

## عنوان مقاله:

تاثیر و مقایسه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و ترکیب کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و تحریک الکتریکی مغز از روی جمجمه در کیفیت زندگی مبتلایان به میگرن

## محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 63، شماره 6 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

## نویسندگان:

علی روزبهانی - گروه روان شناسی، واحد بین المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران

حسن احدی - استاد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسول)

بیوک تاجری - گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

هادی هاشمی رزینی - استادیار، گروه روان شناسی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

خلاصه مقدمه: پژوهش حاضر با هدف تاثیر و مقایسه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و ترکیب کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و تحریک الکتریکی مغز از روی جمجمه در کیفیت زندگی مبتلایان به میگرن انجام شد. روش کار: روش پژوهش از نوع نیمه تجربی بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه بیماران میگرنی سنین ۱۸ تا ۶۰ سال مراجعه کننده به بیمارستان امام خمینی (ره) در سال ۱۳۹۸ بودند که در نهایت ۴۵ آزمودنی در سه گروه به ترتیب گروه اول آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، گروه دوم روش ترکیبی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی همراه با تحریک الکتریکی مغز از روی جمجمه با استفاده از جریان مستقیم الکتریکی و گروه کنترل به عنوان گروه مقایسه برنامه آموزش غیر ساختار بندی همچون مدیریت زمان و مرور کارهای روزانه و هفتگی خود را دریافت کردند. قبل از اجرای پژوهش پیش آزمون، در پایان پس آزمون و یک ماه بعد از پایان اجرا، مرحله پیگیری اجرا شد و آزمودنی های به پرسشنامه کیفیت زندگی پاسخ دادند. نتایج: تحلیل اندازه گیری مکرر نشان داد که روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و ترکیب کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و تحریک الکتریکی مغز از روی جمجمه در مقایسه با گروه کنترل باعث افزایش کیفیت زندگی بیشتری شدند. نتیجه گیری: بر همین اساس می توان گفت که می توان از روش های آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و ترکیب کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و تحریک الکتریکی مغز از روی جمجمه برای افزایش کیفیت زندگی کاهش مشکلات روانی مبتلایان به میگرن استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، تحریک الکتریکی مغز از روی جمجمه، کیفیت زندگی، میگرن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1362780>

