

# بسم الله الرحمن الرحيم

بررسی تاثیر آموزش تمرینات تن آرامی بر سطح درد دیسمنوره

دانشجویان

نویسندگان :

آزیتا کیانی آسیابر\*، فاطمه محمودی مجد آبادی\*\*، سیده نوابه حسین خانی\*

\*اعضاء هیات علمی دانشکده پرستاری و مامایی و مرکز تحقیقات دانشگاه شاهد

\*\*کارشناس مرکز بهداشت دانشگاه شاهد

آدرس : خیابان ولیعصر ، نرسیده به چهارراه طالقانی جنب هتل جهان شماره ۳، دانشکده پرستاری مامایی شاهد

دانشکده پرستاری و مامایی شاهد

## مقدمه :

دیسمنوره یا قاعدگی دردناک یکی از شایعترین علت مراجعه زنان به کلینیک های ژنیکولوژی می باشد . شیوع آن رنجی بین ۹۰-۶۰ درصد گزارش شده است . اساساً بطور تپیک در خانمهای جوان و گاهی تا دهه پنجم زندگی زنان رخ می دهد . دردهای قاعدگی ۵۰-۴۰ درصد موارد سبب محدود شدن فعالیت روزانه فرد در طی ۱-۳ روز در ماه می شود و توام با عوارض اقتصادی ، اجتماعی و شخصی جدی می باشد . از آنجائیکه امروزه اکثر زنان در زمینه های مختلف اجتماعی فعالیت دارند ، چنانچه درمانی در مورد این افراد صورت نگیرد ، عوارض بسیاری را متحمل خواهیم شد . در حال حاضر رایجترین روش درمانی دیسمنوره استفاده از داروهای مسکن می باشد ، در حالی که امروزه درمان با مواد شیمیایی دیگر به عنوان بهترین درمان تلقی نمی شود . از اینرو باید بدنبال روشهایی نوین ، عملی و کم زیانتر بود . از جمله روشهای مطرح شده در این زمینه فنون آرامسازی می باشد . فنون آرامسازی سبب کاهش تنش عضلات و کاهش میانجی های عصبی درد شده و از طریق شکستن سیکل معیوب درد، تنش و درد بیشتر سبب تخفیف درد می گردد .



## روش مطالعه :

این بررسی یک پژوهش نیمه تجربی قبل و بعد است که به منظور بررسی تاثیر فنون آرامسازی بر دیسمنوره بر روی ۴۰ دانشجو و جهت تعیین درد از مقیاس بصری ۱۰-۱ استفاده شد. همچنین با توجه به تاثیر درد در انجام فعالیتهای روزمره و نیاز به مسکن به درجات صفر، یک، دو و سه تقسیم گردید. و با دادن جزوه آموزشی تمرینات آرامسازی پیشرونده عضلات و تنفس عمیق به دانشجویان، از آنان خواسته شد به صورت فردی تمرینات را در دو دوره قاعدگی انجام دهند. اطلاعات از طریق پرسشنامه در سه دوره قاعدگی (یک بار قبل از آموزش و دوبار بعد از انجام تمرینات) جمع آوری شد. جهت تجزیه و تحلیل نیز از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون کای دو و تی تست) استفاده گردید.

## روش نمونه گیری:

در این بررسی نمونه گیری بصورت تصادفی ساده صورت گرفت

## نتایج :

در این بررسی میانگین سن نمونه های پژوهش  $20/3 \pm 1/3$  سال بود.  $91/9\%$  مجرد و  $8/1\%$  متاهل بودند. سن شروع قاعدگی  $13/3 \pm 1/5$  سال ، فاصله بین دو قاعدگی  $26/7 \pm 3/6$  روز ، طول مدت قاعدگی  $6/8 \pm 1/1$  روز داشتند.  $62/5\%$  دارای مشکلات روحی در دوره پیش از قاعدگی و  $37/5\%$  فاقد آن بودند.  $67/5\%$  از مسکن دارویی استفاده می کردند.  $2/2\%$  ورزش منظم داشتند. شدت درد قاعدگی در آنها بر حسب درجه  $20/5\%$  دارای درجه ۱  $47/7\%$  درجه ۲ و  $31/8\%$  درجه ۳ بود. آزمون تی تست نشان داد انجام تمرینات تن آرامی با  $p=000$  در کاهش شدت درد قاعدگی و دردهای قبل از قاعدگی موثر می باشد.



### بحث و نتیجه گیری :

Decro و همکاران (۲۰۰۲) در آمریکا به بررسی تاثیر تمرینات ذهنی و جسمی بر کاهش استرس روانی دانشجویان پرداختند ، آنها ۱۲۸ دانشجو را بصورت تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه شاهد (۶۵ نفر ) و مورد (۶۳ نفر) تقسیم نموده‌اند . گروه مورد ۶۹۰ دقیقه آموزش در زمینه پاسخ به استرس ، درک استرس و مهارت رفتار شناختی داشتند . قبل از شروع آموزش با استفاده از پرسشنامه اشپیلبرگر هر دو گروه مورد سنجش میزان استرس قرار گرفتند و بعد از ۶ هفته از دوره آموزش نیز هر دو گروه

مجددا پرسشنامه اشپیلبرگر را تکمیل نمودند و نتایج نشان داد، میزان استرس در گروه مورد بصورت معنی داری نسبت به گروه شاهد کاهش یافته بود.

هیمن و همکاران (۱۹۹۵) نیز در یک مطالعه نیمه تجربی در آمریکا به تاثیر تمرینات آرام سازی را بر کاهش اضطراب دانشجویان مورد بررسی قرار داد. آنها ۴۰ دانشجوی سال دوم پرستاری را به دو گروه کنترل و شاهد تقسیم نمودند. دانشجویان قبل از ورود به محیط بالینی توسط آزمون اشپیلبرگر، مورد سنجش میزان اضطراب قرار گرفتند و ۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به فواصل یک هفته جهت آموزش تمرینات تن آرامی برای گروه مورد برگزار گردید. در پایان جلسات هر دو گروه وارد محیط بالینی شدند و بعد از یک هفته مجددا آزمون اشپیلبرگر توسط دانشجویان تکمیل گردید. نتایج نشان داد میزان اضطراب آشکار در گروه مورد بصورت معنی داری نسبت به گروه شاهد کاهش داشته است اما اضطراب پنهان گروه مورد و شاهد تغییری نکرده است.

گله دار و همکاران (۱۳۸۰) در خرم آباد در مطالعاتی به بررسی تاثیر آوای قرآن بر کاهش اضطراب پیش از آزمون ۸۰ دانشجو (شاهد و مورد) پرداخت. در هر گروه در شروع آزمون توسط پرسشنامه‌های که حاوی اطلاعات دموگرافیک و آزمون اشپیلبرگر بود، سنجیده شدند، سپس گروه شاهد به مدت ۷ دقیقه بدون هیچ گونه عامل مداخله گر آزمون به مدت ۷ دقیقه استماع آیات منتخب قرآن کریم مجددا تست اشپیلبرگر از دانشجویان به عمل آمد سپس آزمون به عمل آمد بر اساس نتایج حاصل از آزمون I نشان داد که کاهش

اضطراب در گروه آزمون بیشتر از گروه شاهد بوده و بین دو گروه از نظر کاهش اضطراب اختلاف معنی دار ( $P < /0.01$ ) وجود داشت.

استفاده از روشهای تن آرامی یکی از متدهای موثر در کاهش شدت درد قاعدگی می باشد و می توان با استفاده از آموزش به افراد بعنوان روش تسکین درد بدون عارضه مورد استفاده قرار داد .

## منابع:

- ۱- فتحی رسول . ریلاکس تراپی ( آرامش تن ، روان و ذهن ) . تهران: انتشارات سهراب . چاپ اول ، ۱۳۷۸.
- ۲- گله دار نسرين . ساکی ماندانا . تاثیر آوای قرآن بر کاهش اضطراب پیش از آزمون دانشجویان . اولین همایش بین المللی دین در بهداشت روان ، ۱۳۸۰.
- ۳- جنی اشتاین متر ، جان بلنکن شیب ، لیندا براون ، دبوراهاال و گریس میلر . چگونه بر استرس غلبه کنیم . ترجمه : علی مکی . چاپ اول ، تهران : انتشارات سیامک ، ۱۳۷۷.

4-MORSE DR. Anxiety and its control . International Journal of psychosomatics. 1995-42(4).54 -57

5-Stetson B . Holistic Health stress Management program nursing

6-Student and client health outcomes. J Holist Nurse . 1997,15(2).143- 57.

7- Hyman RB. Feldmann HR, Malloy CB. The Effect at Relaxation

8- Training on Clinical SYMPTOMS. Nursing Research 1989,38(4),216-220.

9-Phipps C. Sands L. Medical Surgical Nursing . Edition .St Louis ;Mosby . 1995.

۱۰- قاسم زاده فرید . استرس ، ریشه یابی عوامل ایجاد کننده و راههای مقابله با آن . چاپ اول ، تهران : انتشارات پزشک ، ۱۳۷۶