

## عنوان مقاله:

اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر استرس ادراک شده و فشار خون زنان مبتلا به فشار خون بالا

## محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 20، شماره 4 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

الهه خسروی - گروه روان شناسی بالینی، واحد نجف آباد. دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

مریم قربانی - استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: بیماری فشار خون بالا به عنوان مرگ خاموش شناخته شده است و باتوجه به تاثیر عوامل روانشناختی بر آن، لزوم درمان-های غیردارویی احساس می شود. لذا، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بر استرس ادراک شده و فشار خون بیماران مبتلا به فشار خون بالا می باشد. مواد و روشها: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی است. از بین کلیه بیماران مبتلا به فشار خون بالا که در پاییز و زمستان 1393 در شهر اصفهان به کلینیک دکتر ترکان مراجعه کرده بودند، تعداد 30 نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مداخله شامل 8 جلسه درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بود، کلیه آزمودنی ها در دو مرحله پیش و پس آزمون به پرسشنامه استرس ادراک شده (کوهن، 1983) پاسخ دادند و همچنین فشار خون آنان در دو مرحله اندازه گیری شد. نتایج: یافته ها نشان داد که پس از 8 جلسه درمان MBSR در گروه آزمایش ادراک مثبت از استرس به طور معنی داری افزایش ( $F=26/11$ ) و ادراک منفی از استرس ( $F=28/41$ ) به طور معنی داری کاهش یافته است. تغییرات فشار خون سیستولیک ( $F=30/98$ ) و دیاستولیک ( $F=40/12$ ) اثر معنی دار می باشد ( $P<0/05$ ). نتیجه گیری: میتوان بیان داشت که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس می تواند در بهبود عوامل روانشناختی این اختلال کمک کننده بوده و متقابلا باعث کاهش فشار خون بیماران شده و به عنوان مکمل دارودرمانی مورد استفاده قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

فشارخون بالا، استرس ادراک شده، ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947761>

