

واژه های کلیدی : عوامل خطر بیماری های غیر واگیر ، مردان میانسال ، شاغلین ادارات

نقش یوگا و مدیتیشن در درمان ناباروری

۱. * آرزو پیرک ۲، منصوره یزد خواستی ۳، لیلا حیدری ۴، فریده حیدری

۱. * دانشجوی دکترای بهداشت باروری ، مربی و عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی ایران شهر ، ایرانشهر ، ایران ، خیابان بلوچ
pirak.arezoo@yahoo.com، ۰۹۱۲۶۸۹۹۴۴۷.

۲. دکترای بهداشت باروری ، مربی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز ، کرج ، ایران

۳. دانشجوی کارشناس ارشد مشاوره خانواده ، مرکز تحقیقات سرطان پستان جهاد دانشگاهی ، تهران

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی ، سوپروایزر بیمارستان شهید مدرس ، تهران

مقدمه : در سالهای اخیر استفاده از طب مکمل و جایگزین محبوبیت زیادی دز بین بیماران و پزشکان پیدا کرده است و بطور فزاینده ای در تمامی بیماریها و مشکلات از آن استفاده میگردد. یکی از روشهای طب مکمل یوگا و مدیتیشن است. که اخیرا به عنوان یک روش کمکی در درمان ناباروری از آن استفاده میشود. این مطالعه با هدف مروری بر تاثیر یوگا و مدیتیشن در درمان ناباروری انجام گردید.

روش کار : این مطالعه مروری بر ۲۵ مطالعه منتشر شده در فاصله سالهای ۲۰۱۵-۲۰۰۰ پیرامون یوگا و ناباروری میباشد.

یافته ها : نتایج مطالعات مختلف حاکی از آن میباشد که استفاده از روشهای مکمل و جایگزین مانند یوگا در درمان نازایی دارای اثر بخشی ضعیفی است و بیشتر جهت آماده سازی افراد نازا ، و از بین بردن استرس و اضطراب آنان قبل از درمانهای نازایی استفاده میشود. یوگا و مدیتیشن میتواند به زنان در رویارویی با چالشهای ناباروری کمک کرده و دهن و روان آنها را آرام نماید تا بتوانند با صبر و شکیبایی درمانهای ناباروری را ادامه دهند . همچنین این روشها به فرد کمک میکند تا ذهنیت بهتری به جسم و روان خود داشته باشد و این احساس خوب باعث اثر بخشی بیشتر درمانهای ناباروری خواهد شد.

بحث و نتیجه گیری : با توجه به اینکه ناباروری و درمانهای آن برای زوجین بسیار استرس زا است و در موارد بسیاری این استرس میتواند نتایج درمان را تحت تاثیر قرار دهد بنابراین با توجه به نتایج پژوهشها در زمینه تاثیر یوگا و مدیتیشن در کاهش اضطراب پیشنهاد میشود قبل از شروع درمانهای ناباروری برای زوجین نازا جلسات یوگا و مدیتیشن در نظر گرفته شود تا این افراد با آرامش دهن درمانهای ناباروری را شروع کنند .

واژه های کلیدی : یوگا، مدیتیشن، ناباروری.