



## اثربخشی آموزش روش‌های آرمیدگی بر علائم خستگی مزمن بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

نسترن مجددی نسب<sup>۱</sup>، هانی رحیمی<sup>۲</sup>، سودابه بساک نژاد<sup>۳</sup>، یداله زرگر<sup>۳</sup>

۱- دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور

۲- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

۳- استادیار روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

**مقدمه:** پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی آموزش روش‌های آرمیدگی بر علائم خستگی مزمن بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می‌پردازد. این پژوهش از نوع تحقیقات شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

**روش:** از بین بیماران مبتلا به MS عضو انجمن MS اهواز، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی و با احتساب شرایط ورود به نمونه، نمونه به حجم ۳۲ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۶ نفر آزمایش و ۱۶ نفر کنترل) قرار گرفتند. به گروه آزمایش هشت جلسه آموزش آرمیدگی شامل آرمیدگی عضلانی تدریجی، تنفس دیافراگمی، آرمیدگی از طریق تصویرسازی و آموزش خودزاد ارائه گردید. در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، مقیاس خستگی کروپ توسط گروه آزمایش و گروه کنترل تکمیل گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک آزمون آماری تحلیل کوواریانس انجام گرفت.

**نتایج:** یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش روش‌های آرمیدگی بر کاهش میزان علائم خستگی مزمن در بیماران MS تأثیر داشته است. با توجه به نتایج بدست آمده مبنی بر اثربخش بودن آموزش روش‌های آرمیدگی بر کاهش علائم خستگی مزمن در بیماران MS، استفاده از این روش با توجه به مقرون به صرفه بودن در هزینه و زمان توصیه می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** روش‌های آرمیدگی، خستگی مزمن، مولتیپل اسکلروزیس