

دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران

عنوان:

بررسی تأثیر نور درمانی بر افسردگی و کیفیت خواب دوران بارداری
پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

نگارنده:

ام کلثوم عزیزی

استاد راهنما:

دکتر سیده فاطمه واثق رحیم پرور

۱۴۰۰

چکیده

مقدمه و هدف: دوران بارداری به عنوان دوره‌ی بحران‌های اختلالات روحی و روانی قلمداد می‌شود. علی‌رغم شیوع بالای این اختلالات در بارداری و عوارضی که برای مادر و کودک به همراه دارند، کماکان توجه به آن، مورد غفلت مراقبین بهداشتی می‌باشد. افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روحی در بارداری است که با پیامدهای نامطلوب قابل توجهی در این دوران همراه است. نور درمانی، روش درمانی ساده، کم‌هزینه و جدیدی است که می‌تواند به تعدیل احساسات منجر شود. با توجه به اهمیت سلامت روان زنان باردار، این مطالعه با هدف تأثیر نور درمانی بر افسردگی و کیفیت خواب زنان باردار انجام گرفته است.

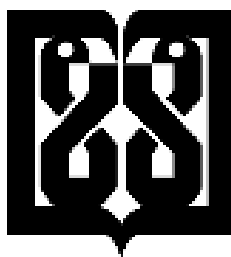
روش کار: این پژوهش یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی دو سو کور بود که بر روی ۵۰ زن باردار واجد شرایط مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران، انجام گرفت. کلیه نمونه‌ها بر اساس پرسشنامه افسردگی بک، مبتلا به افسردگی خفیف و متوسط بودند و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. نمونه‌ها نور درمانی را هر صبح در ۳۰ دقیقه ابتدایی بیدارشدنشان به مدت ۵ هفته دریافت کردند. شدت نور در گروه مداخله ۹۰۰۰ لوکس و در گروه کنترل ۱۰۰ لوکس بود. قبل، بلافاصله و ۴ هفته پس از مداخله نمرات افسردگی و کیفیت خواب نمونه‌ها با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک و پیترزبورگ ارزیابی گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار spss نسخه ۲۵ و آزمونهای کای اسکوئر، آزمون دقیق فیشر، آزمون تی مستقل و تحلیل کوواریانس انجام گردید.

یافته‌ها: مشخصات دموگرافیک و میانگین نمرات افسردگی و کیفیت خواب قبل از مداخله در دو گروه از نظر آماری معنی‌دار نبود. میانگین و انحراف معیار افسردگی قبل از مداخله در گروه مداخله $۱۷/۲۴ \pm ۵/۹۹$ و در گروه کنترل $۱۴/۵۲ \pm ۳/۷۶$ ، بلافاصله بعد مداخله در گروه مداخله $۲/۸۸ \pm ۵/۸۰$ و در گروه کنترل $۳/۸۰ \pm ۱۲/۶۰$ و ۴ هفته پس از مداخله در گروه مداخله $۴/۲۵ \pm ۴/۵۶$ و در گروه کنترل $۱۲/۵۴ \pm ۳/۸۲$ بود و همچنین میانگین و انحراف معیار کیفیت خواب قبل از مداخله در گروه مداخله $۸/۴۴ \pm ۴/۶۶$ و در گروه کنترل $۷/۳۲ \pm ۴/۲۱$ ، بلافاصله بعد مداخله در گروه مداخله $۱/۹۰ \pm ۲/۸۸$ و در گروه کنترل $۳/۹۰ \pm ۵/۸۰$ و ۴ هفته پس از مداخله در گروه مداخله $۲/۴۳ \pm ۳/۰۸$ و در گروه کنترل $۳/۹۵ \pm ۵/۸۰$ بود.

بر اساس نتایج این مطالعه، میانگین نمرات افسردگی بلافاصله پس از نور ($P < ۰/۰۰۱$) و ۴ هفته پس از مداخله ($P < ۰/۰۰۱$) در دو گروه تفاوت آماری معناداری مشاهده شد. همچنین بین میانگین نمرات کیفیت خواب بلافاصله پس از نور درمانی ($P < ۰/۰۰۱$) و ۴ هفته پس از مداخله ($P < ۰/۰۰۱$)، در دو گروه تفاوت آماری معناداری مشاهده شد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این مطالعه، نور درمانی با شدت ۹۰۰۰ لوکس، می‌تواند به عنوان یک روش ساده و کم‌هزینه در کاهش علائم افسردگی و بهبود کیفیت خواب در زنان باردار به کار گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: افسردگی، کیفیت خواب، نور درمانی، بارداری



**Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

Title:

**The Effect of Bright Light Therapy on Depression and Sleep
Quality During Pregnancy**

**“A thesis/dissertaion submitted as partial fulfillment of the requirement for Master of
Science (MSc) Degree”**

By

Umm kulthum azizi

Supervisor:

Dr. Seyedeh Fatemeh Vasegh Rahimparvar

Consultant:

Mr. Mojtaba Seyyedi

2021

Abstract

Introduction & Objective: Pregnancy is considered as a period of crisis leading to mental disorders. Despite the high prevalence of these disorders during pregnancy and their subsequent complications for mother and her baby, they are often neglected by health care providers. Depression is one of the most common mental disorders during pregnancy, which is associated with significant adverse consequences. Light therapy is a simple, low-cost, new treatment that can moderate emotions. Considering the importance of mental health of pregnant women, the aim of the present study was to evaluate the effect of light therapy on depression and sleep quality of pregnant women.

Methods: This was a double-blind randomized clinical trial that was performed on 50 eligible pregnant women referred to the clinics of Tehran University of Medical Sciences. All samples had mild and moderate depression according to Beck Depression Inventory and were randomly divided into intervention and control groups. Samples underwent light therapy every morning for the first 30 minutes of waking for 5 weeks. The light intensity was 9000 and 100 lux in the intervention and control groups, respectively. Before, immediately and four weeks after the intervention, the depression and sleep quality scores of the samples were assessed using Beck Depression Inventory (BDI) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), respectively. Data analysis was performed using SPSS ver. 25 and Chi-square, Fisher's exact, independent t-test and ANCOVA tests.

Results: Demographic characteristics and pre-intervention mean scores of depression and sleep quality were the same in both groups. While there was a statistically significant difference between the two groups in terms of mean depression scores immediately after light therapy ($P < 0.001$) and 4 weeks after the intervention ($P < 0.001$). There was also a statistically significant difference between the two groups in terms of mean sleep quality scores immediately after light therapy ($P < 0.001$) and 4 weeks after the intervention ($P < 0.001$).

Conclusion: Light therapy (9000 lux) can be used as a simple and low-cost method to reduce symptoms of depression and improve sleep quality in pregnant women.

Keywords: Depression, Sleep quality, Light therapy, Pregnancy