

عنوان مقاله:

سبک زندگی سالم با تمرینات مدیتیشن جهت کنترل استرس: مطالعه مروری

محل انتشار:

سومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

محمد حسن زاده - دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده پرستاری میبد، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

زهرا رضایی - دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده پرستاری میبد، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

معصومه برخوردار - استادیار، دانشکده علوم پزشکی علی بن ابی طالب، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

فاطمه پیروزان - دانشجوی کارشناسی پرستاری، دانشکده علوم پزشکی علی ابن ابی طالب، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: مدیتیشن یکی از روش های مدرن درمانی است که در سراسر دنیا رواج داشته و دارد. با توجه به فراوانی قابل توجه استفاده و تجویز این روش درمانی و وجود نقطه نظرات پراکنده در مورد اثر بخشی مدیتیشن، مطالعه حاضر به منظور بررسی داده های معتبر علمی منتشر شده در مورد انواع مدیتیشن و تعیین موارد مطرح به منظور توصیه احتمالی و یا پژوهش درمورد این روش درمانی، به انجام رسید. روش بررسی: در این مطالعه مروری، کلیدواژه های مدیتیشن، آرام سازی، استرس، سبک زندگی سالم در پایگاه های اطلاعاتی معتبر جستجو شد و پژوهش ها در ای زمینه مورد بررسی قرار گرفت. یافته ها: مطالعات، تاثیر مدیتیشن بر بیماری های مختلف را مورد بررسی قرار دادند. در اکثر مطالعات نتیجه معنادار در مورد تاثیر مدیتیشن گزارش شده است. از این بین، بیشترین مطالعات در زمینه تاثیر مدیتیشن در رابطه با دیابت و فشار خون بوده و نتایج موثر بودن مدیتیشن را گزارش نموده اند. نتیجه گیری: مدیتیشن به عنوان یک روش درمانی جهت کاهش استرس می باشد که می توان با آموزش و دادن آگاهی درمورد نحوه انجام این تکنیک، به افراد کمک نمود تا در موقعیت های استرس زا، از آن استفاده نمایند این روش می تواند جایگزین مناسبی برای دارو های شیمیایی مورد استفاده در کاهش استرس باشد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، تکنیک های آرام سازی، کنترل اضطراب و استرس، مدیتیشن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1231792>

