

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آداپتوژن ها بر اضطراب، استرس و خستگی؛ مطالعه مرور سیستماتیک

## محل انتشار:

فصلنامه خانواده و بهداشت، دوره 13، شماره 3 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

## نویسندگان:

مریم حاجی پور زردینی - دانشگاه آزاد اسلامی یزد

مطهره حیدری کبری - پیام نور

باقر صادقیان - دانشگاه علوم پزشکی

## خلاصه مقاله:

مقدمه: آداپتوژن ها گیاهانی با قابلیت تقویت کننده ی طبیعی برای سیستم عصبی بدن از طریق تاثیر بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و کنترل و کاهش سطح ترشح کورتیزول (هورمون استرس) و افزایش سطح ترشح اندورفین دارای اثر کاهشی بر استرس و اضطراب می گردد و همچنین بطور طبیعی سبب بهبود و افزایش مقاومت بدن در برابر خستگی می گردند ولی باید برای اثبات اثربخشی آنها جهت ایجاد و افزایش آرامش و در نتیجه بالا بردن کیفیت زندگی جامعه ضرورت دارد مطالعات علمی و سیستماتیک صورت پذیرد بنابراین هدف از مطالعه حاضر، بررسی تاثیر مصرف آداپتوژن های گیاهی بر سه پدیده اضطراب، استرس و خستگی است. روش: مطالعه حاضر یک مرور سیستماتیک است و کارآزمایی ها و مطالعات مختلف با استفاده از عبارات جستجوی تعریف شده و از طریق پایگاه های داخلی و خارجی مشخص در عنوان مقالات بازبایی گردید. از جمله معیارهای ورود به مطالعه، مقالات چاپ شده انگلیسی یا فارسی در بازه زمانی سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ و بیشتر بر جنبه کارآزمایی بالینی تمرکز داشتند و معیار خروجی مقالات، مطالعاتی که در مداخله ترکیبی از داروی شیمیایی استفاده شده بود. جهت غربالگری و مدیریت منابع از نرم افزار EndNote ورژن ۷ استفاده گردید و از بین ۲۷۰۷ مقاله مرتبط، در مجموع ۲۷ مقاله واجد شرایط کامل برای ورود مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. یافته: مجموع یافته ها اثربخشی تاثیر آداپتوژن های گیاهی را در حمایت از عملکرد فیزیکی و افزایش مقاومت بدن در برابر خستگی و همچنین سبب سلامت روان در ابعاد اثرات استرس و اضطراب را به اثبات می رسانند. نتیجه گیری: با فراهم سازی امکانات مناسب جهت بکارگیری این گیاهان در رژیم غذایی انسان ها و یا در محصولات دارویی در جهت ارتقای سلامت روان جامعه گام برداشت.

## کلمات کلیدی:

آداپتوژن ها، استرس، اضطراب، خستگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1821565>

