



دارونما استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش داد!

مطالعه‌ای در دانشگاه ایالتی میشیگان نشان داده است که دارونماهای غیرفریبنده، یا دارونماهایی که افرادی که آنها را مصرف می‌کنند کاملاً در جریان دارونما بودن آن هستند، به طور موثر استرس را مدیریت کرده است.

مطالعه ای در دانشگاه ایالتی میشیگان نشان داده است که دارونماهای غیرفریبنده، یا دارونماهایی که افرادی که آنها را مصرف می‌کنند کاملاً در جریان دارونما بودن آن هستند، به طور موثر استرس را مدیریت کرده است.

به گزارش ایسنا، محققان شرکت کنندگانی را که استرس طولانی مدت ناشی از همه گیری کووید-۱۹ را تجربه کرده بودند، برای یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده دو هفته ای انتخاب کردند. نیمی از شرکت کنندگان به طور تصادفی در یک گروه دارونما غیر فریبنده و نیمی دیگر در گروه کنترل که هیچ قرصی مصرف نمی کردند، قرار گرفتند. شرکت کنندگان از طریق چهار جلسه مجازی در زوم با یک محقق به صورت آنلاین تعامل داشتند. افرادی که در گروه دارونما غیر فریبنده بودند اطلاعاتی در مورد اثر دارونما دریافت کردند و قرص های دارونما به همراه دستورالعمل های مصرف قرص ها از طریق پست برای آنها ارسال شد.

به نقل از ساینس دیلی، این مطالعه نشان می دهد که گروهی که دارونما مصرف می کردند، در مقایسه با گروه کنترل بدون درمان، کاهش قابل توجهی در استرس، اضطراب و افسردگی تنها در دو هفته نشان دادند. شرکت کنندگان همچنین گزارش دادند که استفاده از دارونماهای غیر فریبنده آسان است.

جیسون موزر (Jason Moser) یکی از نویسندگان این مطالعه و استاد در گروه روانشناسی می گوید: قرار گرفتن در معرض استرس طولانی مدت می تواند توانایی فرد برای مدیریت احساسات را مختل کند و در درازمدت مشکلات سلامت روانی قابل توجهی ایجاد کند، بنابراین ما هیجان زده هستیم که می بینیم مداخله ای که کمترین تلاش را می طلبد همچنان می تواند به مزایای قابل توجهی منجر شود.

محققان به طور ویژه به توانایی مدیریت از راه دور دارونماهای غیر فریبنده توسط ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی امیدوار هستند.

داروین گوارا (Darwin Guevarra)، یکی از نویسندگان این مطالعه و محقق فوق دکتری در دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو، می گوید: این توانایی برای تجویز دارونماهای غیر فریبنده از راه دور پتانسیل گسترش آن را به طور چشمگیری افزایش می دهد.