

بررسی تأثیر امید درمانی بر کاهش افسردگی زنان دیابتیک در مرکز تحقیقات دیابت سمنان

پریسا کوهساریان، محمود گلزاری

* کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان

مقدمه: عوامل روانشناختی می توانند نقش مهمی در ناراحتی های بدنی ایفا کنند. افسردگی می تواند روند بیماری دیابت را آشفته ساخته و کنترل بیماری را دشوارتر سازد. متغیر امید نقش مهمی را در شروع، طول مدت و بهبود افسردگی ایفا می کند. به عبارت دیگر، این امکان وجود دارد که از طریق سطوح بالای امید، افراد در مقابل شیوع افسردگی، تحمل دوره های افسردگی برای کوتاه مدت و بهبود سریع از این دوره ها محافظت شوند.

هدف: امیددرمانی در نظر دارد که به درمانجویان کمک کند تا با تعیین اهداف مشخص و ایجاد مسیرهای نیل به هدف، بر موانع ناامید کننده غلبه نمایند و در نتیجه افسردگی آنها کاهش یابد.

روش مطالعه: این تحقیق آزمایشی در مرحله اول شامل غربالگری افسردگی بر روی ۱۰۰ زن دیابتیک با توجه به سن، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل بود. در مرحله دوم تحقیق، دو گروه ۸ نفره آزمایشی و کنترل از بین زنان افسرده انتخاب شدند و تست های افسردگی بک و امید اسنایدر به عنوان پیش آزمون درباره آنها اجرا شد. برنامه امیددرمانی بر روی گروه آزمایشی در طی ۱۰ جلسه به طور هفتگی و به شکل جلسات گروهی برگزار گردید. هدف تعیین شده به اتفاق آراء، «کنترل بیماری دیابت» قرار داده شد. برای نیل به هدف، مسیرهای مختلف شامل گیاه درمانی، ورزش درمانی، تجمع دوستان صمیمی، رفتن به مکانهای سرسبز و طبیعی، دعا و نیایش انتخاب شدند. در پایان برنامه، تستهای افسردگی بک و امید اسنایدر به عنوان پس آزمون اجرا شدند.

یافته ها: در این پژوهش، میانگین افسردگی در پس آزمون گروه آزمایشی ($X=11/51$) نسبت به میانگین افسردگی در پس آزمون گروه کنترل ($X=20/38$) کاهش قابل ملاحظه نشان داد ($p=0/041$). میانگین امید در پس آزمون گروه آزمایشی ($X=28/63$) نسبت به میانگین امید در پس آزمون گروه کنترل ($X=19/25$) افزایش معنی دار نشان داد ($p=0/002$). با استفاده از آزمون t همبسته، ثابت شد که افزایش امید ($p=0/99$ ، $t=9/93$) موجب کاهش افسردگی ($p=0/99$ ، $t=-4/72$) گردیده است. با استفاده از آزمون کروسکال والیس، بین امیددرمانی با سن ($p=0/95$ ، $F=0/68$)، امیددرمانی با سطح تحصیلات ($p=0/95$ ، $F=2/63$)، امیددرمانی با وضعیت تأهل ($p=0/95$ ، $F=2/55$) رابطه معنی دار به دست نیامد.

در این پژوهش، میانگین قند خون ناشتای بیماران در پس آزمون گروه آزمایشی ($x=124\text{mg/dl}$) نسبت به میانگین آن در پس آزمون گروه کنترل ($x=163\text{mg/dl}$) کاهش قابل ملاحظه داشت که به عنوان یک نتیجه فرعی تحقیق، امیدوارکننده بود ($p=0/045$).

نتیجه گیری: براساس یافته های به دست آمده در این پژوهش، در می یابیم که امیددرمانی بر کاهش افسردگی زنان دیابتیک تأثیر دارد. تأثیر امیددرمانی می تواند آزاد از سن، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل بیماران باشد. پیشنهاد می شود رابطه بین امیددرمانی و سن، امیددرمانی و سطح تحصیلات، امیددرمانی و وضعیت تأهل با تعداد بیشتر آزمودنی ها مورد بررسی قرار گیرد.

واژگان کلیدی: دیابت - افسردگی - امید.

دانشگاه علوم پزشکی سمنان