



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

آرمیدگی و هیپنوتیزم در کاهش علائم اضطراب، افسردگی و بی خوابی
در بزرگسالان

عنوان انگلیسی مقاله :

Relaxation and hypnosis in reducing anxious-depressive
symptoms and insomnia among adults



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل
با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



بخشی از ترجمه مقاله

4. Discussion

The reported results showed that using relaxation techniques and medical hypnosis has been an effective intervention in the case of patients presenting diagnosis of anxious-depressive disorders (of low and moderate intensity) associated with insomnia. Hypnotherapy and hypnosis can bring their contribution to diminishing problems related to anxiety reported by patients, helping them to explore the connections between their own mind and bodies.

Moreover, our study may sustain the fact that the efficacy of this kind of psychotherapeutic intervention could not be related to gender. More precisely, the analyses of variance which we conducted, indicated that the relaxation and hypnosis sessions were beneficial in reducing the anxiety, depression and insomnia symptoms for both women and men patients that participated in this study.

4. مباحثه

نتایجی که ارائه شدند نشان می‌دهند که استفاده از تکنیک‌های آرمیدگی و هیپنوتیزم پزشکی یک مداخله‌ی بسیار موثر در مورد بیماران مبتلا به اختلالات اضطراب و افسردگی (با شدت کم یا زیاد) است که با بی‌خوابی مرتبط هستند. هیپنوتیزم درمانی و هیپنوتیزم می‌توانند سهم خود را با کاهش مشکلات مربوط به بیماران مضطرب و کمک به کشف ارتباطات بین ذهن و بدن آنها، به ارمغان بیاورند.

علاوه بر این، مطالعه‌ی حاضر بیان می‌دارد که این مورد از مداخله‌ی هیپنوتیزم درمانی می‌تواند به جنسیت مربوط باشد. به طور دقیق‌تر، تجزیه و تحلیل‌های واریانس که ما انجام دادیم نشان می‌دهند که جلسات آرمیدگی و هیپنوتیزم در کاهش علائم اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی برای مردان و زنان بیماری که در این مطالعه شرکت کرده بودند، مفید بوده است. نتایج جدید با آنهایی که قبلاً به دست آمده بود، مطابقت داشتند، با حمایت از این حقیقت که تکنیک‌های هیپنوتیزم درمانی و آرمیدگی می‌توانند بیماران را یاری دهند تا کنترل بهتری روی اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی خود داشته باشند.



توجه!

این فایل تنها قسمتی از ترجمه می‌باشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت

ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.