

## عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس افسردگی و اضطراب در افسردگی پس از زایمان

## محل انتشار:

سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محبوبه اله یازی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه تربت حیدریه ایران

هدی نداف - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه فردوسی مشهد پردیس بین المللی

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف مطالعه حاضر بررسی اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به شکل گروهی بر استرس زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان می باشد. روش کار: پژوهش حاضر کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی می باشد. با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه از میان زنان نخست زای مراجعه کنند ه به بیمارستان تامین اجتماعی تربت حیدریه (در محدوده سنی 19 تا 30 سال) تعداد 28 نفر برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند، 14 نفر در گروه کنترل و 14 نفر در گروه آزمایش به طور تصادفی گمارده شدند که این تعداد بعد از ریزش به 8 نفر در هر گروه رسید . ، مداخله گروه درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به مدت 8 جلسه (هر جلسه دو ساعت ) در گروه آزمایش اجرا شد. بعد از اتمام این دوره درمان پس آزمون در هر دو گروه اجرا شد. کلیه شرکت کنندگان پرسشنامه فرم کوتاه مقیاسه ای افسردگی، اضطراب و استرس، را در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری تکمیل کردند. نتیجه گیری: . نتایج تحلیل های آماری آزمون به تایید فرضیه های پژوهش انجامید. بدین ترتیب گروه درمانی با رویکرد کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در گروه آزمایش به طور معناداری موجب کاهش استرس ، افسردگی و اضطراب در مقایسه با افرادی که این نوع درمان را دریافت نکرده بودند (گروه کنترل) شد.

## کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، افسردگی پس از زایمان، افسردگی، استرس، اضطراب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716498>

