

การใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD (USING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN GENERALIZED ANXIETY DISORDER PATIENTS)

จาร์กซ์ หอมพรมมา 4637633 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : โสภณ แสงอ่อน, Ph.D. (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต),
ฐิติวัฏศ์ ธรรมไพโรจน์, กศ.ม. (การแนะแนว)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ รวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการเกี่ยวกับการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD โดยทำการรวบรวมงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ มีงานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการได้รับการคัดเลือก 8 เรื่อง จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการ ได้ข้อมูลสำคัญที่นำมาสรุปเป็นข้อเสนอแนะ คือ 1. เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ซึ่งมี 2 ประเภท ได้แก่ Active Progressive Muscle Relaxation มีวิธีการฝึก คือ ให้ผู้รับการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อสลับกัน และให้เปรียบเทียบความรู้สึกแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างช่วงที่มีการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ และ Passive Progressive Muscle Relaxation วิธีการฝึก คือ ให้ผู้ป่วยมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มแล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดจนทั่วร่างกาย 2. องค์ประกอบสำคัญของการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ได้แก่ สถานที่ ต้องเป็นห้องที่ค่อนข้างมืด เงียบ บรรยากาศดี อุปกรณ์ในการฝึก ได้แก่ เก้าอี้ที่มีพนักพิง เทปคลาสเซทที่บันทึกคำบรรยายวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า และเครื่องเล่นเทป ผู้ฝึก เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า และผู้รับการฝึก เป็นผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD ที่ได้รับการวินิจฉัย ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM III DSMIII-R และ DSM IV 3. ผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า พบว่า ส่งผลที่ดีทั้งทางด้านจิตสังคม และ ด้านร่างกายของผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD สำหรับผลการศึกษาที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานอ้างอิงทางวิชาการนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD ต่อไป

คำสำคัญ : การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า / ผู้ป่วยโรควิตกกังวลชนิด GAD / ความวิตกกังวล

USING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE ANXIETY IN GENERALIZED ANXIETY DISORDER PATIENTS

CHAMRAK HOMPROMMA 4637633 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH NURSING AND PSYCHIATRIC)

THEMATIC PAPER ADVISORS : SOPIN SANGON, Ph.D., (PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING), TITIWONE THUMAPIROJ, M.Ed. (GUIDANCE)

ABSTRACT

The study aimed at compiling, analyzing, and synthesizing evidence-based research and academic references on use of progressive muscle relaxation to reduce anxiety in generalized anxiety disorder patients (GAD). Research reports and academic evidence from electronic databases were compiled. There were altogether eight research studies and academic documents selected. The analysis and synthesis of the selected evidence led to the following conclusions: 1) There are two types of progressive muscle relaxation—active progressive muscle relaxation and passive progressive muscle relaxation. The former refers to the patients' practice of tightening and then relaxing muscles to gain insight into the feelings of tension versus relaxation; the latter refers to the patients' conscious relaxation of as many muscle groups as possible. 2) Major components of progressive muscle relaxation are venues, which need to be rather dark, quiet, and have a good atmosphere; equipment, which includes a chair, a cassette tape describing progressive muscle relaxation techniques, and a cassette player; trainers, who have expertise in progressive muscle relaxation; and trainees, who are patients with GAD who have been diagnosed using the criteria of DSM III, DSMIII-R, and DSM IV. 3) The effects of progressive muscle relaxation include psychosocial and physical benefits on patients with GAD. The findings of the analysis and synthesis of the evidence-based research and academic documents can be used to develop a guideline to implement progressive muscle relaxation to effectively reduce anxiety in patients with GAD and to further develop quality of nursing care of patients with GAD.

KEY WORDS: PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION / GENERALIZED ANXIETY DISORDER PATIENTS (GAD) / ANXIETY

169 pp.