

عنوان مقاله:

تاثیر سحرخیزی بر درمان افسردگی

محل انتشار:

ششمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

محمد مهدی آل محمد - کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش تهران ایران

حمیدرضا رحیمی - کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش تهران ایران

فرهاد صادقی - کمیته تحقیقات دانشجویی دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش تهران ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: دین اسلام به دلیل جامع بودن، برنامه دقیق و منظمی برای تمام فعالیت های انسان، از جمله زمان خواب و بیدار شدن دارد. با توجه به توصیه پیامبر وائمه به سحرخیزی و اهمیت سحر در قرآن، در این مقاله سعی شده تا تاثیر سحرخیزی بر درمان افسردگی مورد بررسی و تحقیق قرار گیرد. روش شناسی: این پژوهش یک مقاله مروری بوده و مطالب آن برگرفته از مقالات، منابع اینترنتی و نیز اظهار نظر صاحب نظران در حوزه سلامت می باشد که مورد نقد و بررسی و سپس تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. یافته ها: سحرخیزی از نظر علم پزشکی دارای فواید بی شماری از جمله طولانی شدن عمر انسان دارد. پیامبر (ص) در این باره می فرماید: آفرین بر امت من، بر سحرخیزی آنان و نیز حضرت علی می فرماید: خوابیدن قبل از طلوع افتاب و قبل از نماز خفتن، پریشانی و فقر می آورد. افسردگی یکی از بیماری های شایع امروزی است که مشخصه اش اندوه، بی احساسی، بدبینی و احساس تنهایی می باشد و دارای پیامدهای متنوع و مختلف از جمله اختلالات خواب می باشد. تحقیقات نشان می دهد 75 درصد افرادی که افسردگی دارند، از اختلالات خواب رنج می برند و زمان بیشتری در مرحله خواب REM به سر می برند و نسبت به سایرین بیشتر خواب می بینند. یک روش درمانی در این بیماران کاهش میزان میزان مرحله خواب REM می باشد که بهترین شکل آن سحرخیزی و خواندن نماز صبح می باشد در حقیقت شخص نمازگزار که برای انجام فرضیه نماز صبح بر می خیزد، علاوه بر کاهش این مرحله از خواب، افسردگی خود را نیز درمان کند. بحث و نتیجه گیری: سحرخیزی و نماز صبح تاثیر چشمگیری بر سلامت و طول عمر انسان دارد. یکی دیگر از فواید آن درمان افسردگی یا کاهش مرحله خواب REM میباشد. باید توجه داشت که مبنای تولید داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای کاهش همین مرحله از خواب می باشد که می توان مصرف این داروها و عوارض بعدی آن ها، بدان دست یافت.

کلمات کلیدی:

سحرخیزی، افسردگی، نماز، خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/984544>

