

## عنوان مقاله:

اثربخشی درمان فراشناختی بر بیماران مبتلا به بی خوابی

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 7، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

مهدی رضایی - مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

سیدکاو حجت - مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

سیداسماعیل حاتمی - مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

حدیثه منادی زیارت - مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

الهه عین بیگی - مرکز تحقیقات اعتیاد و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: درمان فراشناختی درمان نو ظهوری است که یکی از مولفه های موثر در آسیب شناسی روانی را کاهش نشخوار فکری قلمداد می کند. یکی از عواملی که موجب بی خوابی می شود و آن را تشدید می کند نیز همین نشخوار افکار منفی است. در پژوهش حاضر سعی شده است تا اثربخشی این نوع درمان بر بهبود بیماران مبتلا به بی خوابی مورد بررسی قرار گیرد. مواد و روش کار: این پژوهش در چارچوب طرح شبه تجربی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. از بین بیماران مبتلا به بی خوابی مراجعه کننده به دو کلینیک روانپزشکی شهر تبریز ۳۰ نفر بصورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابزار جمع آوری داده ها شاخص شدت بی خوابی مورین بود. از تی زوجی برای مقایسه میانگین های دو گروه استفاده شد. سطح معناداری در این مطالعه ۰/۰۵ بود. یافته ها: پیش آزمون و پس آزمون در گروه کنترل  $۶۶/۱۸ \pm ۴/۲$  و  $۵۸/۱۸ \pm ۰/۳$  بود و پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش به ترتیب  $۳۳/۱۴ \pm ۷/۱$  و  $۳۳/۱۸ \pm ۰/۳$  بود. نتایج حاکی از آن بود که درمان فراشناختی در کاهش نشخوار فکری و بهبود بی خوابی بیماران تاثیر معناداری داشته است ( $p=۰۰۰/۰$ ). نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان می دهد، درمان فراشناختی با تمرکز بر تکنیک هایی که بطور مستقیم نشانه های بیماری را هدف می گیرد و نشخوار فکری اصلاح و تعدیل می نماید می تواند در درمان بیماران مبتلا به بی خوابی موثر باشد.

## کلمات کلیدی:

insomnia, rumination, meta-cognitive therapy, بی خوابی، نشخوار فکری، درمان فراشناختی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1889592>

