

شماره ۳

۱۴۰۲/۰۷/۱۷

شرح پژوهش:

حرفه پرستاری از جمله مشاغلی است که با عوامل متعدد تنش‌زای محیط کار روبه‌رو است. پرستاران گاهی به دلیل همدردی کردن با بیماران و همراهان آن‌ها با اضطراب نسبتاً زیادی مواجه هستند. اضطراب، پیامدهای ناهمسو با رفاه جسمی و روانی ایجاد می‌کند و باعث کاهش کیفیت زندگی می‌شود. درمان به روش آرام‌سازی یکی از متداول‌ترین روش‌های درمان متناوب یا مکمل اضطراب است. آرام‌سازی بنسون یا همان روش دسترسی به آرامش، به عنوان یک روش رفتاری و غیر دارویی ارائه شده که به دلیل آسان بودن در یاددهی و یادگیری، ایمن و کم‌هزینه بودن متداول‌تر است. روش آرام‌سازی بنسون بر چهارعنصر محیط آرام، وضعیت راحت، وسیله ذهنی و نگرش غیرفعال در کاهش استرس تأکید دارد. در این روش، عضلات بدن شل می‌شود، در نتیجه تعداد نبض، تنفس، فشارخون و متعاقباً کاهش بار کاری قلب اتفاق می‌افتد، بنابراین باید در یک محیط آرام، با وضعیت راحت تمرکز ذهنی و با نگرش مثبت انجام شود تا بتواند تأثیر واقعی خود را بگذارد و بدن فرد مضطرب، در وضعیت آرامش عمیق، قرار گیرد. آرام‌سازی با این شیوه به دلیل عدم نیاز به متخصص و آموزش حضوری، به راحتی با جستجو در اینترنت و یا از طریق آموزش در شبکه‌های اجتماعی، قابل انجام است. نتایج پژوهش تأثیر روش آرام‌سازی بنسون بر روی کیفیت زندگی و اضطراب پرستاران بیمارستان‌های شهرستان‌های طیس و بشرویه، حاکی از آن است که انجام منظم و همراه با تمرکز این نوع از آرام‌سازی، می‌تواند موجب کاهش اضطراب و افزایش کیفیت زندگی شود. از این رو این روش می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های کاهش اضطراب و ارتقای کیفیت زندگی پرستاران مورد توجه قرار گیرد.

منبع:

[Kayyal M. Investigating the effect of virtual Benson sedation training on nurses' quality of life and anxiety. Research Project Report. Birjand University of Medical Sciences; 2023. Contract No.: 5791](#)

مجری: مریم کیال (دانشجو)

همکاران: ایوب ایار (استاد راهنما)، حمیده کوه پیکر (استاد مشاور)، مهناز کیال

(دانشجو)، منصوره عبدالله زاده (دانشجو)

بررسی تأثیر آموزش مجازی آرام‌سازی بنسون بر کیفیت زندگی و اضطراب

پرستاران

طرح تحقیقاتی دانشجویی - خاتمه طرح: ۱۴۰۲

پیام پژوهش:

آموزش روش‌های آرام‌سازی، موجب کاهش اضطراب و افزایش کیفیت زندگی پرستاران می‌شود.

واحد ترجمان دانش و کاربری نتایج تحقیقات

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

۰۵۶۳۲۳۸۱۷۶۸