

## عنوان مقاله:

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال خواب، نشخوار فکری و ناگویی هیجانی در بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر

## محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 65، شماره 5 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مریم دانا - دانشجوی دکتری، گروه روان شناسی سلامت، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

فرناز کشاورزی ارشدی - دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

فریبا حسنی - استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

پروانه محمدخانی - استاد گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام پژوهش بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال خواب، ناگویی هیجانی و نشخوار فکری بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر بود. روش: به منظور انتخاب شرکت کنندگان، از بین زنان مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر مراجعه کننده به دولتی درمانی شهر کرمان در سال ۱۴۰۰، ۴۳۰۵ نفر بیمار بر اساس معیارهای ورود و خروج مطالعه انتخاب شدند و در دو گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۱۲ جلسه هفتگی بر اساس راهنمای سگال و تیزدل انجام شد و گروه کنترل هیچ درمانی را دریافت نکرد. پرسشنامه های اختلال خواب، ناگویی هیجانی و نشخوار فکری در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تکمیل شد. نتایج: یافته های حاصل از تحلیل آنالیز واریانس آمیخته نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود اختلال خواب و نشخوار فکری در مرحله پس آزمون و پیگیری تاثیر معناداری داشته است اما در متغیر ناگویی هیجانی تاثیر معناداری نداشت. نتیجه گیری: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود سلامت عمومی زنان بیمار مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر موثر است اما لازم است برای تایید این نتیجه، این روش درمانی در مردان نیز مورد بررسی قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، سندرم روده تحریک پذیر، اختلال خواب، نشخوار فکری، ناگویی هیجانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1797160>

