

بررسی تاثیر برنامه آموزش روانی بهداشت خواب بر کیفیت خواب بیماران دچار بی خوابی در

درمانگاههای دولتی دانشگاه علوم پزشکی فسا ۱۳۹۲ - ۱۳۹۱

دانشجو: محمد آقا بهمنی استاد راهنما: دکتر آروین هدایتی استاد مشاور: محمد مهدی نقی زاده

چکیده

زمینه و هدف: بی خوابی عبارت است از اشکال در شروع یا تداوم خواب برای مدت حداقل یک ماه، که شایع ترین نوع شکایت خواب بوده که می تواند گذرا یا مداوم باشد. تاکنون مطالعات زیادی به بررسی شیوع بی خوابی و تاثیر درمانهای مختلف دارویی و روان درمانی بر کیفیت خواب بیماران مبتلا به اختلالات جسمی و روانی مختلف پرداخته اند اما مطالعاتی که این مشکل شایع را در جمعیت عمومی مورد سنجش و درمان قرار داده باشند ناچیز است. از این رو بر آن شدیم تا با ارزیابی کیفیت خواب و مشکل بی خوابی در نمونه از جمعیت عمومی شهرستان فسا تاثیر این شیوه درمانی آموزش روانی بهداشت خواب را بر کیفیت خواب افراد مورد سنجش قرار دهیم .

مواد و روشها: این مطالعه یک کارآزمایی بالینی می باشد که بر روی ۹۸ نفر از افرادی از جمعیت عمومی که به عنوان همراهان مراجعه کنندگان به درمانگاه های دولتی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی فسا در محیط درمانگاه حضور داشته اند ، انجام گردید. داده ها با استفاده از دو پرسشنامه کیفیت خواب پیتسبورگ و پرسشنامه کیفیت زندگی WHO-QOL- BREF جمع آوری و با استفاده از نرم افزار spss-13 و آزمون تی زوجی آنالیز و به صورت میانگین وانحراف معیار نمایش داده شد.

نتایج: تفاوت سنی بین دو گروه کنترل و هدف از لحاظ آماری معنادار نبوده است ($p > 0/05$). بین جنسیت ، وضعیت تاهل ، سطح تحصیلات ، شغل و بیماری زمینه ای جسمی نیز ارتباط معناداری بدست نیامد. از لحاظ آماری ارتباط معناداری بین گروه کنترل و گروه هدف قبل از مداخله ، از لحاظ کیفیت زندگی در حیطه های سلامت فیزیکی و جسمی ، روابط اجتماعی و محیطی وجود ندارد ($p > 0/05$) ، اما در حیطه سلامت روانی ارتباط معنادار وجود دارد ($p = 0/029$). ارتباط معناداری بین گروه کنترل و گروه بیماران از لحاظ کیفیت زندگی بعد از مداخله وجود داشته است. براساس پرسشنامه کیفیت خواب پیتسبورگ کیفیت خواب گروه هدف بعد از مشاوره درحیطه های کیفیت خواب ، تاخیر خواب، اثربخشی خواب، استفاده از داروهای خواب آور و اختلال عملکرد روزانه در مقایسه با گروه کنترل اختلاف معناداری وجود دارد ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: در این مطالعه مشخص شد که مشاوره بهداشت خواب تاثیر قابل قبولی هم بر کیفیت زندگی بیماران (در حیطه های سلامت فیزیکی و جسمی، روابط اجتماعی و سلامت روانی) و هم بر بهبود کیفیت خواب گروه هدف (در حیطه های کیفیت خواب ، تاخیر خواب، اثربخشی خواب، استفاده از داروهای خواب آور و اختلال عملکرد روزانه) داشته است.

واژگان کلیدی: آموزش بهداشت خواب ، کیفیت زندگی ، کیفیت خواب

Effect of psychiatric sleep health training of quality of sleep in patients with insomnia in Public clinics of Fasa university between 1391-92

student: Mohammadagha Bahmani Supervisors: Dr Arvin Hedayati advisor: mohammad Mehdi Naghizadeh

Abstract

Background & Objective: Insomnia means a defect in the starting and continuity of the sleep form the duration of at least one month. It is the most common type of sleep disorder that it could be transient or permanent. Until now there are many studies studied the prevalence of insomnia and effect of medication and psychotherapy in the quality of the sleep of the patients who have physical or mental problems but the study that studied this common problem in the normal population was little. because of this we tried to study the quality of the sleep and the insomnia in the normal population of the city of the fasa and the effect of this educational and medical sleep method in the quality of the sleep of the population that is studied.

Materials and Methods: This study is a clinical trial study that was studied on the 98 persons of the normal population that they are the visitors that came to the medical clinics on the supervision of the fasa university of medical science. data were gathered by the two question books that consist of pithsburg question books and life style who-qol-bref that was done with the spss devise and the usage of t test in the form of medium and standard deviation.

Results: The age differences between the case and the control group wasn't meaningful with $P\text{-value} > 0.05$. between the sexes; marriage condition; educational state; jobs and comorbid physical disease didn't have any meaningful correlation $P\text{-value} > 0.05$. statistically there was no meaningful correlation between the case and control group before the involvement in the study in the form of quality of life in the physical health field and social and environmental factors didn't have any meaningful correlation $P\text{-value} > 0.05$ but in the field of mental health it has a meaningful correlation with $P\text{-value} = 0.029$ there was a meaningful correlation between the case and the control group after intervention. According to pithsburg question book the quality of the sleep of the target group after counseling in the field of the quality of the sleep; sleep delay and effectiveness, usage of the sedative drugs and impairment of the daily functions in comparison with the control group there was meaningful correlation $P\text{-value} < 0.05$.

Conclusion: In this study it revealed that the sleep health counseling has a acceptable effect both on the quality of the life of the patients (in the field of physical and mental health and

psycho-social health) and the quality of the life of target group (in the field of quality of life, sleep delay, effectiveness of the sleep, usage of sedative drugs and impairment of the daily function).

Keywords: quality of life, quality of sleep, education of sleep health