

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy