



# سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی

3rd National Conference on Psychology, Education and Lifestyle

دانشگاه پیام نور استان قزوین

## مهمترین گیاهان دارویی در درمان افسردگی سید محمدرضا سلطانی مقدس

پژوهشگر Naturopathy - دانش آموخته گیاهان دارویی دانشگاه آزاد اسلامی

### چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی مهمترین گیاهان دارویی در درمان افسردگی صورت گرفته است. در این پژوهش شش گیاه هوفاریقون، اسطوخودوس، جینسینگ، بابونه، زعفران و بادرنجبویه از نظر گیاه شناسی، گیاه و استخراج آن، مواد مؤثره و فارماکولوژی بر اساس جستجو در منابع معتبر گیاهان دارویی و پزشکی مورد مطالعه قرار گرفته است. بر اساس مطالعات صورت گرفته هر کدام از این گیاهان به نوعی بر کنترل افسردگی اثر گذار می باشند و میزان تأثیر هر کدام نیز با توجه به مقدار مورد استفاده متفاوت می باشد. مهمترین بیماری های قابل درمان توسط این گیاهان علاوه بر افسردگی انواع سردردهای عصبی و تنشی، طبع قلب و اضطراب، ضعف حافظه، آلزایمر یا زوال عقل، حملات میگرنی، بی خوابی و احساس غم و اندوه می باشد. گیاهان دارویی از دیدگاهی منابع انرژی و سرزندگی هستند و از دیدگاه دیگر آن ها به صورت بسته های کوچکی حاوی مواد بیوشیمیایی مختلف هستند که سبب ایجاد رفلکس بین ذهن و مغز انسان می شوند. گیاهان دارویی آرام بخش بر علائم جسمی و روحی افسردگی تأثیر دارند. داروهای گیاهی در واقع به عنوان ابزار اکولوژیکی و روحی مطرح هستند که برای درمان مشکلات جسمی و نیز روحی-روانی مناسب اند. همچنین مهمترین دلایل استفاده از گیاهان دارویی را می توان عواملی همچون عوامل زیر را نام برد: ۱- طب متداول همیشه در حد مطلوب مؤثر نیست؛ ۲- داروها اغلب عوارض نامطلوب دارند؛ ۳- داروهای گیاهی توسط رسانه ها، تارنماهای اینترنت، کتابهای عامه پسند، مشاهیر و غیره تبلیغ میشوند؛ ۴- داروهای گیاهی به طور گستردهای در دسترس هستند و معمولاً به عنوان مکملهای غذایی به بازار عرضه میشوند؛ ۵- اغلب درباره اثربخشی آنها، ادعاهای مبالغه آمیزی مطرح میشود؛ ۶- عامه مردم تمایل دارند که گیاهان را طبیعی و در نتیجه بیضرر تصور نمایند؛ ۷- اکثر مصرف کنندگان استطاعت پرداخت هزینه بیشتر برای داروهای گیاهی را دارند. **کلمات کلیدی:** گیاهان دارویی، افسردگی، اختلالات روانی، هوفاریقون، اسطوخودوس، جینسینگ، بابونه، زعفران و بادرنجبویه