



تاثیر ویتامین دی بر شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان فوریت های پزشکی

محمد سلطانی دلگشا^۱، شهناز نوحی^۲، علی طلائی^۳

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، گروه روان شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران، soltanidm2@gmail.com

^۲ دکترای تخصصی روان شناسی، گروه روان شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران، psynut.sh@gmail.com

^۳ دکتر علی طلائی، دانشیار گروه روان پزشکی، واحد مشهد، دانشگاه علوم پزشکی، مشهد، ایران، talaeia@mums.ac.ir

چکیده

زیست شیمیایی را تولید می کند که برای هر فرد با در نظر گرفتن دوره، شدت و تأثیر کلی منحصر به فرد می باشد و می تواند با فعال سازی محور هورمونی و سیستم عصبی هیپوتالاموس هیپوفیز آدرنال سمپاتیک باعث افزایش ضربان قلب و فشارخون گردد و با افزایش عملکرد سیستم قلبی عروقی و با جلوگیری از آرام بودن شخص، یک تأثیر منفی بر روی سلامت داشته و خطر آفرین باشد [۳ و ۴]. استرس حالتی هیجانی و فیزیولوژیکی است که می تواند بهره‌وری، سودمندی، سلامت فردی و کیفیت شغل فرد را تحت تأثیر قرار دهد [۵]. نوع شغلی که افراد در آن مشغول به کار هستند، در میزان ابتلای آنان به انواع فشارهای روانی تأثیر می گذارد [۶]. کارکنان فوریت های پزشکی یکی از پر استرس ترین حرفه های پزشکی را تجربه می کنند [۷]. ادراک خود گزارشی استرس زهای شغلی در میان جمعیت مشاغل فوریتی و اورژانسی در مقایسه با مشاغل غیر فوریتی بیشتر است. افراد شاغل در اورژانس ها فشار روانی متعدد و تغییرات جسمی، هیجانی و اجتماعی را تجربه می کنند، بنابراین از نظر جسمی مستعد بیماری های قلبی و عروقی و زخم معده و از نظر هیجانی مستعد افزایش حساسیت در روابط بین فردی، پرخاشگری، اضطراب و افسردگی، و از نظر اجتماعی و شغلی نیز مستعد غیبت های مکرر از محیط کار هستند [۸ و ۹]. بنابراین می توان گفت میزان فشارهای عصبی، نقل و انتقالات کارکنان و ناراضی شغلی در بین مشاغل فوریتی و اورژانسی بیشتر از دیگر مشاغل است [۱۰ و ۱۱]. استرس، پیامدهای منفی قابل توجهی بر روی این افراد به جای می گذارد از جمله کاهش بهره‌وری و خدمات، مشکلات سلامتی، غیبت از محیط کار، ترک شغل و مصرف مواد مخدر و روان گردان و به شدت بهداشت روانی آنها را تهدید می کند. [۱۱] اگر چه اضطراب و استرس برای بیشتر افراد یک واکنش بهنجار و گذرا است و موجب حفاظت آنان در برابر صدمات بالقوه می شود، ولی افراد دارای استرس و اضطراب زیاد در صورت افزایش کار به آسانی از رده خارج می شوند و دامنه کنشوری آنان در زمینه های اجتماعی، روان شناختی، جسمانی و خانوادگی دچار اختلال می شود و کاهش تولید، افزایش خطا و تصادف ها، کاهش سطح قضاوت و افزایش ناراضی شغلی را به دنبال دارد [۱۲]. کمبود ویتامین دی (D) به مدت طولانی

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی ویتامین دی بر شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان مرکز فرماندهی فوریت های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام شد. روش پژوهش حاضر مدل نیمه تجربی با روش پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۳۰ نفر از کارکنان پیش بیمارستانی اورژانس شامل کارکنان بیسیم و اپراتور در سال ۱۳۹۶ بود که با استفاده از روش در دسترس بطور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند که در گروه اول ویتامین درمانی طبق پروتکل دریافت ویتامین به صورت مکمل انجام شد و گروه دوم به عنوان گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفتند. برای سنجش داده ها از پرسشنامه اندازه گیری استرس و اضطراب DASS-21 استفاده شد. همچنین در این پژوهش از روش های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و از روش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری یک راهه (One-way MANCOVA) و با استفاده از نرم افزار SPSS-20 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با توجه به نتیجه پژوهش مصرف ویتامین دی بعنوان مکمل در کاهش شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان فرماندهی فوریت های پزشکی موثر بود. مصرف ویتامین دی می تواند به عنوان روش موثری بر کاهش شاخص های روانی استرس، اضطراب و افسردگی کارکنان فرماندهی فوریت های پزشکی باشد.

واژه های کلیدی: ویتامین دی، استرس، اضطراب، افسردگی، فوریت های پزشکی

مقدمه

استرس حالتی احساسی است که با تنش، عصبانیت و نگرانی، هراس و افزایش ضربان قلب و فشار خون و برون ده قلبی و با اثرات روان و فیزیکی توصیف می گردد [۱]. مواجهه مکرر با استرس باعث افزایش ترشح میزان هورمون های غدد فوق کلیوی عمدتاً اپی نفرین و کورتیزول می شود که در کنار افزایش جریان خون در زمان تنش می تواند سبب آسیب سطح پوشاننده سرخرگ شود [۲]. استرس یک پاسخ جسمانی و