

عنوان مقاله:

تاثیر درمان « کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی » بر اضطراب، افسردگی، دشواری تنظیم هیجان و شدت اعتیاد به غذا در افراد چاق: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 33، شماره 224 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

هانیبه کبری - *MSc in Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran*

زهرا زنجانی - *Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran*

عبداله امید - *Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran*

منصور سیاح - *Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Medicine, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran*

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: بسیاری از افراد چاق علائم روانشناختی متعدد از قبیل اضطراب، افسردگی، مشکلات تنظیم هیجان و... دارند، اعتیاد به غذا نیز از دیگر مشکلات روانشناختی مرتبط با چاقی است. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر متغیرهای اضطراب، افسردگی، دشواری در تنظیم هیجان و اعتیاد به غذا در افراد چاق، برای اولین بار، انجام پذیرفت. مواد و روش ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی، از بین زنان چاق مراجعه کننده به مراکز سلامت شهری شهرستان کاشان در سال ۱۳۹۸، از ۴۰ نفر به صورت هدفمند و در دسترس نمونه گیری شد و سپس به طور تصادفی در دو گروه مداخله (۲۰ MBSR نفر) و گروه کنترل (۲۰ نفر) جلسات آموزشی بدون محتوای درمانی جای گرفتند. مداخله MBSR طبق پروتکل (کابات زین) طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای هفتگی اجرا شد. نمونه ها در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری سه ماهه به وسیله پرسشنامه های اضطراب، استرس، افسردگی (DASS-۲۱) و دشواری در تنظیم هیجان (DERS) و مقیاس اعتیاد به غذا (YFAS) ارزیابی شدند. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر در نرم افزار SPSS۱۶ آنالیز شدند. یافته ها: درمان MBSR باعث کاهش معنی دار میزان اضطراب ($P < 0.01$)، افسردگی ($P < 0.001$)، دشواری در تنظیم هیجان ($P = 0.02$) و شدت اعتیاد به غذا ($P = 0.03$) نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون، شده است. البته این کاهش در مرحله پیگیری در متغیرهای اضطراب، افسردگی و اعتیاد به غذا معنی دار، اما کاهش متغیر تنظیم هیجان، نسبت به گروه کنترل معنی دار نبود ($P < 0.05$). استنتاج: به نظر می رسد مداخله روانشناختی MBSR را می توان به عنوان بخشی از مراقبت های درمانی جامع برای افراد چاق لحاظ نمود. شماره ثبت کارآزمایی بالینی: IRCT۱۷۲۰۱۹۰۸۰۴۰۴۴۴۳۶

کلمات کلیدی:

chاقی، افسردگی، اضطراب، دشواری در تنظیم هیجان، اعتیاد به غذا، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، obesity, depression, anxiety, emotion regulation, food addiction, mindfulness-based stress

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1784289>



