

Harvard nöroloğu: Meditasyon sadece stresi azaltmıyor, beyni de değiştiriyor

Brigid Schulte Mayıs 26, 2015

Sara Lazar, Massachusetts Genel Hastanesi ve Harvard Tıp Okulu'nda nörolog, meditasyonun ve farkındalığın anekdotal iddialarını alan ve onları beyin taramalarında test eden ilk bilim insanlarından biridir. Onu şaşırtan bulduğu şey - meditasyon yapmanın beyni gerçekten değiştirebileceği. Açıklıyor:

S: Meditasyon, farkındalık ve beyine bakmaya neden başladınız?

Lazar: Ben ve arkadaşım Boston maratonu için antrenman(alıştırma) yapıyorduk. Bazı koşu sakatlanmalarım oldu bu yüzden bir fizyoterapistle görüldüm, bana koşmayı bırakmamı ve sadece esnememi söyledi. Bu nedenle fiziksel terapinin bir şekli olarak yoga'ya başladım. Bunun çok güçlü olduğunu fark etmeye başladım, gerçek faydaları vardı, bu yüzden onun nasıl çalıştığı ile ilgilendim. Yoga öğretmeni, yoganın şefkati artırdığına ve kalbimizi açtığına dair her çeşit iddiayı yaptı ve ben, "Evet, evet, evet işte esnemek için ben buradayım" diye düşünürdüm. Ancak ben daha sakin olduğumun farkına varmaya başladım. Daha zor durumların üstesinden daha iyi gelebilirdim. Ben daha şefkatli ve daha açık kalpliydim ve şeyleri başkalarının bakış açısından görebiliyordum.

Bunun belki sadece plasebo etkisi olduğunu düşündüm ancak sonra bilimsel literatür taraması yaptım ve şu kanıtı gördüm; meditasyon azalmış stres, azalmış depresyon, kaygı, ağrı ve uykusuzluk ve de yükselmiş bir hayat kalitesi ile ilişkiliydi. Bu noktada, doktoramı moleküler biyolojide yaptım bu yüzden bu araştırmayı değiştirdim ve doktora sonrası olarak yapmaya başladım.

S: Bu araştırmayı nasıl yaptınız?

Lazar: İlk çalışma uzun süreli meditasyon yapanlara karşı kontrol grubunu inceledi. Uzun süreli meditasyon yapanların insula ve duygusal bölgelerinde, işitsel ve duyuşal kortekslerinde artan miktarda gri yapı/doku sahibi olduğunu bulduk. Mantıklı olan. Dikkatli olduğunda, nefes almana, seslere, şimdiki zaman deneyimine ve bilişseliği kapatmaya önem veriyorsun. Bu duyularının gelişmiş olacağına nedeni olarak duruyor. Ayrıca, onların frontal kortekste daha fazla gri madde/doku ya sahip olduğunu bulduk, bu işleyen bellek ve yönetimsel karar verme ile ilişkili.

[Related: You're missing out on your experiences: A meditation expert explains how to live in the moment]

İyice belgelenmiştir ki, biz yaşlandıkça korteksimiz küçülmektedir- şeyleri anlamak ve hatırlamak daha zordur. Ancak prefrontal korteksin bu bir bölümünde, 50 yaşındaki meditasyon yapan 25 yaşındaki biri ile aynı miktarda dokuya sahipti. Bu nedenle ilk soru şuydu, peki, belki çalışmadaki daha fazla dokuya sahip insanlar meditasyon yapmaya başlamadan önce bu daha fazla dokuya sahiptiler. Bu nedenle ikinci bir çalışma yaptık. Daha önce hiç meditasyon yapmamış insanları aldık ve 8 haftalık bir farkındalık temelli stres azaltma programı aracılığıyla bir gruba koyduk.

S: Ne buldunuz?

Lazar: Sekiz hafta sonra, iki grubun, beynin beş farklı bölgesindeki beyin hacminde farklılıklar bulduk. Meditasyonu öğrenen grupta, dört bölgede kalınlaşma/yoğunlaşma bulduk:

1. Bulduğumuz esas fark **arka singulatta, zihnin amaçsızca dolaşması ve benlik ilişkisini** içeren.
2. **Öğrenmeye, kavramaya, hafıza ve duygusal düzene** yardımcı olan **sol beyin çıkıntısı**.
3. **Bakış açısı edinme, empati veya şefkat ile ilişkili olan Temporo paryetal bağlantısı,** veya **TPJ**.
4. **Pons(sinir lifleri)** denilen, **bir çok düzenleyici sinir taşıyıcısının üretildiği beyin sapının** bir alanında

Beynin, genellikle **kaygı, korku ve stres için önemli olan, savaştan veya hareket(uçuş) kısmı, amigdal**. Bu alan, farkındalık temelli stres azaltma programı aracılığıyla hareket eden grupta küçüldü. Amigdal'daki değişim aynı zamanda stres seviyelerinde bir azalma ile ilişkiliydi.

[Related: Science shows that stress has an upside. Here's how to make it work for you]

S: Peki beyinlerindeki değişimi görmeye başlamadan önce birisi ne kadar süre meditasyon yapmak zorunda?

Lazar: Verilerimiz, beyindeki değişimlerin sadece 8 hafta sonra başladığını göstermektedir. Farkındalık temelli bir stres azaltma programında, deneklerimiz haftalık ders aldılar. Onlara bir kayıt verildi ve her gün evde 40 dakika alıştırma yapmaları söylendi. Ve budur.

S: Böylelikle, günde 40 dakika?

Lazar: Çalışmada bu oldukça değişkendi. Bazı insanlar neredeyse her gün 40 dakika alıştırma yaptı, bazıları daha az, bazıları sadece haftada iki kez. Benim çalışmamda, ortalama günde 27 dakika veya yarım saattir. Henüz birinin fayda görmek için ne kadar alıştırma yapmaya ihtiyacı olduğu konusunda iyi bir veri yok. Meditasyon öğretmenleri sana anlatacak, buna tamamıyla bilimsel bir kaynak olmadığı halde, öğrencilerden gelen anekdotal görüşler günde 10 dakikanın oldukça öznel faydası olabileceğini önermektedir. Test uygulamamız gerekmektedir. Bize bu değişikliklerin işlevsel öneminin ne olduğunu değerlendirmemize izin vereceğini umduğumuz bir çalışmaya başlıyoruz. Diğer bilim adamları tarafından çalışmalar gösterdi ki meditasyon dikkati ve duygu düzenleme yeteneğini artırmaya yardım edebilir. Ancak çoğu beyin görüntüleme çalışmaları değil bu yüzden biz davranışsal ve beyin görüntüleme bilimini bir araya getirmeyi umuyoruz.

S: Bilimden bildiğimiz verilere göre, okuyucuları ne yapmalarına teşvik etmek istersiniz?

Lazar: Farkındalık sadece alıştırma gibidir. O bir zihinsel egzersiz biçimi ve alıştırma sağlığı artırdığında, stresle daha iyi başa çıkmamıza yardım eder ve uzun yaşamı destekler, meditasyon bazı benzer faydaları veren anlamına gelmektedir. Ancak sadece alıştırma olarak, her şeyi iyileştiremez bu nedenle mesele şu ki, o yardımcı terapi olarak kullanışlıdır. Bu bağımsız değildir. Birçok farklı rahatsızlık ile denendi ve sonuçlar son derece çeşitli- bazı belirtileri etkilemekte, ancak hepsini değil. Sonuçlar bazen mütevazî(az miktarda) ve bu herkes için işe yaramaz. Onun neyi yapıp neyi yapamayacağını anlamak için henüz erken.

S: Sınırlamaları bilerek, ne önermek istersiniz?

Lazar: bir çok insan için faydalı olduğu gör÷lmektedir. En önemli şey, bunu deneyecekseniz iyi bir öğretmen bulmaktır. Çünkü bu basit ama aynı zamanda karmaşık. Zihninizde neler olduğunu anlamak zorundasınız. İyi bi öğretici çok kıymetli.

S: Meditasyon yapıyor muzunuz? Ve bir öğretmeniniz var mı?

Lazar: Evet ve evet.

S: Yaşamınızda ne gibi değişiklik yaptı?

Lazar:Bunu an itibariyle 20 yıldır yapıyorum, bu nedenle hayatımda çok derin bir etkiye sahip. Oldukça temel. Stresi azalttı. Daha açığa düşünmeme yardım etti. Kişilerarası etkileşim için harika. İnsanlar için daha fazla empati ve şefkate sahibim.

S: Kendi uygulamanız nedir?

Lazar: Oldukça değişken. Bazı günler 40 dakika, bazı günler 5 dakika, bazen hiç değil. Bu daha çok bir alıştırma. Haftada üç kez alıştırma yapmak harika ancak eğer tek yapabileceğiniz her gün birazcıkta bu da iyi bir şey. Eminim ki daha fazla uygulama yaparsam, daha fazla faydalanabileceğim. Beyinsel değişiklikler elde edip etmediğimle ilgili bir fikrim yok. Sadece benim için şuanda işe yarayan bu.