

## عنوان مقاله:

مروری بر تاثیر آرام سازی پیشرونده عضلانی بر میزان استرس و اضطراب بیماران

## محل انتشار:

مجله دانشکده پرستاری ارتش، دوره 21، شماره 2 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سمانه گنجعلی - کارشناس ارشد پرستاری نظامی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران

زهرا فارسی - دکترای تخصصی پرستاری (آموزش داخلی-جراحی)، استاد، گروه بهداشت جامعه و معاون پژوهش، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران

سیده اعظم سجادی - دکترای تخصصی پرستاری، استادیار، گروه مدیریت پرستاری، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی آجا، تهران، ایران

کوروش زارع - دکترای تخصصی پرستاری، دانشیار، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری مامایی، دانشگاه جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: استرس و اضطراب از شایعترین اختلالات روانپزشکی می باشند که در اکثر جوامع از جمله ایران شیوع بالایی دارند. استفاده از مداخلات غیردارویی پرستاری در این زمینه بسیار حائز اهمیت می باشد که یکی از این روش های غیردارویی، آرامسازی پیشرونده عضلانی می باشد. مطالعه ی حاضر با هدف بررسی و جم بندی نتایج مطالعات در زمینه تاثیر آرامسازی پیشرونده عضلانی بر میزان استرس و اضطراب بیماران انجام شد. مواد و روشها: در این مطالعه مروری، مقالات منتشر شده بین سالهای ۱۴۰۰ - ۱۳۸۵ (۲۰۲۱ - ۲۰۰۶) مورد بررسی قرار گرفت. به منظور دست یابی به مستندات علمی مرتبط، جستجوی الکترونیک به دو زبان فارسی و انگلیسی با استفاده از کلید واژه های فارسی و انگلیسی «استرس»، «اضطراب»، «آرامسازی پیشرونده عضلانی»، «مداخلات غیردارویی» در بانک های اطلاعاتی پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، بانک اطلاعات نشریات کشور (Magiran)، بانک اطلاعات مقالات علوم پزشکی ایران (IranMedex)، Science Direct، Elsevier، ProQuest و PubMed، و موتور جستجوی Google Scholar انجام و مجموعاً تعداد ۱۲۶۹ مقاله یافت شد که بر اساس عنوان و چکیده حذفیاتی صورت گرفت و از میان آنها ۱۹ مقاله استخراج، بررسی و جمع بندی گردید. یافته ها: یافته ها نشان داد که مداخله ی آرام سازی عضلانی پیش رونده منجر به کاهش استرس و اضطراب بیماران مبتلا به کووید-۱۹، مولتیپل اسکروزیس، بیمار یهای قلبی-عروقی، بیماران تحت همودیالیز، بیماران مبتلا به سرطان و پرفشاری خون می شود. بحث و نتیجه گیری: با توجه به اثر بخش بودن استفاده از آرام سازی عضلانی پیش رونده در کاهش و کنترل استرس و اضطراب بیماری های مختلف، پیشنهاد می گردد که پرستاران از این مداخله ی غیردارویی ساده، بی عارضه، ارزان و موثر استفاده نمایند.

## کلمات کلیدی:

آرام سازی، استرس، اضطراب، بیمار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1700766>



