

Review Paper

Theoretical Foundations of Pain Disorders and Unconsciousness: A Narrative Review

Asal Tabatabaee Irani¹ , Farangis Demehri¹ , Mohsen Saeidmanesh¹

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Science and Arts University, Yazd, Iran.

**Citation** Tabatabaee Irani A, Demehri F, Saeidmanesh M. [Theoretical Foundations of Pain Disorders and Unconsciousness: A Narrative Review (Persian)]. *Current Psychosomatic Research*. 2023; 1(3):288-299. <https://doi.org/10.32598/cpr.1.3.124.1>**doi** <https://doi.org/10.32598/cpr.1.3.124.1>

ABSTRACT

Background and Objective Pain is one of the most common health problems that force people to seek treatment. It not only can cause discomfort, but also leads to severe, painful, and other consequences and affect a person's life. For this reason, relief and pain control measures are the most important priorities for these people. This study aims to review the studies on the mindfulness-based therapies used separately or in combination with other medical methods for treating chronic pain.

Materials & Methods This is a narrative review study from February to June 2023 on the related articles by searching in databases such as MagIran, SID, Google Scholar, and PubMed using the keywords pain, pain disorders, and mindfulness. By applying inclusion and exclusion criteria and removing duplicates, 15 articles were finally reviewed.

Results Out of 15 studies, 13 studies were conducted in Iran, of which 2 were qualitative studies. The findings showed that mindfulness-based interventions are effective in reducing pain intensity and improving pain management in people with chronic pain.

Conclusion Mindfulness-based interventions can reduce pain by behavior modification and using cognitive therapies.

Keywords Mindfulness, Pain, Pain disorders

Received: 09 Feb 2023

Accepted: 01 Mar 2023

Available Online: 01 Apr 2023

Extended Abstract

Introduction

Pain is an unpleasant sensation and a warning sign that is often triggered by severe or noxious stimuli. Pain can cause mental pressures in people [1] that forces them to seek health-care and treatment. It can not only cause discomfort, but also can lead to severe and painful consequences and affect a person's life. For this reason, relief and pain control measures are the most important priorities for these

people [2, 3]. Non-pharmacological methods such as mindfulness intervention can make the pain bearable for these people. The pains with psychological origin are: tension-type headaches, migraine, neck pain, and even high blood pressure and diabetes; i.e., all types of pain that cannot be treated with medication [4]. pharmacological treatments for pain include the use of drugs such as painkillers, narcotics, corticosteroids, and muscle relaxants. Non-pharmacological methods have less cost and side effects compared to pharmacological methods [5]. In recent years, non-pharmacological methods of pain reduction have been emphasized [6, 7] such as mindfulness-based stress reduction (MBSR),

* Corresponding Author:

Asal Tabatabaee Irani

Address: Department of Psychology, Faculty of Humanities, Science and Arts University, Yazd, Iran.

Tel: +98 (913) 1673264

E-Mail: sanjaghak567@gmail.com

mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), and acceptance and commitment therapy known as the third wave therapies. Mindfulness refers to being aware in the present moment, on purpose and non-judgmentally [8]. It is considered as one of the types of meditation [9]. A study showed that mindfulness-based therapy can increase the feeling of control over pain and the use of positive coping strategies, and reduce anxiety and psychological stress in patients [10]. Since the inappropriate treatment of pain has biological and psychological consequences for the patients, their families, and society, safer and less complicated methods should be used. This study aims to review the studies on the mindfulness-based therapies used separately or in combination with other medical methods for treating chronic pain.

Materials and Methods

This is a narrative review study from February to June 2023 on the related articles by searching in databases such as [MagIran](#), [SID](#), [Google Scholar](#), and [PubMed](#) using the keywords pain, pain disorders, and mindfulness. Among the found articles, 32 were included in the study, of which 13 were in Farsi and 2 in English. They were selected based on the inclusion criteria and removing duplicates. The process is illustrated in [Figure 1](#).

Results

Out of 15 studies, 13 studies were conducted in Iran, of which 2 were qualitative studies ([Table 1](#)). The findings showed that interventions by mindfulness exercises are effective in reducing pain intensity and improving pain management in people with pain disorders.

Discussion

The purpose of the current study was to review Mindfulness-based methods used alone or in combination with other medical methods for the treatment of chronic pain. Mindfulness training can lead to reduction of pain, anxiety [26] and psychological distress and improvement of emotion regulation [27]. MBCT is an effort to maintain the effects of behavior modification and the integration of cognitive activities to create therapeutic changes. A study showed that mindfulness therapy can increase the feeling of control over pain and the use of positive coping strategies and reduce anxiety and psychological stress in patients [10]. Few studies have been conducted on the psychosomatic problems of patients. Abdollahi et al.'s study [11] showed that mindfulness intervention leads to improvement in the quality of life and pain of patients with carcinoma. Haghdoost et al. [12] showed that MBSR had a significant effect on death anxiety, pain catastrophizing, pain acceptance and pain intensity in patients with prostate cancer. The use of relaxation techniques in mindfulness intervention, returns the flow of oxygen burning in the body to a normal state, and as a result, increases comfort and reduces the feeling of pain [20]. Mindfulness helps a person to take care of her/his mental health and enjoy life more by being aware of her/his behaviors, emotions, and thoughts by concentration and using meditation exercises. Mindfulness therapy is based on managing thoughts and feelings and being in the present moment non-judgmentally. According to Asadollahi et al. [28], regular mindfulness exercises could increase the awareness of the body, feelings and thoughts, and ultimately increases the quality of life in women with chronic back pain. Also, mindfulness training along with

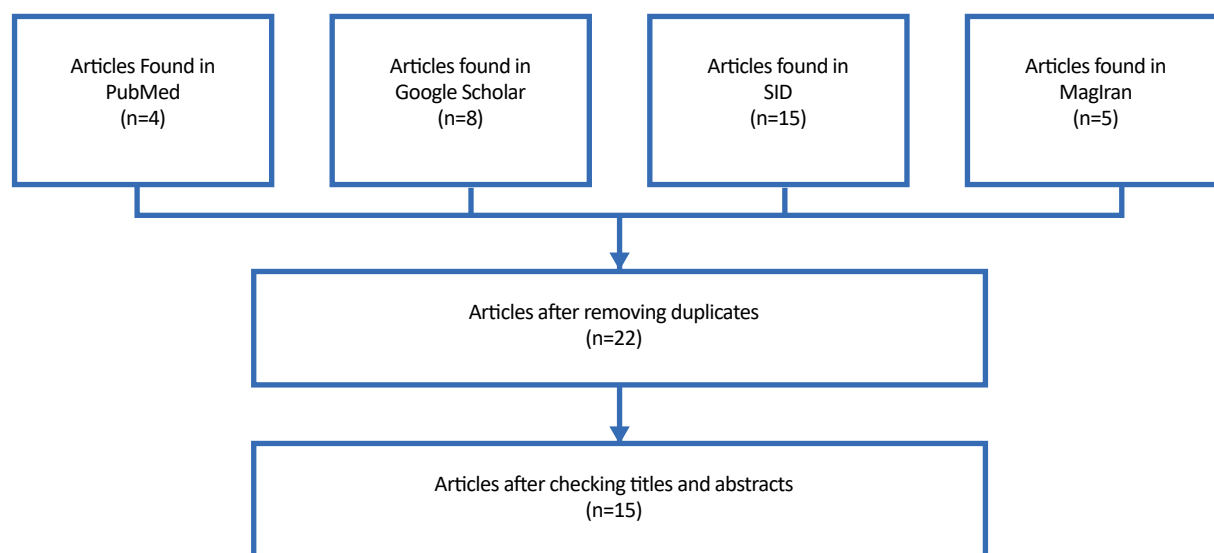


Figure 1. Flowchart of the article selection process

Table 1. Specifications of articles reviewed in this study

Author (s)	Purpose	Study deign	Sample size	Instrument	Finding
Abdollahi et al. (2022) [11]	Effect of mindfulness training on pain and quality of life of patients with carcinoma under chemotherapy	Quantitative	30	Questionnaire and interview	Mindfulness training intervention leads to improvement of quality of life in patients with carcinoma
Haghdoust et al. (2022) [12]	Effect of MBSR intervention on death anxiety, pain catastrophizing, pain acceptance and pain intensity in patients with prostate cancer	Quantitative	40	Questionnaire	MBSR had a significant effect on death anxiety, pain catastrophizing, pain acceptance and pain intensity
Alemi et al. (2022) [13]	Effect of mindfulness therapy and aromatherapy massage on pain perception, quality of life and sleep quality in older women with chronic pain	Quantitative	30	Questionnaire	Mindfulness therapy plus aromatherapy massage increases the quality of life and sleep quality and reduces the pain perception
Edalatian Hoseini et al. (2022) [14]	Effect of mindfulness therapy on psychological distress, pain acceptance, and pain intensity in people with back pain	Quantitative	28	Questionnaire	Mindfulness therapy had a significant effect on psychological distress, pain acceptance, and pain intensity
Aljalil et al. (2022) [15]	Effectiveness of MBCT in reducing pain intensity and death anxiety among patients undergoing dialysis	Quantitative	22	Questionnaire	MBCT significantly reduced pain intensity and death anxiety
Barghun et al. [16]	Effect of mindfulness on psychological well-being and pain symptoms in children with diabetes	Quantitative	30	Psychological assessment,	Mindfulness has a positive effect on psychological well-being and reduce pain symptoms
Naghibi et al. (2022) [17]	Effect of MBSR training on psychological symptoms and pain of patients with thalassemia major	Quantitative	50	Questionnaire	MBSR training could reduce psychological symptoms and pain
Tarkeshdooz and Sanagouye-Moharer (2022) [18]	Effect of MBSR training on pain catastrophizing and pain perception in adolescents with leukemia	Quantitative	60	Questionnaire	MBSR training could reduce pain catastrophizing and pain perception
Salarian et al. (2022) [19]	Effect of mindfulness on quality of life and chronic pain management in patients with chronic pain	Quantitative	26	Questionnaire	mindfulness could improve the quality of life and chronic pain management in patients with chronic pain
Sobhani et al. (2022) [20]	Effect of MBSR on depression, anxiety, stress, and pain perception in women with chronic low back pain after giving birth	Quantitative	40	Questionnaire	MBSR could reduce depression, anxiety, and stress, and improved pain perception
Farhangi (2022) [21]	Effect of MBCT for chronic pain management on psycho-social function of women with breast cancer	Quantitative	30	Questionnaire	MBCT was effective in improving mental health, emotional role, social functioning, vitality and chronic pain treatment of women
Najafinejad (2022) [22]	MBSR intervention for chronic low back pain: A systematic review	Qualitative	8 Articles published in 2019 found from PubMed, Embed and Web of Science.	Review	Out of 8 articles, 5 reported pain improvement by MBSR
Abdolghaderi et al. (2022) [23]	Effect of MBCT on hope and pain beliefs of female high school students with chronic low back pain	Quantitative	30	Questionnaire	No significant difference was observed after intervention

Author (s)	Purpose	Study deign	Sample size	Instrument	Finding
Luiggi-Hernandez et al. (2022) [24]	Mindfulness for chronic low back pain in older adults	Qualitative	25	Comprehensive discussion sessions about experience with mindfulness and meditation	Mindfulness can reduce negative emotions related to chronic pain
Ardito et al. (2022) [25]	Effect of MBSR program on endocrine, physical, and psychologic functioning in patients with chronic low-back pain	Quantitative	28	Questionnaire	The cortisol release increased, pain severity decreased, and quality of life improved in the MBSR group

Current Psychosomatic Research

relaxation normalizes breathing and reduces the external symptoms of anxiety (heart palpitations, worry, pressure drop, sweating and difficulty breathing). According to a study, mindfulness training can lead to a change in our attitude towards pain and causes a person not suffer from pain [29]. Mindfulness programs can be combined with cognitive therapy to target the processes that are under the attack of depressive episodes. Mindfulness training helps patients with chronic pain interrupt the activation of depressive patterns in response to pain and physical dysfunction, and they probably learn to connect to their problems with automatic thoughts, acceptance, and in a non-judgmental manner, which is very effective in reducing depression and pain. Mindfulness increases physical monitoring and body awareness, which probably leads to the improvement of body mechanisms and self-care. The combination of medication techniques with mindfulness is associated with an increase in parasympathetic activity, which can lead to deep muscle relaxation and reduction of tension and arousal, and as a result, reduce the symptoms of stress and anxiety. This, in turn, can lead to a reduction in chronic pain.

Conclusion

Therapists should not use medication alone for treatment of chronic pain. Considering the shortage of medications in Iran, it is cost-effective to use mindfulness-based interventions for patients with chronic pain, although these interventions, like other interventions, have some limitations and is not long-lasting. More studies should be done in this field. According to the effectiveness of mindfulness-based interventions in reduction of pain disorders, it is recommended for all people with chronic pain to learn mindfulness techniques to reduce negative thoughts and emotions such as fear, anxiety and worry.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This is a review study with no experiments on human or animal models. Therefore, there was no ethical principles to be considered.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Authors' contributions

Supervision: Farangis Demehri and Mohsen Saeidmanesh; investigation, initial draft preparation, review & editing: Asal Tabatabaee Irani.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of intervention

Acknowledgments

Thanks other professors who helped us in conducting this research.

This Page Intentionally Left Blank

مقاله مروری

مبانی نظری اختلالات درد و ذهن‌آگاهی: یک مطالعه مروری روایتی

عسل طباطبایی ایرانی^۱، فرنکیس دمه‌ری^۱، محسن سعید منش^۱

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه علم و هنر یزد، یزد، ایران.

Use your device to scan
and read the article onlineCitation Tabatabaee Irani A, Demehri F, Saeidmanesh M. [Theoretical Foundations of Pain Disorders and Unconsciousness: A Narrative Review (Persian)]. *Current Psychosomatic Research*. 2023; 1(3):288-299. <https://doi.org/10.32598/cpr.1.3.124.1>doi <https://doi.org/10.32598/cpr.1.3.124.1>

زمینه و هدف: درد یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی است که افراد را مجبور به درخواست کمک مراقبتی، بهداشتی و درمانی می‌کند و نه تنها می‌تواند باعث ناراحتی شود، بلکه می‌تواند منجر به عواقب شدید، دردناک و غیره در زندگی فرد شود. به همین دلیل به منظور حفظ جان بیمار، تسکین و کنترل درد، آموزش ذهن‌آگاهی به جای کنترل یا مقابله با درد، بر پذیرش درد تأکید دارد. هدف از این تحقیق، مروری بر مطالعات انجام‌شده بر درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی است که به صورت جداگانه یا در ترکیب با روش‌های پزشکی دیگر برای درمان درد مزمن مورد استفاده قرار گرفت.

مواد و روش‌ها: در مطالعه مروری روایتی حاضر، مبانی و مفاهیم اختلالات درد و آموزش ذهن‌آگاهی در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر از جمله مگیران، جهاد دانشگاهی، گوگل اسکالر، پابمد و تحقیقات مرتبط با موضوع پژوهش با کلیدواژه‌های ذهن‌آگاهی، درد و مشکلات روان‌تنی از اسفند ۱۴۰۱ تا تیر سال ۱۴۰۲ جست‌وجو شدند و با اعمال معیارهای ورود و خروج و حذف موارد تکراری، ۱۵ مقاله مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج مطالعه نشان می‌دهد از تعداد ۱۵ مطالعه، تعداد ۱۳ مطالعه در کشور ایران انجام شد که از این تعداد ۲ مطالعه از مقالات بررسی شده از نوع مطالعه کیفی بود. از سوی دیگر مطالعات نشان می‌دهد تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب مرگ و شدت درد در افراد مبتلا به اختلالات درد مؤثر می‌باشد.

نتیجه‌گیری: مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند با اصلاح رفتار و درمان‌های شناختی، درد را کاهش دهد.
کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، درد، اختلالات درد

تاریخ دریافت: ۲۰ بهمن ۱۴۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۰ اسفند ۱۴۰۱

تاریخ انتشار: ۱۲ فروردین ۱۴۰۲

مقدمه

و درمانی می‌کند و نه تنها می‌تواند باعث ناراحتی شود، بلکه می‌تواند منجر به عواقب شدید، دردناک و غیره شود و زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به همین دلیل به منظور حفظ جان بیمار، تسکین و کنترل درد از مهم‌ترین اولویت‌ها می‌باشند [۲، ۳].

درد یک احساس ناراحت‌کننده و یک علامت هشداردهنده است که اغلب توسط محرک‌های شدید یا مضر ایجاد می‌شود؛ همچنین درد و بیماری اساساً باعث ایجاد فشار روانی در افراد می‌شود [۱]. درد یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی است که افراد را مجبور به درخواست کمک مراقبتی، بهداشتی

* نویسنده مسئول:

عسل طباطبایی ایرانی

نشانی: یزد، دانشگاه علم و هنر یزد، دانشکده علوم انسانی، گروه روانشناسی.

تلفن: ۱۶۷۳۲۶۴ (۹۱۳) ۹۸+

رایانامه: sanjaghak567@gmail.com

مواد و روش‌ها

روش تحقیق در این مطالعه به صورت مروری روایتی و با مراجعه به اسناد و پایگاه‌های معتبر فارسی و انگلیسی و جست‌وجو از جمله **مگیران**^۱، **پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی**^۲، **گوگل اسکالر**^۳، **پابمد**^۴ و تحقیقات مرتبط با موضوع پژوهش از اسفند ۱۴۰۱ تا تیر سال ۱۴۰۲ می‌باشد. کلمات کلیدی مورد استفاده برای این مقاله درد، اختلالات درد و ذهن آگاهی می‌باشند. از میان جست‌وجوهای صورت گرفته، تعداد ۳۲ مقاله وارد مطالعه شدند که تعداد ۱۳ مقاله فارسی و ۲ مقاله انگلیسی نزدیک به موضوع این مقاله مورد بررسی قرار گرفتند که با اعمال معیارهای ورود شامل مقالات کامل فارسی و انگلیسی و معیارهای خروج و حذف موارد تکراری که شامل عدم دسترسی به مقاله کامل بوده است، به صورت خلاصه به آن اشاره شد (تصویر شماره ۱).

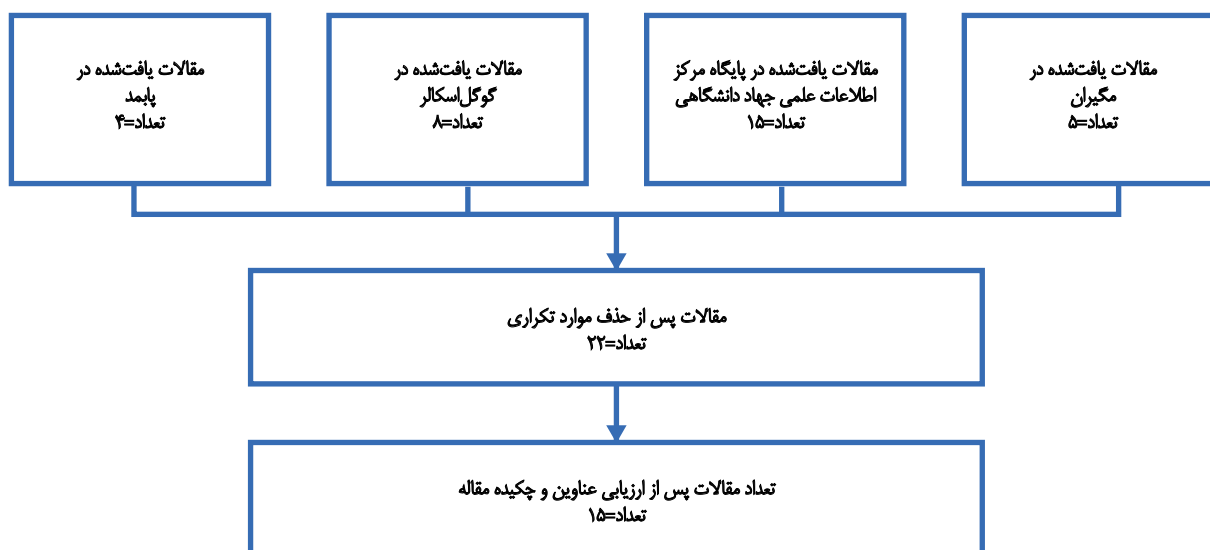
یافته‌ها

نتایج مطالعه نشان داد از تعداد ۱۵ مطالعه صورت گرفته، تعداد ۱۳ مطالعه در کشور ایران انجام شده است که از این تعداد ۲ مطالعه از مقالات بررسی شده از نوع مطالعه کیفی بود (جدول شماره ۱). گزارش‌ها حاکی از این است که در اکثر مقالات بررسی شده، پرسش‌نامه جزئی از ابزار مطالعاتی می‌باشد. همچنین اکثر مطالعات در داخل از ایران صورت گرفته است که نشان‌دهنده افزایش بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر جمعی از بیماران این مرز و بوم است و مطلبی که در اینجا بسیار حائز اهمیت می‌باشد این است که ذهن آگاهی درمانی اثربخش به حساب می‌آید. یافته‌های این

ویژگی‌های تضعیف کننده درد، ضمن آنکه باعث رنج و ناراحتی آن‌ها می‌شود، برنامه زندگی افراد را نیز مختل می‌کند. این افراد با بررسی اثربخشی درمان‌های غیر دارویی، می‌توانند در لحظات شدت گرفتن درد با بهره گرفتن از ذهن آگاهی درد را قابل تحمل کنند. دردها یا مشکلات جسمانی که می‌تواند منشأ روانی داشته باشد، عبارت‌اند از: سردردهای تنشی، میگرن، گردن درد، حتی بسیاری از اوقات فشارخون یا دیابت نیز ممکن است به وسیله فشار روانی بروز کند. به عبارت دیگر، انواع دردها که به وسیله دارودرمانی قابل درمان نیست [۴]. درمان‌های دارویی شامل استفاده از مسکن‌ها، مخدرها، داروهای ضدالتهاب استروئیدی، شل کننده‌های عضلانی و روش‌های غیردارویی، طیف گسترده‌ای از روش‌هایی است که تا حدودی هزینه و عوارض جانبی کمتری نسبت به روش‌های دارویی دارند [۵]. طبق گفته [۶، ۷] در سال‌های اخیر بر روش‌های غیر دارویی کاهش درد تأکید شده است.

روان‌درمانی‌های مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی به عنوان درمان‌های شناختی-رفتاری موج سوم تعریف می‌شود. ذهن آگاهی یک کلمه رایج و به معنای توجه کردن به شیوهایی خاص می‌باشد [۸]. کابات زین ادعان می‌کند ذهن آگاهی به معنی آگاه بودن به شیوه‌ای ثابت و مشخص است: عمدی، در زمان حال و بدون پیش‌داوری و قضاوت. ذهن آگاهی یکی از انواع مدیتیشن محسوب می‌شود [۹، ۱۰]. در پژوهشی نشان داده شد که درمان ذهن آگاهی می‌تواند احساس کنترل بر درد و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مثبت، کاهش اضطراب و فشار روانی در بیماران را افزایش دهد. از آنجایی که درمان نامناسب درد، پیامدهای زیستی و روانی برای بیمار و خانواده بیمار و جامعه دارد، بنابراین باید به دنبال روش‌های ایمن‌تر و کم‌عارضه‌تر بود. از این رو این پژوهش با هدف مرور مطالعات مرتبط با درمان ذهن آگاهی هم به صورت جداگانه و هم در ترکیب با سایر روش‌های پزشکی، برای درمان درد مزمن می‌باشد.

1. Magiran
2. Scientific Information Database (SID)
3. Google Scholar
4. Pubmed



جدول ۱. جدول بررسی مطالعات

نویسنده و سال	عنوان	کشور	روش مطالعه	حجم نمونه	ابزار مطالعه	یافته‌ها
عبداللهی و همکاران ۱۴۰۱ [۱۱]	تأثیر مداخله تمرین - ذهن آگاهی بر درد و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان کارسیوم در مرحله شیمی درمانی	ایران	کمی	۳۰ نفر	پرسش‌نامه و مصاحبه و تمرینات ذهن آگاهی	مداخله تمرین ذهن آگاهی منجر به بهبود کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان کارسیوم می‌شود.
حق دوست و همکاران ۱۴۰۰ [۱۲]	اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر مدیریت استرس بر اضطراب درد، فاجعه پنداری درد، پذیرش درد و شدت درد بیماران مبتلا به سرطانات پروستات	ایران	کمی	۴۰ نفر	پرسش‌نامه و تمرینات ذهن آگاهی	اثر بخشی ذهن آگاهی مبتنی بر استرس بر اضطراب مرگ، فاجعه پنداری درد، پذیرش درد و شدت درد بیماران مبتلا به سرطان پروستات اثر بخش بوده است.
عالمی و همکاران ۱۴۰۰ [۱۳]	اثر بخشی ذهن آگاهی ماساژ آروماتراپی بر ادراک، کیفیت خواب و کیفیت زندگی زنان سالمند مبتلا به درد مزمن: اثر ذهن آگاهی - ماساژ بر سلامت روان زنان سالمند مبتلا به درد	ایران	کمی	۳۰ نفر	پرسش‌نامه، درمان ذهن آگاهی، ماساژ آروماتراپی	روش درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی - ماساژ آروماتراپی، سبب افزایش کیفیت زندگی و کیفیت خواب و کاهش ادراک درد سالمندان می‌شود.
عدالتیان حسینی و همکاران ۱۴۰۰ [۱۴]	اثر بخشی روان درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر درماندگی روان شناختی، پذیرش و شدت درد در افراد با علائم کمردرد	ایران	کمی	۲۸ نفر	پرسش‌نامه، مداخله درمانی	روان درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر درماندگی روان شناختی، پذیرش و شدت درد در افراد با علائم درد مؤثر است.
آل جلیل و همکاران ۱۳۹۹ [۱۵]	اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش شدت درد و اضطراب مرگ در بیماران دیالیزی: یک مطالعه راهنما	ایران	کمی	۲۲ نفر	پرسش‌نامه، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی	درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش شدت درد و اضطراب مرگ در بیماران دیالیزی شد.
برغون و همکاران ۱۳۹۹ [۱۶]	بررسی اثر بخشی ذهن آگاهی بر روی بهزیستی روان شناختی و نشانه های درد در کودکان مبتلا به بیماری های مزمن (دیابت)	ایران	کمی	۳۰ نفر	ارزیابی روان شناختی، درمان ذهن آگاهی	ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر بهزیستی روان شناختی و کاهش نشانه های درد در کودکان مبتلا به بیماری های مزمن دارد.
نقیبی و همکاران ۱۳۹۹ [۱۷]	بررسی اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر درد و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور	ایران	کمی	۵۰ نفر	پرسش‌نامه، درمان ذهن آگاهی	آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش شدت درد و علائم روان شناختی بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور مؤثر است.
ترکش دور و ثناگوی محرز ۱۳۹۸ [۱۸]	اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فاجعه پنداری و ادراک درد نوجوانان مبتلا به لوسمی	ایران	کمی	۶۰ نفر	پرسش‌نامه، مداخله درمانی	این درمان باعث کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، فاجعه پنداری ادراک درد نوجوانان مبتلا به لوسمی می‌شود.
سالاریان و همکاران ۱۳۹۸ [۱۹]	اثر بخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و مدیریت درد مزمن	ایران	کمی	۶۶ نفر	پرسش‌نامه، درمان ذهن آگاهی	ذهن آگاهی بر افزایش کیفیت زندگی و مدیریت درد بیماران مبتلا به درد مزمن تأثیر مثبت و معناداری دارد.
سبحانی و همکاران ۱۳۹۸ [۲۰]	اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب، استرس و ادراک کاهش درد در زنان مبتلا به کمر دردهای مزمن پس از زایمان	ایران	کمی	۴۰ نفر	پرسش‌نامه، درمان ذهن آگاهی	آموزش ذهن آگاهی موجب کاهش ادراک کمردرد های مزمن پس از زایمان، کاهش افسردگی، استرس و اضطراب در گروه آزمایش شد.
فرهنگی ۱۳۹۷ [۲۱]	اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی کنترل درد مزمن بر عملکرد روانی - اجتماعی زنان مبتلا به سرطان پستان	ایران	کمی	۳۰ نفر	پرسش‌نامه، درمان ذهن آگاهی	درمان ذهن آگاهی کنترل درد مزمن بر سلامت روانی، نقش عاطفی، عملکرد اجتماعی، سرزندگی و درمان دردهای مزمن زنان مبتلا به سرطان پستان مؤثر بود.
نجفی نژاد ۲۰۲۲ [۲۲]	مداخله ذهن آگاهی برای کمردرد مزمن: مروری نظام مند	خارجی	کیفی	مقاله‌ای که در فوریه ۲۰۱۹ در وب‌آپ ساینس به چاپ رسیدند.	بررسی ۸ مقاله	از ۸ مورد مطالعه، ۵ مورد بهبود درد ناشی از کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن مشاهده شد.
عبدالقادری و همکاران ۱۳۹۲ [۲۳]	اثر بخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش باورهای امید و کاهش درد زنان بیمار دیپرستانی با رنج میانگین سنی ۳۸ تا ۴۱ سال دچار کمردرد مزمن	ایران	کمی	۳۰ نفر	پرسش‌نامه، درمان ذهن آگاهی، درمان شناختی رفتاری	تفاوت معناداری مشاهده نشد.

نویسنده و سال	عنوان	کشور	روش مطالعه	حجم نمونه	ابزار مطالعه	یافته‌ها
لوویی جی هراندز و همکاران [۲۳] ۲۰۱۸	ذهن‌آگاهی برای کم‌درد مزمن یک تحلیل کیفی	خارجی	کیفی	۲۵ نفر	بحث در مورد تجربیات کسب‌شده در طول جلسات درمان ذهن‌آگاهی در افراد مسن	ذهن‌آگاهی منجر به کاهش احساسات منفی مرتبط با درد مزمن می‌شود.
آردیتو و مکاران [۲۵] ۲۰۱۷	برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مورد کم‌درد مزمن: مطالعه‌ای در مورد بررسی تأثیر بر عملکرد غدد درون‌ریز، فیزیکی و روانی	خرجی	کمی	۲۸ نفر	درمان ذهن‌آگاهی از ژانویه ۲۰۱۴ تا ژوئن ۲۰۱۴	بعد از درمان، کورتیزول بیشتری آزاد می‌شود که باعث کاهش شدت درد و افزایش کیفیت زندگی می‌شود.

تازه‌های پژوهشی روان‌تنی

استفاده از تکنیک‌های تن‌آرامی که در ذهن‌آگاهی نیز کاربرد دارد، جریان سوختن اکسیژن در بدن را به حالت عادی برمی‌گرداند و در نتیجه آرامش را افزایش و احساس درد را کاهش می‌دهد [۲۰]. در مجموع این گونه می‌توان بیان کرد که ذهن‌آگاهی کمک می‌کند فرد با آگاهی از رفتار، هیجانات، افکار و انگیزه‌ها با معطوف ساختن توجه خود و با کمک تمرینات مراقبه، از سلامت روان خود مراقبت کند و بیشتر از زندگی خود لذت ببرد. چون در درمان ذهن‌آگاهی مدیریت افکار و احساسات خود، در لحظه بودن و قضاوت نکردن مورد بررسی قرار می‌گیرد و طبق نظر اسدالهی، سیدزاده دلویی، فرخی و پورمحمد شاندیز [۲۸] به نظر می‌رسد چنین حالتی می‌تواند کیفیت زندگی را بالا ببرد و انجام مستمر تمرین‌های ذهن‌آگاهی، شناخت و آگاهی زنان دچار کم‌درد مزمن را از بدن، احساسات و افکارشان افزایش می‌دهد و در نهایت باعث افزایش کیفیت زندگی زنان دچار کم‌درد مزمن می‌شود.

همچنین آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی همراه با آرام‌سازی ذهنی باعث عادی شدن جریان تنفس و کاهش نشانه‌های بیرونی اضطراب (تپش قلب، دل‌شوره، افت فشار، تعریق و مشکل در تنفس) می‌شود. همچنین به گفته کرین [۲۹] تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند منجر به تغییر نگرش ما نسبت به درد شود و امکان‌اتی برای فرد ایجاد کند تا درد منجر به رنج برای وی نشود. از طرفی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تمرینات ذهن‌آگاهی را با عناصر شناخت درمانی ترکیب می‌کنند تا فرآیندهای آسیب‌پذیری را که هدف حملات افسردگی است را مورد هدف قرار دهند. براساس این مدل، تمرینات ذهن‌آگاهی به بیماران دچار دردهای مزمن کمک می‌کند تا فعال شدن الگوهای افسردگی را به‌عنوان واکنش به درد و اختلال عملکرد فیزیکی قطع کنند و احتمالاً یاد می‌گیرند با افکار خودکار و احساسات مربوط با یک نگرش پذیرش و گشودگی و شیوه غیر واکنشی و غیر قضاوتی با مشکل خود ارتباط برقرار کنند که در کاهش افسردگی و کاهش احساس درد بسیار مؤثر است. درواقع می‌توان گفت ذهن‌آگاهی خود نظارت فیزیکی و آگاهی بدن را افزایش می‌دهد که احتمالاً منجر به بهبود مکانیسم‌های بدنی و بهبود مراقبت از خود می‌شود. همچنین آموزش آرمیدگی

پژوهش نشان می‌دهد مداخلات و تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب مرگ و شدت درد و همچنین بر بهبود کیفیت خواب، کیفیت زندگی و مدیریت درد در افراد مبتلا به اختلالات درد مؤثر می‌باشد. از این رو، بررسی تک تک مطالعات جدید داخلی از سال ۱۳۹۲ تا ۱۴۰۱ و مطالعات خارجی از سال ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۲ در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

بحث

مطالعه حاضر با هدف استفاده از روش‌های روان‌شناختی هم به‌صورت جداگانه و هم در ترکیب با سایر روش‌های پزشکی، برای درمان درد مزمن اتخاذ شده است. آموزش مراقبه ذهن‌آگاهی منجر به کاهش درد و نمرات پایین اضطراب [۲۶] و کاهش پریشانی روان‌شناختی و بهبود تنظیم هیجان می‌شود [۲۷]. درمان شناختی رفتاری تلاش هدفمند برای حفظ اثرات تعدیل رفتار و تلفیق فعالیت‌های شناختی برای ایجاد تغییرات درمانی می‌باشد [۱۰]. در پژوهشی نشان داده شد که درمان ذهن‌آگاهی می‌تواند احساس کنترل بر درد و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مثبت، کاهش اضطراب و فشار روانی در بیماران را افزایش دهد. مطالعات کمی انجام‌شده در زمینه مشکلات روان‌تنی بیماران و از جمله درمان‌های صورت‌گرفته در زمینه دردهای مزمن، می‌توان به درمان‌های روان‌شناختی، درمان شناختی رفتاری، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان تنظیم هیجانی، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان مبتنی بر مدل تدوینی، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان شناختی مبتنی بر مدل فرا نظری و فراشناخت نظری، درمان گروهی شناختی رفتاری، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان شناختی حضور ذهن اشاره کرد.

از این رو نتایج به‌دست‌آمده با نتایج سایر پژوهش‌ها از جمله پژوهش عبداللهی و همکاران که نشان دادند مداخله تمرین-ذهن‌آگاهی منجر به بهبود کیفیت زندگی و درد بیماران مبتلا به سرطان کارسینوم می‌شود و حق‌دوست و همکاران که نشان دادند استفاده از روش ذهن‌آگاهی مبتنی بر مدیریت استرس را می‌توان به‌عنوان یک روش درمانی مؤثر بر اضطراب مرگ، فاجعه پنداری درد، پذیرش درد و شدت درد بیماران مبتلا به سرطان پروستات پیشنهاد کرد، همسو می‌باشد.

مشارکت نویسندگان

نظارت پروژه: فرنگیس دمهری؛ محسن سعید منش؛ تحقیق و بررسی، نگارش پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نوشته: عسل طباطبایی ایرانی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

از سایر اساتیدی که ما را در این تحقیق یاری کردند، تشکر می‌شود.

سنتی و مراقبه ذهن‌آگاهی با افزایش فعالیت پاراسمپاتیک همراه است که می‌تواند به آرامش عمیق عضلانی و کاهش تنش و برانگیختگی و در نتیجه کاهش علائم و نشانه‌های استرس و اضطراب شود که این به‌نوبه خود می‌تواند منجر به کاهش درد مزمن شود.

در نهایت این‌گونه می‌توان نتیجه گرفت با انجام تمرین‌های ذهن‌آگاهی، بیماران توجه به بدن را هرچه بیشتر تجربه می‌کنند و این آگاهی کنترل بعدی را زمینه‌سازی می‌کند که همه این عوامل می‌تواند در نهایت به افزایش کیفیت زندگی بیماران دارای درد مزمن منجر بشود.

نتیجه‌گیری

با بررسی مقالات متعدد در زمینه درد و ذهن‌آگاهی و بررسی نتایج مطالعات، درمانگران به‌عنوان عضوی مهم از جامعه، وظیفه خود بدانند درمان خود را بر مبنای دارو قرار ندهند و باتوجه به وضعیت تحریم دارو، مقرون به صرفه است که از تکنیک‌های آموزشی ذهن‌آگاهی برای بیماران با اختلالات درد استفاده شود. باتوجه به نتایج مطالعات و تأثیر ذهن‌آگاهی در کاهش استرس و شدت درد بیماران، می‌توان از نتایج این مطالعات در جهت بهبود بیماران مبتلا به اختلالات درد استفاده کرد.

اگرچه استفاده از تکنیک‌های آموزش ذهن‌آگاهی هم مانند دیگر شیوه‌های آموزش دارای محدودیت‌هایی هست و اثر طولانی مدت ندارد، تحقیقات بیشتری باید در این زمینه صورت گیرد. باتوجه به نتایج پژوهش مبنی بر کاهش اختلالات درد، به همه افراد مبتلا به درد مزمن توصیه می‌شود جهت کاهش فرایند افکار و هیجان‌هایی از قبیل قضاوت کردن، ترس، اضطراب و نگرانی بیماران، ذهن‌آگاهی آموزش داده شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان مسائل اخلاقی، مانند اجتناب از سرقت ادبی، اطمینان از استحکام در جمع‌آوری داده‌های مربوطه و حقوق نشر را در نظر گرفتند. این مقاله حاصل یک مطالعه مروری است و دارای هیچ نمونه انسانی یا حیوانی نبوده است.

حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمانی‌های دولتی، خصوصی و غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

References

- [1] Holden AV, Winlow W, Usherwood PN, Matthews B, Clarke RW, Mumford JM, et al. The neurobiology of pain. Manchester: Manchester University Press; 1984. [\[Link\]](#)
- [2] Gesslbauer C, Vavti N, Keilani M, Mickel M, Crevenna R. Effectiveness of osteopathic manipulative treatment versus osteopathy in the cranial field in temporomandibular disorders-A pilot study. *Disabil Rehabil*. 2018; 40(6):631-6. [\[DOI:10.1080/09638288.2016.1269368\]](#) [\[PMID\]](#)
- [3] Seminowicz DA, Moayed M. The dorsolateral prefrontal cortex in acute and chronic pain. *J Pain*. 2017; 18(9):1027-35. [\[DOI:10.1016/j.jpain.2017.03.008\]](#) [\[PMID\]](#)
- [4] Hayes C, Harmon D. Green exercise and chronic pain: A systematic review. *Mesentery*. 2021; 5:AB092. [\[Link\]](#)
- [5] Cimmino MA, Ferrone C, Cutolo M. Epidemiology of chronic musculoskeletal pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2011; 25(2):173-83. [\[DOI:10.1016/j.berh.2010.01.012\]](#) [\[PMID\]](#)
- [6] Brennan F, Carr DB, Cousins M. Pain management: A fundamental human right. *Anesth Analg*. 2007; 105(1):205-21. [\[DOI:10.1213/01.ane.0000268145.52345.55\]](#) [\[PMID\]](#)
- [7] Loh KP, Ghorab H, Clarke E, Conroy R, Barlow J. Medical students' knowledge, perceptions, and interest in complementary and alternative medicine. *J Altern Complement Med*. 2013; 19(4):360-6. [\[DOI:10.1089/acm.2012.0014\]](#) [\[PMID\]](#)
- [8] Kabat-Zinn J. *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment--and your life*. Boulder: Sounds True; 2012. [\[Link\]](#)
- [9] Wolf C, Serpa JG. *A clinician's guide to teaching mindfulness: The comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. California: New Harbinger Publications; 2015. [\[Link\]](#)
- [10] Crane R. *Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features*. London: Routledge; 2017. [\[DOI:10.4324/9781315627229\]](#)
- [11] Abdullahi M, Bagheri S, Shoaibuddin S, Nikoo F. [The effect of an exercise-mindfulness intervention on pain and quality of life in patients with carcinoma cancer in the chemotherapy phase (Persian)]. *Anesthesiol Pain*. 2022; 13(1):88-99. [\[Link\]](#)
- [12] Haghdoust M, Sarajkhorrani N, Makvandi B. [The effectiveness of mindfulness based on stress management on death anxiety, disaster of imagination, acceptance and severity of pain in prostate cancer patients (Persian)]. *J Ilam Univ Med Sci*. 2021; 29(6):48-58. [\[DOI:10.52547/sjimu.29.6.48\]](#)
- [13] Alemi S, Abolmaali Alhosseini K, Malihialzackeri S, Khabiri M. [Effect of mindfulness therapy and aromatherapy massage on pain perception, quality of life and sleep quality in older women with chronic pain (Persian)]. *Salmand*. 2021; 16(2):218-33. [\[DOI:10.32598/sija.16.2.3058.1\]](#)
- [14] Edalatian Hoseini SF, Teimory S, Yazdanpanah F. [The effect of mindfulness-based psychotherapy on psychological helplessness, acceptance and pain intensity in people with low back pain symptoms (Persian)]. *Health Psychol*. 2021; 10(38):23-40. [\[DOI:10.30473/hpj.2021.52303.4775\]](#)
- [15] Aljalil L, Hasanzadeh R, Emadian SO. [The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on reducing pain intensity and death anxiety among patients undergoing dialysis: A pilot study (Persian)]. *Salamat Ijtimai*. 2021; 8(1):129-37. [\[Link\]](#)
- [16] Barghun R, Demhari F, Azizi M. [Investigating the effectiveness of mindfulness therapy on psychological well-being and reducing pain symptoms in children with chronic diseases (Persian)]. *Thought Behav Clin Psychol*. 2019; 15(56):37-46. [\[Link\]](#)
- [17] Naghibi F, Ahadi H, Tajeri B, Seirafi MR. [Effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on psychological symptoms, pain in patients with thalassemia major (Persian)]. *Adv CognitSci*. 2020; 22(2):45-53. [\[DOI:10.30699/ics.22.2.45\]](#)
- [18] Tarkeshdooz S, Sanagouye-Moharer G. [The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on catastrophizing and pain perception among adolescents with Leukemia (Persian)]. *SALAMAT-I IJTIMAI (Community Health)*. 2019; 6(3):305-13. [\[Link\]](#)
- [19] Salarian B, ShomaliOskouei A, Aref Nazari M. [The effect of mindfulness on quality of life and chronic pain management (Persian)]. *Med J Mashhad Univ Med Sci*. 2020; 62(5.1):497-506. [\[DOI:10.22038/MJMS.2019.15343\]](#)
- [20] Sobhani E, Babakhani N, Alebouyeh MR. [The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the depression, anxiety, stress, and pain perception in females with obstructed labour-induced chronic low back pain (Persian)]. *Iran J Psychiatr Clin Psychol*. 2019; 25(3):266-77. [\[DOI:10.32598/ijpcp.25.3.266\]](#)
- [21] Farhangi A. [Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy chronic pain management on psycho-social function in women with breast cancer (Persian)]. *Q J Educ Couns Psychother*. 2019; 8(30):11-28. [\[Link\]](#)
- [22] Najafinejad S. Mindfulness intervention for chronic low back pain: A systematic review. *Int J Musculoskeletal Pain Prev*. 2022; 7(1):670-8. [\[DOI:10.52547/ijmpp.7.1.8\]](#)
- [23] Abdolghaderi M, Kafi SM, Saberi A, Ariapouran S. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on hope and pain beliefs of patients with chronic low back pain. *Caspian J Neurol Sci*. 2018; 4(1):18-23. [\[DOI:10.29252/nirp.cjns.4.12.18\]](#)
- [24] Luiggi-Hernandez JG, Woo J, Hamm M, Greco CM, Weiner DK, Morone NE. Mindfulness for chronic low back pain: A qualitative analysis. *Pain Med*. 2018; 19(11):2138-45. [\[DOI:10.1093/pm/pnx197\]](#) [\[PMID\]](#)
- [25] Ardito RB, Pirro PS, Re TS, Bonapace I, Menardo V, Bruno E, et al. Mindfulness-based stress reduction program on chronic low-back pain: A study investigating the impact on endocrine, physical, and psychological functioning. *J Altern Complement Med*. 2017; 23(8):615-23. [\[DOI:10.1089/acm.2016.0423\]](#) [\[PMID\]](#)
- [26] Nijjar PS, Connett JE, Lindquist R, Brown R, Burt M, Pergolski A, et al. Randomized trial of mindfulness-based stress reduction in cardiac patients eligible for cardiac rehabilitation. *Sci Rep*. 2019; 9(1):18415. [\[DOI:10.1038/s41598-019-54932-2\]](#) [\[PMID\]](#)

- [27] Mousavi SA, Zare-Moghaddam A, Gomnam A, Mirbluk Bozorgi A, Hasani F. [Mindfulness from theory to therapy. (Persian)] Rooyesh. 2019; 8(1):155-70. [\[Link\]](#)
- [28] Asadolahi J, Seyedzadeh Dalooyi SI, Farrokhi H, Pourmohammad shandiz Z. [The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Therapy (MBSR) on the reduction of anxiety symptoms and improvement of cognitive-emotion regulation in adolescents with anxiety problems (Persian)]. Rooyesh. 2019; 8(10):9-18. [\[Link\]](#)
- [29] Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. Mindfulness and psychotherapy. Guilford press; 2016. [\[Link\]](#)