

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Medytacja równie skuteczna jak antydepresanty



Półgodzinna medytacja może przynieść podobną ulgę osobom cierpiącym na depresję jak antydepresanty, wskazują naukowcy. Badacze donoszą, że kontemplacja może również przynieść ulgę w stresie, bólu i stanach lękowych.

Medytacja, która ma długą historię w tradycji Wschodu, znacznie zyskała na popularności w ostatnich latach. Jak wskazują badacze, wystarczy poświęcić na nią 30-40 minut dziennie, aby poprawić kondycję nie tylko ducha, ale i ciała.

Dr Madhav Goyal z Johns Hopkins University School of Medicine w Baltimore zauważa, że ludzie mają mylne pojęcia na temat tego, czym jest medytowanie.

"Wielu ludzi sądzi, że medytacja oznacza beczynne siedzenie. Jednak to nieprawda. Medytacja to aktywny trening umysłu w celu zwiększenia świadomości. Istnieje wiele sposobów i programów medytacyjnych" - wyjaśnia Dr Madhav Goyal.

Równocześnie wskazuje się, że tysiące ludzi na świecie uznaje medytację jako sposób na radzenie sobie ze stresem.

"Nasze badania wskazują, że medytacja pozwala przynieść ulgę w stanach lękowych i depresyjnych. Te spostrzeżenia są szczególnie istotne, kiedy przyjrzymy się statystykom. Na depresję cierpi co dziesiąty dorosły, nastąpił duży wzrost zachorowań na nią, a tym samym wzrasta liczba osób przyjmujących antydepresanty" - zauważa specjalista.

Badania pokazują, że medytacja może być równie skuteczna w walce z depresją jak terapie farmakologiczne. Jak podkreślają specjaliści, są one bardziej skuteczne w dłuższej perspektywie.

"Lekarze powinni rozmawiać z pacjentami na temat roli jaką medytacja może odegrać w radzeniu sobie ze stresem psychologicznym. Równocześnie niezbędne są dalsze badania, które dokładnie wskażą pozytywny wpływ medytacji nie tylko na kondycję fizyczną pacjentów, ale również fizyczną" - dodaje badacz.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20364.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy