

Cum doar zece minute de meditație pe zi ne pot ajuta bunăstarea psihologică

Există multă beneficii ale meditației, care dacă practică regulat, vă vor transforma viața spre mai bine. Meditația nu este sub nicio formă o practică exclusiv religioasă, este una mai degrabă spirituală, care unește persoana cu propriul său "sine" și provoacă schimbări pozitive în creier, la nivel anatomic.

Practicile de meditație ajută la reglarea tulburărilor afective și a anxietății

Aceasta este, de asemenea, concluzia a peste 20 de studii preluate din bazele de date PubMed, PsycInfo și Cochrane, care implică tehnicile de meditație, rugăciune meditativă și yoga.

O altă cercetare concluzionează că meditația, prin simplă concentrare la respirație poate fi eficientă pentru a trata anxietatea până la un nivel similar terapiei cu antidepresante.

Meditația ajută la reducerea simptomelor tulburării de panică

Într-o cercetare publicată în Jurnalul American de Psihiatrie, 22 de pacienți diagnosticați cu tulburare de anxietate sau cu tulburare de panică au fost supuși unei practici ghidate de meditație și relaxare de 3 luni. Prin urmare, pentru 20 dintre acești pacienți efectele panicii și anxietății au scăzut substanțial, iar modificările au fost menținute la urmărirea practicii.

Meditația ajută la reducerea abuzului de alcool și substanțe

Trei studii realizate cu meditația Vipassana în populațiile incarcerate au sugerat că pot ajuta la reducerea consumului de alcool și substanțelor narcotice.

Sursa

Meditația îmbunătățește procesarea informațiilor și luarea deciziilor

Eileen Luders, profesor asistent la Laboratorul de Neuroimagică UCLA și colegii săi, au constatat că meditatorii de termen lung au zonele creierului responsabile pentru luarea deciziilor mai bine dezvoltate decât persoanele care nu meditează normalmente.

Meditația scade sentimentul de singurătate

Un studiu realizat de Universitatea Carnegie Mellon, indică faptul că practicarea regulată a meditației este utilă în scăderea sentimentelor de singurătate, ceea ce, la rândul său, scade riscul de morbiditate, mortalitate și dezvoltarea genelor pro-inflamatorii.

Sursă

Cu gânduri bune, Jooble.