Akceptuję
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

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 bezczynne 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

26-06-2025

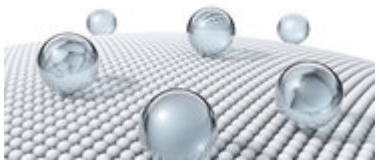
GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów

Co trzeci na studiach niestacjonarnych.

26-06-2025

Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.

26-06-2025

Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.

26-06-2025

Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.

26-06-2025

Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!

Wykazał zespół naukowców z Polski .

26-06-2025

Z Przylądka Canaveral wystartowała rakieta z kapsułą Dragon

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.

26-06-2025

Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych

Ze zdolnością do samonaprawy.

Informacje dnia: GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Partnerzy