



دانشکده طب سنتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

رساله

جهت دریافت درجه دکترای تخصصی Ph.D. طب سنتی

عنوان

راهکارهای نظری پیشگیری و درمان اختلالات خلقی و اضطرابی شایع مطرح شده در متون طب سنتی

اساتید راهنما

دکتر محمد مهدی اصفهانی

دکتر محمود مصدق

نگارش

دکتر ماندانا توکلی کاخکی

چکیده فارسی

با توجه به شیوع بالای اختلالات خلقی و اضطرابی در جامعه، عوارض مهمی مانند افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، دیابت و اختلالات شناختی که در رابطه با آنها مطرح می‌شود و همچنین عوارض مصرف دراز مدت داروها در بیماران مضطرب یا افسرده؛ راهکارها و بویژه تدابیر ارائه شده برای این گروه از بیماران در متون طب سنتی مورد بررسی قرار گرفت.

بدین منظور در این مطالعه کیفی پس از تعیین کلید واژه‌های مترادف اضطراب و افسردگی در متون طب سنتی ابتدا تدابیر و دستورات درمانی مرتبط با آنها استخراج شد. سپس مطالب استخراج شده طی مراحل متعدد جهت سهولت کاربرد طبقه بندی گردید. بدین ترتیب ابتدا تدابیر و دستورات درمانی استخراج شده در دو بخش پیشگیری و درمان قرار گرفت. در مرحله بعد یافته‌های هر یک از دو بخش پیشگیری و درمان در چهار بخش تحت عناوین تغذیه، سایر تدابیر، روان‌درمانی و دارودرمانی تنظیم شد. همچنین در هر بخش موارد ممنوعیت و تجویز تفکیک گردید.

سپس مطالب استخراج شده در بخش تغذیه تحت عناوین مواد غذایی مفرد، مواد غذایی مرکب و قوانین تغذیه و در بخش سایر تدابیر تحت عناوین عطر درمانی، رنگ‌درمانی، نوردرمانی، صوت‌درمانی، ورزش، ماساژ، تدابیر خواب و بیداری، حمام، روغن‌مالی، جماع، قی، تلبین طبع، ادرار حیض، بازی‌درمانی، قصه‌درمانی و سفر تنظیم شد. در ارتباط با بخش روان‌درمانی نیز به نظر می‌رسد حداقل بتوان سه عنوان شناخت‌درمانی، إلقاء‌درمانی و امیددرمانی را فرض نمود. اما در بخش دارودرمانی آنچه مد نظر بوده است؛ تفکیک راهکارها بر مبنای اسباب خاص هر بیماری است.

بر اساس نتایج بدست آمده آنچه درخور توجه است؛ تعدد و گوناگونی راهکارهای ارائه شده در سه بخش تدابیر غذایی، سایر تدابیر و دارودرمانی است. اما باید توجه داشت که این ویژگی هنگام انتخاب راهکارهای مناسب جهت یک بیمار خاص مطرح نمی‌گردد. زیرا راهکارهایی که برای یک بیمار خاص انتخاب می‌شوند راهکارهای وابسته به سبب‌اند. یعنی ابتدا سبب بروز اختلالات مورد نظر در بیمار تعیین می‌گردد و سپس راهکار مناسب با توجه به سبب تعیین شده انتخاب می‌شود. در بخش روان‌درمانی راهکارهای ارائه شده که به وضوح متأثر از آموزه‌های فرهنگی ادیان الهی می‌باشند؛ نسبتاً محدود هستند که بر همین اساس و با توجه به فرهنگ غالب جامعه کنونی، استفاده بهینه از آموزه‌های فرهنگی اسلام در این رابطه به عنوان یک ضرورت مطرح می‌گردد.

واژگان کلیدی: طب سنتی ایران، اضطراب، افسردگی

Abstract

Considering the high prevalence of mood disorders in today's modern societies, side effects of long-term medication and significant complications associated with depression such as the increased risk of cardiovascular diseases, Alzheimer and diabetes, this study aims to investigate therapeutic methods and strategies for anxious and depressed patients based on Iranian Traditional Medicine resources.

In this qualitative study at first, the synonymous keywords for depression and anxiety based on Iranian Traditional Medicine manuscripts were determined and then, therapeutic methods and strategies for depressed and anxious patients were extracted from these resources. In the next step, these methods and strategies were divided in prevention and treatment sections. In addition, each of these two sections was divided in four subsections as follows: Food strategies, Other strategies, Psychotherapy and Drug therapy. Also, in each of these subsections we determined prescription and prohibition items.

In the next step, food strategies were divided in singular foodstuffs, combined foodstuffs and nutrition rules. As well as, other strategies were divided in aromatherapy, color therapy, phototherapy, voice therapy, exercise, massage, strategies of sleep and waking, bathroom, anointment, sexual intercourse, puke, faeces laxation, inducing menstruation, play therapy, narrative therapy and traveling. Regarding to psychotherapy, we can consider at least three parts of cognitive therapy, induction therapy and hope therapy. In part of drug therapy, guidelines separation has been done based on considering specific causes and symptoms of each disease.

According to the obtained results multiplicity and diversity of guidelines in three parts of food strategies, other strategies and drug therapy is a notable point. But it should be noted that these features are not propounded when selecting an appropriate guideline for a particular patient. Because selected guideline for a specific patient is associated to cause. This means that, we determine cause of occurred disorder at first and then pick out appropriate guideline regarding to the specified cause. In part of psychotherapy, presented solutions that clearly influenced by cultural teachings of divine religions; are relatively limited. Based on this and given the prevailing culture of the present society, efficient use of cultural teachings of Islam in this respect comes to be as a necessity.

Keywords: Anxiety, Depression, Iranian Traditional Medicine