

عنوان مقاله:

مروری بر اثر ماساژ درمانی بر استرس و اضطراب در افراد

محل انتشار:

پژوهشنامه مطالعات راهبردی در علوم انسانی و اسلامی، دوره 2، شماره 13 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 32

نویسنده:

سیدرضا ناظمی - دانشجوی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند. ایران

خلاصه مقاله:

مویر، (2004) در یک فراتحلیل گزارش کرد که کاهش اضطراب و افسردگی از عمده ترین اثرات ماساژ درمانی محسوب گردید و حتی اثراتی مشابه اثرات روان درمانی دارد. یافته های کیانی آسیاب، (2009) نشان داد که ماساژ درمانی تاثیر چشمگیری در تخفیف علائم افسردگی داشته است. در مجموع و با توجه به آنچه گذشت میتوان گفت که ماساژ درمانی بعنوان یکی از درمانهای مکمل میتواند به کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و به روند پیشرفت درمان این اختلالات کمک کند. ماساژ درمانی کمتر از مصرف دارو هزینه می برد (وب استرز، 2003). استفاده از ماساژ درمانی به عنوان درمان کم خطر، مقرون به صرفه و با عوارض جانبی محدود تر است (مادوک جنینگز، 2004). تحقیقات انجام شده در مورد تاثیر درمان های مکمل بر بیماری نظیر استرس، اضطراب و افسردگی در داخل و خارج کشور محدود میباشد. مجموع عوامل ذکر شده و همچنین شیوع بسیار بالای این بیماری باعث شده تا توجه ویژه به این افراد جهت درمان و بهبود کیفیت زندگی به عنوان امری ضروری تلقی شود. در این خصوص اقدامات پژوهشی متعددی در زمینه ارزیابی و توسعه مداخلاتی برای حل مشکلات این بیماران انجام و در حال انجام است (سیمپون، 2005؛ سوپر، 2005). با توجه به تاثیر ماساژ درمانی بر عملکردهای مغزی انسان، ابتدا این فرضیه مطرح می شود که آیا ماساژ درمانی به عنوان یک روش درمانی بر درماندگی های روانشناختی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی موثر است

کلمات کلیدی:

افسردگی، استرس، اضطراب، کیفیت زندگی، ماساژ درمانی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/898515>

