

اثربخشی رفتار درمانی شناختی در کاهش اضطراب بیماران کرونایی

شهره محمودیان^۱

^۱مرکز آموزشی علمی کاربردی، گچساران

yahoo.com@shmahmoodiyan

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی رفتار درمانی شناختی در کاهش اضطراب بیماران کرونایی انجام شد. پژوهش حاضر از نوع طرح آزمایشی تک موردی از نوع خط پایه چندگانه بود. جامعه آماری پژوهش شامل بیماران کرونایی بستری شده بیمارستان مسیح دانشوری تهران بود که ۵ نفر به روش داوطلبانه هدفمند انتخاب شدند. این افراد در جلسات رفتار درمانی شناختی داگاس و رابیچوود (۲۰۰۷) به صورت فردی در ۶ جلسه یکساعته تحت درمان قرار گرفتند و در هر مرحله با استفاده از سیاهه اضطراب اسپیل برگر (۱۹۸۳) مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها به روش ترسیم دیداری، شاخص تغییر پایا و فرمول درصد بهبودی تحلیل شدند. نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری توانست بر کاهش علائم اضطراب در بیماران کرونایی بستری شده تاثیر معناداری داشته باشد.

کلید واژه‌ها: شناختی رفتاری، اضطراب، کرونا

۱. مقدمه

در دسامبر سال ۲۰۱۹، مردم جهان با نگرانی جدیدی با نام بیماری کرونا و ویروس (کووید-۱۹)^۱ روبه رو شدند که پس از شیوع در شهر ووهان در استان مرکزی هوبی چین به سایر مناطق جغرافیایی گسترش یافت و در ۳۰ ژانویه سال ۲۰۲۰، سازمان بهداشت جهانی این بیماری را، یک بیماری اضطرابی بهداشت عمومی اعلام نمود [۱]. از آن زمان، بسیاری از مردم در سراسر جهان به این ویروس آلوده شده اند، و بسیاری از بیماران نیز درگذشتند [۲]. بیماری کووید-۱۹ نه تنها خطر مرگ ناشی از عفونت را موجب می گردد، بلکه اثرات منفی روان شناختی را در قالب اضطراب، عصبانیت، سردرگمی [۳]، علائم استرس پس از سانحه [۴]، اختلال عاطفی [۵]، خلق و خوی کم [۶]، بی خوابی ناشی از اضطراب [۷ و ۸]، ترس [۹]، وسواس فکری-عملی [۱۰]، جدایی از عزیزان، از دست دادن آزادی، عدم اطمینان از وضعیت بیماری و کسالت و خودکشی

[۱۱] و در نهایت پریشانی روان شناختی را در عموم شهروندان

در سراسر جهان به دنبال دارد.

یکی از شایع ترین اختلالات در این افراد، اختلال اضطراب است [۱۲] اضطراب، پدیده‌ای عادی و پاسخی طبیعی به خطر یا استرس است و تنها وقتی به مشکل تبدیل می‌شود که میزان آن با موقعیت پیش آمده تناسب نداشته باشد [۱۳]. اضطراب، حالتی فراگیر، ناخوشایند، مبهم و همراه با برانگیختگی دستگاه عصبی خودکار، سردرد، تپش قلب، گرفتگی ماهیچه‌های سینه، ناراحتی گوارش و بیقراری [۱۴]. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اضطراب فراگیر، موجب ادامه نگرانی افراطی و تعمیم یافته‌ای می‌شود که ویژگی آشفته ساز و اصلی این اختلال به شمار می‌رود [۱۳]. از عوامل مؤثر در اختلال‌های اضطرابی، سازه شناختی نگرانی است که با افکار مداوم و تکراری در مورد دلواپسی‌های شخصی از یکسو و مشکل در پایان دادن به این زنجیره افکار، از سوی دیگر، اشاره دارد؛ به بیان دیگر، نگرانی موجب ادامه یافتن نگرانی است، که به طور برجسته ماهیت کلامی و انتزاعی داشته، با شک و تردید همراه است [۱۵]. بر اساس منابع معتبر روان پزشکی درمان شناختی رفتاری یکی از روش های کارآمد و مؤثر در کمک به

1. Covid-19