

## عنوان مقاله:

بررسی مقایسه ای تاثیر طب فشاری و تنفس عمیق بر اضطراب، شدت خستگی و کیفیت خواب پرسنل اتاق عمل

## محل انتشار:

ششمین همایش ملی مراقبت و درمان (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

## نویسندگان:

رعنا آب جبار - مربی، گروه اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران

ابراهیم نصیری فرمی - استادیار گروه بیهوشی و اتاق عمل، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

لیلا ساداتی - عضو هیات علمی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی البرز، کرج، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: به دلیل شرایط استرس زا و بالقوه خطرناک اتاق عمل، وظایف و مسئولیت های شغلی، پرسنل اتاق عمل در معرض انواع فشارهای روحی و جسمی از جمله اضطراب شغلی، خستگی و متعاقب آن کیفیت نامطلوب خواب قرار دارند. طب فشاری و تنفس عمیق به عنوان رویکردهای غیر دارویی ممکن است در کاهش این مشکلات موثر باشند. روش کار: این پژوهش یک کارآزمایی بالینی می باشد که با هدف بررسی تاثیر طب فشاری و تنفس عمیق بر اضطراب، خستگی و کیفیت خواب پرسنل اتاق عمل انجام شده است. دو هفته و چهار هفته بعد از شروع مداخله، مجددا پرسشنامه ها تکمیل گردید. سپس تمامی داده ها در نرم افزار SPSS22 وارد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج: براساس نتایج تحلیل داده ها؛ روند میانگین نمرات اضطراب، خستگی و کیفیت خواب در طی زمان در گروه های مورد مطالعه با یکدیگر اختلاف معنی داری دارد به طوری که این میانگین در گروه های مداخله به طور قابل توجهی کاهش یافته است در حالیکه در گروه کنترل کاهش مشاهده نشده است. در مقایسه بین دو گروه مداخله؛ نتایج در مورد کاهش میانگین نمرات اضطراب و کیفیت خواب در طی زمان اختلاف معنی داری را نشان داد ( $P < 0.001$ ) و تنفس عمیق در کاهش میزان اضطراب و بهبود کیفیت خواب موثرتر بود. همچنین روند میانگین نمرات خستگی، در طی زمان در گروه های مداخله کاهش یافت ولیکن این کاهش میانگین بین دو گروه اختلاف معنی داری با یکدیگر نداشت ( $P = 0.11$ ). بحث و نتیجه گیری: نتایج بیانگر تاثیر مثبت طب فشاری و تنفس عمیق بر کاهش میزان اضطراب، شدت خستگی و بهبود کیفیت خواب پرسنل اتاق عمل می باشد. از آنجایی که توجه به سلامت و بهداشت روانی و جسمی افراد شاغل در اتاق عمل از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لذا استفاده از درمان های غیر دارویی مانند طب فشاری و تنفس عمیق به عنوان روشی برای کاهش اضطراب، شدت خستگی و بهبود کیفیت خواب پیشنهاد می گردد.

## کلمات کلیدی:

اضطراب، خستگی، کیفیت خواب، طب فشاری، تنفس عمیق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1836921>

