، ارتوپدی، فیزیوتراپی و سالمندان منطقه غرب تهران در سال ۱۳۹۷ است. با روش نمونه گیری در دسترس و با استفاده از ملاک های ورود و خروج ۳۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه مساوی قرار گرفتند. گروه آزمایش، در ۱۰ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای تحت مداخله گروهی درمان ذهن آگاهی-آروما ماساژ قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند. گروه ها از نظر افسردگی و اضطراب در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ارزیابی شدند. پس از اتمام مداخله، پرسشنامه ها مجددا در مورد هر دو گروه اجرا و پس از ۴۵ روز مجددا آزمون پیگیری گرفته و داده های حاصل از پیش آزمون-پس آزمون و پیگیری از طریق تحلیل کواریانس و با استفاده از نرم افزار SPSS-۱۹ تحلیل شد. یافته ها: تحلیل داده ها نشان داد که مداخله مبتنی بر درمان ذهن آگاهی-آروما ماساژ، افسردگی و اضطراب سالمندان را در شرکت کنندگان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل ($F=916/4$; $p=001/0$) و ($F=070/14$; $p=070/14$) به طور معناداری بهبود داده ($P<05/0$) و این اثرات در مرحله پیگیری ($F=345/0$; $p=895/0$) و ($F=079/0$; $p=403/3$) باقی مانده است ($P>05/0$). نتیجه گیری: طبق نتایج، روش درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی-آروما ماساژ، ممکن است سبب بهبود افسردگی و اضطراب سالمندان شود و نمایانگر افق های تازه ای در مداخلات بالینی است و می توان از آن به عنوان یک روش مداخله ای موثر در بهبود سلامت عمومی و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به درد مزمن سود جست.

کلمات کلیدی:

mindfulness, aromatherapy massage, Depression, Anxiety, elderly women, ذهن آگاهی، آروما تراپی، ماساژ، اضطراب، افسردگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1360479>



