

از کمیسیون نشریات علوم پزشکی کشور  
دارای رتبه علمی پژوهشی

# مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد



دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد

شاپا: ۱۴۴۸ - ۱۷۳۵

شاپای الکترونیکی: ۷۴۶۹ - ۲۲۲۸

## ویژه نامه پنجمین گنگره سایکوسوماتیک (روان تنی)

۹۰۸ خردادماه ۱۳۹۲

برگزارکننده:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

چهارمحال و بختیاری

با همکاری:

- \* معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه
- \* انجمن بین المللی پزشکی و روان درمانی رازی
- \* سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور
- \* انجمن روانشناسی ایران

ردیف	عنوان	نویسندگان	صفحه
۱۲۸	مرور سیستماتیک میزان شیوع اختلال کمبود توجه همراه با بیش‌فعالی در کودکان دبستانی ایران	محمد تقی مرادی، سعیده صالح ریاحی، مهسا صالحیان دهکردی	۱۶۶
۱۲۹	تست P50 یک ابزار کلینیکال مفید برای ارزیابی بیماران اسکیزوفرنیا، افسردگی و بیش‌تحریکی	وحید مرادی	۱۶۷
۱۳۰	رابطه بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک شده با جهت‌گیری زندگی خوشبینانه در بیماران مبتلا به سرطان	سپیده مرتضوی، سید حامد سجادی‌پور، عبدالخلیل قرنجیک، سجاد همتی	۱۶۸
۱۳۱	عوامل مرتبط با صمیمیت بین زوجین در زنان باردار شهر میبد	ناهید مظلوم، مریم السادات نیلچیان، منصوره نصیریان، ستاره نفیسی	۱۶۹
۱۳۲	عوامل مرتبط با انسجام خانواده بین زوجین در زنان باردار شهر میبد	ناهید مظلوم، منصوره نصیریان، مریم السادات نیلچیان، ستاره نفیسی	۱۷۰
۱۳۳	مداخلات مبتنی بر پذیرش در درمان بیماران درد مزمن	سمیرا معصومیان، طاهره ملک زاده	۱۷۱
۱۳۴	مداخلات مبتنی بر پذیرش در بهبود وضعیت روانشناختی بیماران مبتلا به درد مزمن	سمیرا معصومیان، طاهره ملک زاده	۱۷۲
۱۳۵	اثر بخشی آموزش گروهی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر	کمال مقتدائی، حمید افشار، منصوره سلامت	۱۷۳
۱۳۶	پایه‌های عصب‌شناختی تأثیر فشار روانی بر سندرم روده تحریک‌پذیر	طاهره ملک زاده، سمیرا معصومیان	۱۷۴
۱۳۷	نورومودولاسیون در کنترل درد مزمن	طاهره ملک زاده، سمیرا معصومیان	۱۷۵
۱۳۸	رابطه حمایت اجتماعی ادراک شده، تصویر بدن و افسردگی با موفقیت در کاهش وزن زنان چاق	وحید منظری توکلی، وجیهه السادات هاشمی زاده، سپیده صالحی	۱۷۶
۱۳۹	اثر بخشی معنادارمانی گروهی بر بهبود ابعاد کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در بیماران سرطانی	معصومه موحدی، کلثوم کریمی نژاد، یزدان موحدی	۱۷۷
۱۴۰	اثر بخشی آموزش گروهی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر افزایش عزت نفس و سلامت روانشناختی نوجوانان	یزدان موحدی، ابوالفضل فلاحی	۱۷۸
۱۴۱	ارتباط بین حمایت اجتماعی خانواده با عملکرد جسمانی و سلامت هیجانی بیماران دیابتی	سید علی موسوی، رضوان عباسی، مریم رضایی، زهرا واحدی، فاطمه رضوان مدنی	۱۷۹
۱۴۲	ارتباط بین کیفیت خواب با میزان خستگی و عملکرد اجتماعی بیماران مبتلا به سر درد	سید علی موسوی، رضوان عباسی، مریم رضایی، زکیه قنبری، مریم السادات کرمی فرا	۱۸۰
۱۴۳	اثر محرومیت از خواب بر خصومت و کسالت	علی مولایی پاره، مریم گلکار	۱۸۱
۱۴۴	تأثیر بیست چهار ساعت محرومیت از خواب بر توجه و تمرکز دانشجویان	علی مولایی پاره، مریم گلکار	۱۸۲
۱۴۵	ارتباط بین ارزش‌های شخصی با سبک‌های مقابله‌ای دانشجویان	هادی مونس‌طوسی، جواد دری پارسا	۱۸۳
۱۴۶	اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر کنترل حملات وحشت‌زدگی	یحیی میان‌بندی، محمد ارقبایی، سید علی کیمیایی، علی رضا زارع، شیرین حسینی	۱۸۴



## اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر کنترل حملات وحشت زدگی

یحیی میان بندی<sup>۱</sup>، محمد ارقیابی<sup>۲</sup>، سید علی کیمیایی<sup>۳</sup>، علی رضا زارع<sup>۴</sup>، شیرین حسینی<sup>۱</sup>

پوستر

<sup>۱</sup>گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی قوچان، خراسان رضوی، ایران؛ <sup>۲</sup>گروه روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

### چکیده:

**زمینه و هدف:** با توجه به رشد هر چه بیشتر استرس در جوامع پیشرفته و رو به رشد امروز لزوم استفاده ی هر چه بیشتر از تکنیک های کارآمدتر در زمینه کاهش مخاطرات آن، بیش از هر زمان دیگری احساس می شود و می توان از جمله این تکنیک ها از تکنیک آموزش مدیریت استرس نام برد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر کنترل حملات هراس می باشد.

**روش بررسی:** در یک بررسی آزمایشی از میان ۳۰ مراجعه کننده با علائم روان تنی هراس پس از انجام معاینات روانپزشکی و تأیید تشخیص بیماری روان تنی در مراجعین، تعداد ۱۶ مراجع انتخاب و به تصادف در دو گروه ۸ نفره آزمایش و شاهد جای داده شدند و علاوه بر مصاحبه تشخیصی، از تمامی افراد گروه آزمایش و گواه در قبل و بعد از اجرای مداخله خواسته شد تا به پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس (DASS 21) پاسخ دهند. روش آموزش و اجرای تکنیک های مدیریت استرس در ۱۲ جلسه ۳۰ دقیقه ای در مورد گروه آزمایش انجام شد و گروه شاهد آموزشی دریافت نکردند و داده های به دست آمده به وسیله تحلیل کوواریانس به کمک نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته ها:** تحلیل های آماری در مرحله پس آزمون در هر دو گروه از نظر متغیر کنترل حملات هراس در سطح تفاوت معناداری را نشان داد ( $P < 0/05$ ). به عبارت دیگر در گروه آزمایش، حملات هراس کاهش یافت و آموزش مدیریت استرس موجب بهبودی معنادار در بیماری روان تنی گروه آزمایش شد.

**نتیجه گیری:** آموزش مدیریت استرس بر کنترل حملات هراس موثر و مفید می باشد و توصیه می شود برای کاهش استرس و حملات هراس به کار گرفته شود.

**واژه های کلیدی:** هراس، آموزش مدیریت استرس، روان تنی.