

## تأثیر ذهن آگاهی به روش کتاب درمانی در زنان مبتلا به میگرن

سید وحید تولایی<sup>۱</sup>، یاسر رضاپور میرصالح<sup>۲</sup>، آزاده چوب فروش زاده<sup>۲</sup>

### مقاله پژوهشی

### چکیده

**زمینه و هدف:** میگرن یکی از شایع ترین سردردهای اولیه است. بر اساس پژوهش های انجام شده، استرس در شروع و گسترش میگرن نقش مهمی ایفا می کند. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (Mindfulness-based stress reduction یا MBSR) به شیوه کتاب درمانی در مبتلایان به میگرن انجام شد.

**مواد و روش ها:** جامعه این پژوهش شامل تمام زنان مبتلا به سردرد میگرنی مراجعه کننده به کلینیک سردرد بیمارستان بقیه اله شهر تهران طی ماه های آذر تا اسفند سال ۱۳۹۵ بود که از میان آن ها، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه شاهد) قرار گرفتند. برای گروه آزمایش علاوه بر دارو درمانی رایج، یک دوره ۸ جلسه ای MBSR به شیوه کتاب درمانی برگزار گردید، اما گروه شاهد تنها دارو درمانی را دریافت نمودند. مصاحبه بالینی برای تشخیص سردرد میگرنی، توسط پزشک متخصص مطابق با ملاک های انجمن بین المللی سردرد (International Headache Society یا IHS) انجام گرفت. به منظور جمع آوری داده ها، از مقیاس های افسردگی، اضطراب و استرس (Depression Anxiety and Stress Scale-۲۱ یا DASS-۲۱) و سنجش ناتوانی میگرن (Migraine Disability Assessment یا MIDAS) استفاده شد.

**یافته ها:** درمان MBSR به شیوه کتاب درمانی، تأثیر معنی داری در کاهش میزان شدت سردرد نداشت ( $P > ۰/۰۹۵$ )، اما کاهش معنی داری در سطح استرس ( $P < ۰/۰۰۱$ )، اضطراب ( $P < ۰/۰۰۱$ )، افسردگی ( $P < ۰/۰۰۱$ )، ناتوان کنندگی ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و دفعات سردرد ( $P < ۰/۰۰۱$ ) مشاهده شد.

**نتیجه گیری:** مداخله MBSR به شیوه کتاب درمانی، می تواند در بهبود پریشانی، عملکرد فرد و تعداد روزهای سردرد فرد مبتلا به میگرن اثربخش باشد.

**واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، استرس، کتاب درمانی، میگرن، سردرد

**ارجاع:** تولایی سید وحید، رضاپور میرصالح یاسر، چوب فروش زاده آزاده. تأثیر ذهن آگاهی به روش کتاب درمانی در زنان مبتلا به میگرن. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۶؛ ۱۵ (۲): ۱۹۸-۲۰۴

پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۴/۱

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۲/۷

۵۲ درصد از بیماران دارای اختلالات روان پزشکی که به دلیل افسردگی درمان می شوند، از سردرد رنج می برند و درصد زیادی از بیماران دارای سردرد میگرنی، افسردگی دارند (۷). به همین دلیل، پژوهشگران به بررسی اثربخشی درمان های روان شناختی مختلف از جمله درمان شناختی- رفتاری (Cognitive behavioral therapy یا CBT) (۸، ۹) و یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance and commitment therapy یا ACT) (۱۰، ۱۱) بر روی مبتلایان به میگرن پرداخته اند.

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) یا Mindfulness-based stress reduction (یا)، یکی از درمان های نسل سوم رفتار درمانی شناختی می باشد که اثربخشی آن در گروه های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است (۱۲، ۱۳). نتایج به دست آمده حاکی از تأثیر این روش درمانی در کاهش شدت درد ادراک شده و محدودیت عملکرد بیماران مبتلا به درد مزمن (۱۴، ۱۵)، استرس ادراک شده (۱۶)، طول دوره علائم افسردگی، عود مجدد کمتر و کیفیت زندگی بالاتر است (۱۷). با وجود نتایج امیدوار کننده، تکت این درمان ها با محدودیت هایی نیز

### مقدمه

طبق گزارش انجمن بین المللی سردرد (International Headache Society یا IHS)، عمومی ترین سندرم درد، سردرد می باشد. میگرن که در دسته بندی سردردهای اولیه طبقه بندی می شود، به عنوان سومین اختلال شایع و هفتمین علت ناتوان کنندگی در جهان بیان شده است (۱). آثار و تبعات اجتماعی- اقتصادی و همچنین، نمود آن به عنوان یک درد مزمن و طولانی مدت، زندگی عادی مبتلایان را مختل می کند و به طور مستقیم بر کیفیت زندگی آن ها تأثیر می گذارد (۲، ۳).

هرچند که تاکنون دلیل مشخصی برای بروز میگرن ذکر نشده است (۳)، اما فشارهای عصبی و استرس را می توان از جمله عوامل مستعد کننده این بیماری دانست (۱). سردرد از شایع ترین بیماری هایی است که استرس در ایجاد و گسترش آن نقش مهمی ایفا می کند (۴، ۵). نتایج مطالعات نشان می دهد که سطح و میزان استرس، با بروز سردرد میگرنی ارتباط مستقیمی دارد (۴، ۲، ۱). همچنین، یافته های پژوهش سجادی نژاد و همکاران نشان داد که افسردگی، شایع ترین اختلال روان شناختی در افراد مبتلا به سردرد است (۶). از سوی دیگر،

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

۲- استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

نویسنده مسؤول: یاسر رضاپور میرصالح

Email: y.rezapour@ardakan.ac.ir

درمان پزشکی معمول، درمان MBSR به صورت کتاب درمانی بر اساس پروتکل درمانی ۸ هفته‌ای به اجرا درآمد.

پروتکل استفاده شده در مطالعه حاضر، با استفاده از پژوهش‌های معتبر حوزه ذهن‌آگاهی و رفتار درمانی‌های نسل سوم و همچنین، کتاب‌های خودیاری ذهن‌آگاهی طراحی شد (۳۰-۲۵، ۱۰). پس از نگارش متن اصلی، کتاب در اختیار دو نفر از روان‌شناسان صاحب تجربه در حوزه ذهن‌آگاهی قرار داده شد تا از نظر انطباق متن با مفروضات زیربنایی ذهن‌آگاهی بررسی شود. سرانجام پس از انجام اصلاحات لازم، ۵ نفر از مراجعان به صورت تصادفی انتخاب شدند و متن نهایی در اختیار آن‌ها قرار گرفت تا ابهامات احتمالی بررسی و اصلاح گردد. خلاصه‌ای از پروتکل آموزشی-درمانی در جدول ۱ ارائه شده است. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به صورت هفتگی (۸ هفته) در روز و ساعت معین و از طریق اینترنت توسط درمانگر پشتیبان مورد پیگیری قرار گرفتند و روند انجام تمرینات هفتگی آن‌ها بررسی شد و به سؤالات و ابهامات افراد پاسخ داده شد. بعد از پایان دوره درمانی، شرکت‌کنندگان گروه شاهد نیز تحت درمان روان‌شناختی قرار گرفتند. جهت جمع‌آوری داده‌ها، ابزارهایی مورد استفاده قرار گرفت که در ادامه به تفصیل بیان شده‌اند.

**پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت‌شناختی:** اطلاعات مربوط به سن، میزان تحصیلات و وضعیت تأهل شرکت‌کنندگان با استفاده از این پرسش‌نامه جمع‌آوری گردید.

**مقیاس سنجش ناتوانی میگرن (MIDAS):** این ابزار خودسنجی شامل ۷ سؤال می‌باشد که به اندازه‌گیری تأثیرات سردرد مزمن بر سطح عملکرد فرد (کارهای روزانه، فعالیت‌های اجتماعی و شغلی) می‌پردازد و مجموع ۵ سؤال اول، مشخص‌کننده میزان ناتوانی‌کنندگی میگرن در فرد است. علاوه بر این، سؤال ۶ تعداد روزهایی که فرد در سه ماه گذشته دچار سردرد شده است را می‌سنجد. در سؤال ۷، افراد شدت سردرد خود را در یک طیف ۱۰ درجه‌ای مشخص می‌کنند که عدد صفر نشان دهنده عدم وجود سردرد است و عدد ۱۰ بیشترین میزان درد را نشان می‌دهد. اعتبار بازآزمایی این پرسش‌نامه، ۰/۸۳ و همسانی درونی آن نیز ۰/۸۳ به دست آمد. روایی مقیاس نیز به وسیله ارزیابی پزشکی و مقایسه آن با ثبت روزانه مورد تأیید قرار گرفته است (۳۱). همسانی درونی نسخه فارسی آزمون پس از اجرای آن بر روی ۸۰ نفر از زنان مبتلا به سردرد مزمن، ۰/۷۹ گزارش گردید (۱۰).

روبه‌رو هستند (۱۳، ۱۲). امروزه در حوزه سلامت روان این که چگونه می‌توان دسترسی افراد به خدمات سلامت روان را تسهیل و تسریع کرد، بسیار مورد توجه قرار گرفته است (۱۹، ۱۸). تحقیقات انجام شده گزارش می‌کند که درمان سودمند، درمانی است که علاوه بر اثربخش بودن برای مراجع، از نظر هزینه، در دسترس بودن و زمان تلف شده نیز به صرفه و کارآمد باشد (۲۰).

در سال‌های اخیر، استفاده از شیوه‌های غیر حضوری (مانند مشاوره تلفنی، روان‌درمانی‌های مبتنی بر اینترنت و کتاب درمانی) در حال افزایش است (۱۸). کتاب درمانی از جمله روش‌هایی می‌باشد که کارایی آن در درمان ثابت شده است (۲۰، ۱۹). پژوهش‌های مختلف، کارایی کتاب درمانی در حل مشکلات متفاوت از جمله استرس و اضطراب (۱۹، ۱۸)، دردهای مزمن، مشکلات خواب، شکایات جسمانی (۲۲، ۲۱) و پرخاشگری (۲۳) را تأیید کرده‌اند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی MBSR به روش کتاب درمانی بر ناتوانی‌کنندگی، پریشانی (استرس، اضطراب و افسردگی)، شدت سردرد و تعداد دفعات سردرد در مبتلایان به میگرن انجام شد.

## مواد و روش‌ها

این مطالعه از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه شاهد بود که دو گروه در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) مورد سنجش قرار گرفتند. جامعه آماری تحقیق را همه زنان مراجعه‌کننده به کلینیک سردرد بقیه‌اله شهر تهران، طی ماه‌های آذر تا اسفند سال ۱۳۹۵ تشکیل داد. این افراد بر اساس تشخیص بالینی پزشک متخصص و بر اساس معیارهای IHS، مبتلا به میگرن شناخته شده بودند.

نمونه‌گیری به صورت مبتنی بر هدف بر اساس معیارهای ورود صورت گرفت که از جمله معیارها می‌توان به دریافت تشخیص میگرن (توسط پزشک متخصص و بر اساس معیارهای IHS)، عدم ابتلا به اختلال شدید روانی، سن بین ۲۰ تا ۵۰ سال، سطح تحصیلات حداقل دیپلم و دسترسی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی اشاره نمود. بر این اساس، ۳۰ نفر (حداقل نمونه برای گروه شاهد و آزمایش: ۱۵ نفر) (۲۴) انتخاب شدند که پس از کسب آگاهی از ماهیت و اهداف پژوهش و اعلام رضایت کتبی، به صورت تصادفی ساده (به شیوه قرعه‌کشی) در دو گروه شاهد و آزمایش قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). برای گروه شاهد تنها درمان پزشکی معمول انجام شد. در گروه آزمایش علاوه بر

## جدول ۱. چهارچوب کلی جلسات درمان MBSR (Mindfulness-based stress reduction)

جلسات	محتوای جلسات
مقدمه	روند برگزاری دوره و طول مدت آن، مزایای این دوره نسبت به دیگر دوره‌ها، صحبت از استرس و اضطراب، ذهن‌آگاهی به زبان ساده، فرم رضایت‌نامه
جلسه ۱	دلایل انتخاب دوره، استرس و اضطراب و جایگاه آن در زندگی، لیست کردن عوامل استرس‌زا، تمرین خوردن کشمش، تمرین واریسی با آگاهی کامل، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۲	مثلث شناخت هیجان و حواس بدنی، نحوه اثرگذاری اضطراب و استرس بر زندگی، تمرین نفس کشیدن آگاهانه، تمرین ذهن‌آگاهی در طول روز، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۳	آشنایی با مراحل ذهن‌آگاهی، آوردن مراحل ذهن‌آگاهی به زندگی، نحوه اثرگذاری ذهن‌آگاهی بر سردرد، تله‌های ذهنی و خودگویی منفی، تمرین نفس کشیدن آگاهانه، تمرین راه رفتن آگاهانه، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۴	فواید ذهن‌آگاهی برای بدن، تمرین واریسی بدنی، نحوه کار با درد فیزیکی، تمرین مراقبت از درد، موانع آگاهی از احساس، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۵	تمرین نشستن همراه با آگاهی، الگوهای همیشگی، تمرین آگاهی داشتن از عادت‌ها، تمرینات جسمانی (۱)، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۶	تمرین جلوگیری از برجسب زدن به خود، تمرین آشنی با عواطف دشوار، کشف قوانین درونی، تمرینات جسمانی (۲)، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۷	تمرین مراقبه عشق و مهربانی، ذهن‌آگاهی در روابط بین فردی، سطوح روابط بین فردی، تمرین گوش دادن فعال، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات
جلسه ۸	تمرین خوردن آگاهانه، تمرین ورزش آگاهانه، تمرین استراحت، تمرین ارتباط آگاهانه، موانع ارتباط، بررسی لیست عوامل استرس‌زا، برنامه‌ریزی و مرور تمرینات، برنامه‌ریزی برای آینده و ادامه، اختتامیه

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته در گروه‌های آزمایش و شاهد

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون میانگین $\pm$ انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین $\pm$ انحراف معیار
پیشانی	شاهد	۵۷/۴۷ ع ۱۰/۳۹	۴۷/۶۰ ع ۸/۳۷
آزمایش	شاهد	۵۸/۱۳ ع ۱۱/۲۱	۴۳/۴۳ ع ۲۳/۷۳
ناتوان	شاهد	۹۴/۱۳ ع ۱۱/۲۶	۸۳/۴۰ ع ۱۰/۲۱
کنندگی	آزمایش	۸۹/۲۷ ع ۱۰/۱۶	۴۳/۱۳ ع ۴/۸۵
شدت درد	شاهد	۷/۲۷ ع ۱/۹۴	۶/۱۳ ع ۱/۸۰
آزمایش	شاهد	۲/۱۲ ع ۲/۷	۴/۱۳ ع ۲/۲۶
عملکرد	شاهد	۴۳/۴۷ ع ۱۱/۸۵	۴۰/۳۳ ع ۱۰/۶۴
فردی	آزمایش	۴۰/۲۷ ع ۱۰/۵۴	۲۵/۲۰ ع ۵/۴۴
دفعات سردرد	شاهد	۱۴/۲۱ ع ۳۹/۴۳	۳۸/۳۳ ع ۱۳/۸۱
آزمایش	شاهد	۱۲/۵۴ ع ۳۷/۲۷	۲۵/۴۷ ع ۹/۰۸

در سطح استنباطی، داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بدین منظور قبل از تحلیل، پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس با استفاده از آزمون Levene بررسی گردید و نتایج نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها و تجانس در واریانس‌ها بود (جدول ۴).

نتایج تحلیل کواریانس با حذف اثر پیش‌آزمون، بیانگر تفاوت معنی‌دار بین میانگین نمرات دو گروه آزمایش و شاهد در شاخص تعداد روزهای سردرد ( $P < ۰/۰۰۱$ )، ناتوان کنندگی ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و پیشانی ( $P < ۰/۰۱۸$ ) بود (جدول ۵). همچنین، نتایج تحلیل کواریانس برای زیرمقیاس‌های شاخص پیشانی، تفاوت معنی‌داری را در شاخص استرس ( $P < ۰/۰۰۱$ )، اضطراب ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و افسردگی ( $P < ۰/۰۰۱$ ) در میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و شاهد نشان داد (جدول ۶).

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی به شیوه کتاب درمانی بر روی زنان مبتلا به میگرن انجام شد. نتایج نشان داد، با وجود این که مداخله MBSR به شیوه کتاب درمانی، تأثیری در شدت سردرد میگرن نداشت و تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های آزمایش و شاهد مشاهده نشد، اما در کاهش دفعات حمله میگرن، ناتوان کنندگی، استرس، اضطراب و افسردگی مراجعان مؤثر بود. این یافته با نتایج برخی پژوهش‌ها (۲۱، ۱۵، ۱۰) همخوانی داشت.

### فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (۲۱- Depression Anxiety and Stress Scale یا DASS-۲۱): از

این پرسش‌نامه جهت ارزیابی سطح اضطراب، استرس و افسردگی استفاده می‌شود. مقیاس ۲۱-DASS از ۲۱ گویه تشکیل شده است و آزمودنی باید مطابق با شرایط فعلی خود، به سؤالات در طیف لیکرت چهار درجه‌ای (بین صفر تا ۳) پاسخ دهد. این مقیاس شامل سه زیرمقیاس «استرس، اضطراب و افسردگی» می‌باشد. روایی و پایایی ابزار مذکور پیش از این در جمعیت ایرانی مورد سنجش قرار گرفته است (۳۲).

### یافته‌ها

اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان شامل سن، وضعیت تأهل و میزان تحصیلات در جدول ۲ ارائه شده است. هیچ یک از مراجعان سابقه اختلال روانی را گزارش نکردند.

جدول ۲. اطلاعات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها

ویژگی	گروه آزمایش (۱۵ نفر)	گروه شاهد (۱۵ نفر)
سن (سال)	۶ (۴۰/۰)	۳ (۲۰/۰)
[تعداد (درصد)]	۵ (۳۳/۳)	۸ (۵۳/۳)
۳۰-۳۹	۴ (۲۶/۷)	۴ (۲۶/۷)
۴۰-۴۹	۲ (۱۳/۳)	۴ (۲۶/۷)
تحصیلات	۲ (۱۳/۳)	۲ (۱۳/۳)
[تعداد (درصد)]	۲ (۱۳/۳)	۲ (۱۳/۳)
دیپلم	۴ (۲۶/۷)	۳ (۲۰/۰)
فوق دیپلم	۵ (۳۳/۳)	۴ (۲۶/۷)
کارشناسی	۲ (۱۳/۳)	۲ (۱۳/۳)
کارشناسی ارشد	۷ (۴۶/۷)	۵ (۳۳/۳)
دکتری	۲ (۱۳/۳)	۲ (۱۳/۳)
وضعیت تأهل	۷ (۴۶/۷)	۵ (۳۳/۳)
[تعداد (درصد)]	۷ (۴۶/۷)	۱۰ (۶۶/۷)
متأهل	۱ (۶/۷)	۰ (۰)
مطلقه		

میانگین و انحراف معیار نمرات پیشانی، ناتوان کنندگی، شدت سردرد، عملکرد فردی و دفعات سردرد مراجعان در دو گروه آزمایش و شاهد در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون‌های Shapiro-Wilk و Levene جهت ارزیابی پیش‌فرض‌های مطالعه

متغیرها	آزمون Shapiro-Wilk		آزمون Levene	
	شاهد	آزمایش	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم
پیشانی	اماره	مقدار P	F	مقدار P
ناتوان کنندگی	۰/۹۴۲	۰/۲۵۵	۲/۳۲۲	۰/۱۳۹
شدت سردرد	۰/۹۷۸	۰/۴۶۶	۰/۳۰۴	۰/۵۸۶
عملکرد فردی	۰/۹۳۸	۰/۰۷۸	۰/۰۹۳	۰/۷۶۳
دفعات سردرد	۰/۹۳۰	۰/۲۴۵	۰/۲۹۹	۰/۵۸۹
	۰/۹۳۶	۰/۲۶۸	۰/۳۰۱	۰/۵۸۷

یکی از ویژگی‌های پژوهش حاضر، استفاده از روش کتاب درمانی در درمان بود. در مطالعاتی که با شیوه خودیاری صورت گرفته، کارآمدی این روش‌ها در جمعیت‌های بالینی مختلف تأیید شده است. به عنوان نمونه، Cuijpers و همکاران در پژوهش فراتحلیلی خود، با بررسی تحقیقاتی که از سال ۱۹۶۶ تا ۲۰۱۰ به صورت خودیاری جهت کاهش افسردگی و اضطراب انجام شده بود، نشان دادند که درمان‌های خودیاری در مقایسه با درمان‌های حضوری اثربخشی مشابهی دارند (۳۵).

هرچند که در درمان حضوری، ارتباط درمانی به عنوان یک عنصر درمان‌بخش و مؤثر برای ادامه و پیگیری درمان محسوب می‌شود و برای فرد الزام و تعهد ایجاد می‌کند (۳۶)، اما باید توجه داشت که با محدودیت‌هایی نیز مواجه است که از آن جمله می‌توان به دسترسی به فرد متخصص، محدودیت‌های زمانی، جلسات طولانی مدت، مشکلات حمل و نقل و هزینه بالای درمان اشاره نمود. البته با وجود اثربخشی بالای درمان‌های خودیار و دیگر مزایای آن‌ها، نمی‌توان ادعای برتری مطلق درمان‌های خودیار نسبت به درمان‌های حضوری را داشت. به عقیده Cottrell و همکاران، به دلیل این مزایا (اثربخشی بالا و دیگر مزایای نام‌برده) می‌توان از درمان‌های خودیار به عنوان یکی از گزینه‌های مناسب بهره برد (۳۷). به عبارت دیگر، درمان‌های خودیار (مانند کتاب درمانی و یا درمان با پکیج‌های آموزشی و یا با استفاده از تلفن) در شرایطی که افراد به دلایلی امکان بهره‌مندی از خدمات درمانی حضوری را ندارند، می‌تواند به عنوان یک راهکار مناسب و قابل اعتماد مورد استفاده قرار گیرد.

محدودیت‌هایی در انجام تحقیق حاضر وجود داشت که یکی از آن‌ها، عدم انتخاب مراجعان مرد به عنوان نمونه بود. بنابراین، بهتر است در تعمیم نتایج پژوهش به مردان مبتلا به میگرن، با احتیاط عمل شود. همچنین، نمونه‌گیری به شیوه غیر تصادفی و تنها در یک مرکز درمانی انجام شد که تعمیم‌پذیری نتایج را کاهش می‌دهد. به دلیل وجود برخی از محدودیت‌های اجرایی، امکان مطالعه پیگیری اثرات درمان در فواصل طولانی مدت وجود نداشت.

بر این اساس، پیشنهاد می‌گردد این مداخله در پژوهش‌های آینده بر روی مردان نیز انجام گیرد. همچنین، نمونه‌گیری به شیوه تصادفی و از چند مرکز درمانی، می‌تواند در افزایش تعمیم‌پذیری نتایج سودمند باشد. توصیه می‌شود مطالعات آینده همراه با پیگیری صورت پذیرد.

### سپاسگزاری

مطالعه حاضر برگرفته از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد به شماره ۹۳/۵۵۲/۲/ر، مصوب دانشگاه اردکان می‌باشد. بدین وسیله از کلیه کارکنان درمانگاه بقیه‌اله و کلینیک سردرد و همچنین، بیمارانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی درمان MBSR (Mindfulness-based stress reduction) بر پریشانی، عملکرد

متغیر	درجه آزادی	F	مقدار P
پریشانی	۲	۴/۷۰	۰/۰۱۸
آزمایش	۲		
شاهد	۲	۵۸/۱۵	۰/۰۰۱
ناتوان کنندگی	۲		
آزمایش	۲		
شاهد	۲	۲/۵۷	۰/۰۹۵
شدت سردرد	۲		
آزمایش	۲		
شاهد	۲	۲۸/۵۸	۰/۰۰۱
دفعات سردرد	۲		
آزمایش	۲		

Wells و همکاران در مطالعه‌ای به بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی برای بیماران مبتلا به میگرن پرداختند و عدم کاهش شدت سردردهای میگرنی را در مقیاس شدت درد گزارش نمودند (۱۵). نتایج تحقیق Rosenzweig و همکاران که با هدف اثربخشی درمان MBSR در انواع مختلفی از درد مزمن انجام شد (برخی از شرکت کنندگان مبتلا به میگرن بودند) نیز نشان دهنده بهبود کمی در شدت سردردهای میگرنی بود (۲۱).

### جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی اثربخشی درمان MBSR (Mindfulness-based stress reduction) بر زیرمقیاس‌های پریشانی

متغیر	منبع تغییرات	درجه آزادی	F	مقدار P
استرس	پیش‌آزمون	۲	۱۶/۳۶	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲		
اضطراب	پیش‌آزمون	۲	۱۹/۷۱	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲		
افسردگی	پیش‌آزمون	۲	۳۹/۵۱	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲		

معمدی و همکاران به این نتیجه دست یافتند که روش ACT در زنان مبتلا به میگرن و سردردهای تنشی، منجر به کاهش معنی‌دار شدت سردرد ادراک شده نگردید، اما بهبود معنی‌داری در عملکرد افراد مشاهده شد (۱۰). این یافته‌ها با اهداف درمان‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی انطباق دارد. به طور کلی، هدف اصلی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، کاهش تجارب منفی (مانند افکار منفی، احساسات ناخوشایند و ناراحتی‌های جسمی) نیست، بلکه هدف محوری این درمان‌ها، کاهش تأثیرات منفی این قبیل تجارب (در این‌جا سردرد) می‌باشد (۳۳). به بیان دیگر، تمرکز اصلی این درمان‌ها، بهبود عملکرد فرد با وجود تجارب منفی است (۳۴، ۳۳، ۱۰).

### References

1. The international classification of headache disorders, 3<sup>rd</sup> edition (beta version). Cephalalgia 2013; 33(9): 629-808.
2. Pietrobon D, Moskowitz MA. Pathophysiology of migraine. Annu Rev Physiol 2013; 75: 365-91.
3. Silberstein SD. Practice parameter: Evidence-based guidelines for migraine headache (an evidence-based review): Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology. Neurology 2000; 55(6): 754-62.
4. Sauro KM, Becker WJ. The stress and migraine interaction. Headache 2009; 49(9): 1378-86.

5. Kelman L. The triggers or precipitants of the acute migraine attack. *Cephalalgia* 2007; 27(5): 394-402.
6. Sajadinejad MS, Mohammadi N, Taghavi SM, Ashgazadeh N. Therapeutic effects of cognitive-behavioral group therapy on headache disability and depression in patients with migraine and tension headache. *Iran J Psychiatry Clin Psychol* 2009; 14(4): 411-8. [In Persian].
7. Toubaei S, Farrashbandi H. Assessment of personality characteristics in migraine patients. *Urmia Med J* 2010; 21(2): 280-5. [In Persian].
8. Martin PR, Aiello R, Gilson K, Meadows G, Milgrom J, Reece J. Cognitive behavior therapy for comorbid migraine and/or tension-type headache and major depressive disorder: An exploratory randomized controlled trial. *Behav Res Ther* 2015; 73: 8-18.
9. Danae Sij Z, Dehghani Firoozabadi M, Sharifzade G. Effects of cognitive-behavioral stress management on depression, anxiety, and pain control in patients with migraine headaches. *Mod Care J* 2014; 10(3): 157-64. [In Persian].
10. Mo'tamedi H, Rezaeiaram P, Tavallaie A. The effectiveness of a group-based acceptance and commitment additive therapy on rehabilitation of female outpatients with chronic headache: Preliminary findings reducing 3 dimensions of headache impact. *Headache* 2012; 52(7): 1106-19.
11. Dindo L, Recober A, Marchman J, O'Hara MW, Turvey C. One-day behavioral intervention in depressed migraine patients: Effects on headache. *Headache* 2014; 54(3): 528-38.
12. Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res* 2004; 57(1): 35-43.
13. Abbott RA, Whear R, Rodgers LR, Bethel A, Thompson CJ, Kuyken W, et al. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy in vascular disease: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Psychosom Res* 2014; 76(5): 341-51.
14. Omid A, Zargar F. Effect of mindfulness-based stress reduction on pain severity and mindful awareness in patients with tension headache: A randomized controlled clinical trial. *Nurs Midwifery Stud* 2014; 3(3): e21136.
15. Wells RE, Burch R, Paulsen RH, Wayne PM, Houle TT, Loder E. Meditation for migraines: A pilot randomized controlled trial. *Headache* 2014; 54(9): 1484-95.
16. Chang VY, Palesh O, Caldwell R, Glasgow N. The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health* 2004; 20(3): 141-7.
17. Masumian S, Golzari M, Shairi MR, Momenzadeh S. The effect of mindfulness-based stress reduction on the rate of depression in patients with chronic low back pain. *J Anesth Pain* 2013; 3(2): 82-8. [In Persian].
18. Houghton VT. A quantitative study of the effectiveness of mindfulness-based stress reduction treatment, using an Internet-delivered self-help program, for women with generalized anxiety disorder [PhD Thesis]. Minneapolis, MN: Capella University; 2008.
19. Sharma V, Sood A, Prasad K, Loehrer L, Schroeder D, Brent B. Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial. *Explore (NY)* 2014; 10(4): 248-52.
20. Naylor EV, Antonuccio DO, Litt M, Johnson GE, Spogen DR, Williams R, et al. Bibliotherapy as a treatment for depression in primary care. *J Clin Psychol Med Settings* 2010; 17(3): 258-71.
21. Rosenzweig S, Greeson JM, Reibel DK, Green JS, Jasser SA, Beasley D. Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *J Psychosom Res* 2010; 68(1): 29-36.
22. Johnston M, Foster M, Shennan J, Starkey NJ, Johnson A. The effectiveness of an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention for chronic pain. *Clin J Pain* 2010; 26(5): 393-402.
23. Shechtman Z. The contribution of bibliotherapy to the counseling of aggressive boys. *Psychother Res* 2006; 16(5): 645-51.
24. Faraji N. Research methods. 8<sup>th</sup> ed. Tehran, Iran: Pouran Pajouhesh Publications; 2014. p. 101-2.
25. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, et al. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003; 65(4): 564-70.
26. Fletcher LB, Schoendorff B, Hayes SC. Searching for mindfulness in the brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness. *Mindfulness* 2010; 1(1): 41-63.
27. Goldstein E, Stahl B. *MBSR every day: Daily practices from the heart of mindfulness-based stress reduction*. Oakland, CA: New Harbinger Publications; 2015.
28. Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport* 2005; 16(17): 1893-7.
29. Siegel RD. *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. New York, NY: Guilford Press; 2009.
30. Stahl B, Goldstein E. *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications; 2010.
31. Stewart WF, Lipton RB, Dowson AJ, Sawyer J. Development and testing of the Migraine Disability Assessment (MIDAS) Questionnaire to assess headache-related disability. *Neurology* 2001; 56(6 Suppl 1): S20-S28.
32. Sahebi A, Asghari MJ, Salari RS. Validation of depression anxiety and stress scale (DASS-21). *Developmental Psychology*

- 2005; 1(4): 299-313.
33. Proulx K. Integrating mindfulness-based stress reduction. *Holist Nurs Pract* 2003; 17(4): 201-8.
  34. Vowles KE, Thompson M. Acceptance and commitment therapy for chronic pain. In: McCracken L, Editor. *Mindfulness and acceptance in behavioral medicine: Current theory and practice*. Oakland, CA: New Harbinger Publications; 2011. p. 31-60.
  35. Cuijpers P, Donker T, Johansson R, Mohr DC, van Straten A, Andersson G. Self-guided psychological treatment for depressive symptoms: A meta-analysis. *PLoS One* 2011; 6(6): e21274.
  36. Lambert MJ, Barley DE. Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychother Theor Res Pract Train* 2001; 38(4): 357-61.
  37. Cottrell C, Drew J, Gibson J, Holroyd K, O'Donnell F. Feasibility assessment of telephone-administered behavioral treatment for adolescent migraine. *Headache* 2007; 47(9): 1293-302.



## Mindfulness Bibliotherapy for Female Outpatients with Migraine

Seyed Vahid Tavallaei<sup>1</sup>, Yaser Rezapour-Mirsaleh<sup>2</sup>, Azadeh Choobforoushzadeh<sup>2</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Aim and Background:** Migraine is the most common primary headache. According to the studies, stress plays an important role in the initiation and development of migraine. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) bibliotherapy methods on women with migraine.

**Methods and Materials:** The study population included all females with migraine attending to Specialized Headache Clinic of Baqiyatallah Hospital in Tehran, Iran, from November 2016 to January 2017. 30 of them were selected via purposive sampling and were randomly placed in two groups of intervention and control. The intervention group received medical treatment as usual; in addition followed by a course of 8 sessions of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy. The control group received only the medical treatment as usual. Clinical interview for diagnosis of migraine headaches was conducted by a specialist physician using the International Headache Society criteria. The study data were collected via the 21-item Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and the Migraine Disability Assessment Scale (MIDAS).

**Findings:** There was no significant reduction in the headache severity ( $P > 0.095$ ). However, the levels of stress ( $P < 0.001$ ), anxiety ( $P < 0.001$ ), depression ( $P < 0.001$ ), and disability ( $P < 0.001$ ), and the number of days with headache ( $P < 0.001$ ) significantly reduced.

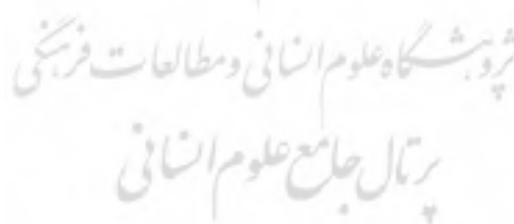
**Conclusions:** According to the results, the mindfulness-based stress reduction bibliotherapy could be applied as an efficient intervention in women with migraine, especially for improvement of the outpatients' functions.

**Keywords:** Mindfulness, Stress, Bibliotherapy, Migraine, Headache

**Citation:** Tavallaei SV, Rezapour-Mirsaleh Y, Choobforoushzadeh A. Mindfulness Bibliotherapy for Female Outpatients with Migraine. *J Res Behav Sci* 2017; 15(2): 198-204.

Received: 27.04.2017

Accepted: 22.06.2017



1- MSc Student, Department of Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, Ardakan University, Ardakan, Iran  
 2- Assistant Professor, Department of Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, Ardakan University, Ardakan, Iran  
**Corresponding Author:** Yaser Rezapour-Mirsaleh, Email: y.rezapour@ardakan.ac.ir