

استرس ناشی از ابتلا به کرونا ویروس و نقش گیاهان دارویی در کاهش این استرس

مرضیه محمدی*

گروه علوم پایه، مرکز آموزش عالی شهید رجایی، پردیس فاطمه زهرا (س) اصفهان، دانشگاه فرهنگیان
marzieh.mohammadi4945@gmail.com*

نقش گیاهان دارویی در کاهش استرس

گیاهان دارویی پتانسیل زیادی برای استفاده به عنوان داروهای جایگزین دارند و مبنایی برای کشف ترکیبات طبیعی برای توسعه عوامل درمانی در فارماکولوژی هستند. فلاونوئیدهای گیاهان دارویی، به عنوان عوامل تعدیل کننده قوی ایمنی در نظر گرفته می شوند. برای سرماخوردگی، پزشکان در روسیه به طور سنتی توصیه می کنند که از گیاهان و انواع توت های جنگلی مانند تمشک، گل رز، مریم گلی، بابونه، خار مریم و غیره استفاده کنند. می توان از آنها برای دم کردن چای و تهیه محلول غرغره استفاده کرد.

نتیجه گیری

اپیدمی ویروس کرونای جدید ۲۰۱۹ SARS-CoV-2، عامل بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (COVID-19) یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی جهانی با عواقب شدید چندوجهی برای زندگی مردم و سلامت روان آنها است. رابطه بین استرس کرونا ویروس و علائم افسردگی را می توان بامعنای زندگی و خوش بینی بهتر درک کرد. خوش بینی ممکن است یک عامل محافظتی برای کاهش تأثیر استرس بر سلامت روانی افراد باشد و جنبه مهمی در اجرای خدمات مداخله معنا محور دارد. گیاهان به طور سنتی در بسیاری از اقدامات درمانی، نه به عنوان عامل اصلی، بلکه به عنوان درمان همراه در ترکیب با داروها، با هدف تقویت ایمنی برای پیشگیری استفاده می شوند. فیتوتراپی بارها اثربخشی خود را ثابت کرده است؛ از جمله توانایی آن در مقابله با بیماری های عفونی گیاهان دارویی وجود دارند که عصاره آنها بر روی ویروس هایی مانند ویروس هریس سیمپلکس نوع ۲، اچ آی وی، ویروس هپاتیت B (HBV) و ویروس آبله و سندرم حاد تنفسی و همچنین بر روی سویه های ویروسی مقاوم به داروهای ضد ویروسی معمولی اثر مہاری دارد.

منابع

- Shammi, Mashura, Bodrud-Doza, Md, Islam, Abu Reza Md Towfiqul, & Rahman, Md Mostafizur. (2020). COVID- 19pandemic, socioeconomic crisis and human stress in resource-limited settings: a case from Bangladesh. *Heliyon*, 6(5), e .04063
- Tamboli, Firoj A, More, Harinath N, Khairmode, Shivani S, Patil, Dhanashri R, Tambare, Prajakta D, Shinde, Anilkumar J, & Jadhav, Namdeo R. (2021). Importance Of Medicinal Plants And Herbs As An Immunity Booster For Pandemic COVID-19. *Tropical Journal of Pharmaceutical and Life Sciences (TJPLS Journal)*, 8(1), .09-01
- Chavez, Summer, Long, Brit, Koyfman, Alex, & Liang, Stephen Y. (2021). Coronavirus Disease (COVID-19): A primer for emergency physicians. *The American journal of emergency medicine*, 44, .229-220
- Arslan, Gökmen, Yıldırım, Murat, Tanhan, Ahmet, Buluş, Metin, & Allen, Kelly-Ann. (2020). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, .17-1
- Yıldırım, Murat, & Arslan, Gökmen. (2021). A Moderated Mediation Effect of Stress-Related Growth and Meaning in Life in the Association Between Coronavirus Suffering and Satisfaction With Life: Development of the Stress-Related Growth Measure. *Frontiers in psychology*, 12, .529
- Babich, Olga, Sukhikh, Stanislav, Prosekov, Alexander, Asyakina, Lyudmila, & Ivanova, Svetlana. (2020). Medicinal plants to strengthen immunity during a pandemic. *Pharmaceuticals*, 13(10), .313
- Arslan, Gökmen, & Yıldırım, Murat. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: a study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), -113 .124

چکیده

کرونا ویروس بیماری است که جهان را از دسامبر ۲۰۱۹ درگیر خودکرده است. این بیماری از فردی به فرد دیگر به سرعت منتقل می شود و از این رو نگرانی ناشی از گسترش سریع آن زیاد شد. این بیماری از طریق تماس مستقیم با فرد یا تماس غیرمستقیم منتقل می شود. پس لازم است افراد با رعایت نکات بهداشتی پاندمی این ویروس را تا حدی کنترل کنند و حتی آن را کاهش بدهند. این بیماری مشکلات جسمی زیادی برای افراد بیمار به دنبال دارد. این بیماری علاوه بر جسم، روح و روان افراد را نیز درگیر می کند. از این رو اثرات روحی و روانی منفی، ناشی از این معضل جهانی هرروز بیش از پیش افراد را درگیر اضطراب، استرس، ترس، غم و رنج می کند. در این شرایط با آموزش های مثبت جهت غلبه بر ترس، اضطراب، نگرانی، درد و رنج ناشی از بیماری می توان در جهت کاهش مشکلات ناشی از بیماری کرونا ویروس ۲۰۱۹ (Covid-19) تلاش کرد؛ علاوه بر این موارد می توان از گیاهان دارویی به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی و همچنین جهت آرامش بخشی و کاهش اضطراب و استرس استفاده کرد.

مقدمه

سازمان جهانی بهداشت (WHO) کووید-۱۹ را به عنوان یک بیماری همه گیر جهانی در ۱۱ مارس ۲۰۲۰ اعلام کرد. این بیماری به یک بیماری همه گیر تبدیل شده است که با زنجیره های کوچکی از انتشار شروع شده است و در بسیاری از کشورها به زنجیره های بزرگ تر گسترش کرده است؛ در نتیجه انتقال در سراسر جهان بر تمام قاره ها تأثیر می گذارد. گسترش سریع کووید-۱۹ و پیامدهای آن در سراسر جهان، مردم را به ترس، وحشت، نگرانی و اضطراب سوق داده است. علاوه بر این، ترس از عفونت، قرنطینه، انزوای اجتماعی، عدم مراقبت از خود حتی افراد را به سمت خودکشی سوق می دهد. به طور قابل پیش بینی، هر شیوع اپیدمی واگیردار اثرات مخربی بر افراد و جامعه دارد. علاقه زیادی به راه هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن ما و در نتیجه ایجاد اولین خط دفاعی در برابر این ویروس کشنده وجود دارد. از زمان های قدیم، گیاهان دارویی و ادویه ها به دلیل خواص دارویی خود شناخته شده بودند. بنابراین، گیاهان دارویی نقش مهمی در تقویت ایمنی ما در طول همه گیری COVID-19 ایفا می کنند. در این مقاله مروری به بررسی استرس ناشی از کرونا ویروس، عوارض استرس و راه های کاهش آن می پردازیم.

کرونا ویروس و استرس ناشی از آن

کرونا ویروس ۲ (SARS-CoV-2)، ویروسی که عامل ایجاد COVID-19 است، در درجه اول از طریق تماس نزدیک (تقریباً ۶ فوت) از طریق قطرات تنفسی از فردی به فرد دیگر منتقل می شود. علائم COVID-19 مشابه سایر بیماری های ویروسی تنفسی فوقانی است. سه مسیر اصلی شامل بیماری خفیف با علائم تنفسی فوقانی، ذات الریه غیر شدید و ذات الریه شدید پیچیده با سندرم پریشانی حاد تنفسی (ARDS) است. همه گیری ویروس کرونا (COVID-19) در حال حاضر یک تهدید برای بهداشت جهانی است که به آن تأثیر منفی بر سلامت روان و رفاه مردم در سراسر جهان، نسبت داده می شود. استرس ویروس کرونا، تأثیر بر خوش بینی-بدبینی، انعطاف ناپذیری روانی و مشکلات روانی پیش بینی کننده معنی داری دارد. در طول همه گیری، رفتارهای پیشگیرانه ای که توسط مقامات بهداشت عمومی برای محدود کردن گسترش بیماری انجام می شود، می تواند رنج روانی، اجتماعی و معنوی را تشدید کند که می تواند احساس بی معنای زندگی و حتی از دست دادن ایمان را تشدید کند. سطح پایینی از رفاه ذهنی در هنگام بحران ها و همه گیری انتظار می رود و این بر نحوه عملکرد مثبت فرد و مقابله با شرایط استرس زا تأثیر می گذارد. افزایش رفاه ذهنی ممکن است؛ کاهش استرس، تنهایی، نشخوار فکری و درد حوادث ناگوار زندگی مانند سوگ و بیکاری را تسهیل کند یا راهکارهای مقابله ای عملکردی با استرس حاد را ارتقا دهد، بنابراین از افراد در برابر افسردگی، اضطراب، مصرف دارو و مواد مورد نیاز و یا سایر شرایط جلوگیری می کند.