



## تاثیر معماری، دکوراسیون داخلی و چیدمان بر درمان اختلالات خواب

مهندس علیرضا شهبازی\*، زهره خانلریگ دماوندی، زینب احمدی

[Alirezash6464@yahoo.com](mailto:Alirezash6464@yahoo.com)

**مقدمه و هدف:** هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر معماری و دکوراسیون داخلی بر درمان اختلالات خواب است. می‌خواهیم بدانیم برای درمان بی‌خوابی مداخلات روان‌شناختی با درمان‌های دارویی موثرترند یا مداخلات روان‌شناختی به همراه تغییر در دکوراسیون داخلی و چیدمان وسایل؟

**روش کار:** جامعه مورد پژوهش ۶۲ نفر از تمامی افراد مراجعه کننده به ۳ کلینیک مشاوره در مناطق ۴، ۶، ۲۲ تهران طی دو سال (۹۱-۹۳) با شکایت بی‌خوابی یا بدخوابی بود که به صورت تصادفی ساده انتخاب و در ۲ گروه ۳۱ نفره تقسیم شدند و طی ۶ جلسه مورد مطالعه قرار گرفتند.

در یک گروه مداخلات روان‌شناختی به همراه دارو و در گروه دوم مداخلات روان‌شناختی به همراه تغییرات معماری و دکوراسیون (بدون دارو) بود.

ابزارگردآوری اطلاعات شامل شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ و پرسشنامه افسردگی بک می‌باشد.

**نتایج:** نتایج بدست آمده از پرسشنامه‌ها که توسط ۶۲ نفر که شامل ۳۵ زن و ۲۷ نفر مرد (از ۲۵ سال تا ۵۶ سال) می‌باشد نشان دهنده معنی دار بودن آزمایش ( $p=0.003$ ) که پس از گذشت ۳۵ روز از شروع درمان انجام شد می‌باشد.

**بحث و نتیجه گیری:** یافته‌ها نشان دادند که مداخلات روان‌شناختی به همراه تغییر در معماری و دکوراسیون داخلی به سبک مینی‌مالیستی و تغییرات چیدمان از جمله تغییر در محل تخت خواب، رنگ فضاها، نور، استفاده از گل و گیاه و بهبود تهویه و همچنین عایق کردن محیط در برابر آلودگی‌های محیطی اثر بخشی بیشتر و بهتری در بهبود تاثیر در به خواب رفتن، مدت خواب و کیفیت خواب نسبت به مداخلات روان‌شناختی با دارو دارد.

**کلمات کلیدی:** مداخلات روان‌شناختی، تنش زدایی عضلانی، دکوراسیون و چیدمان

