

[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 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

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy