

Meditasyonun bilimsel etkileri

Geçen yıl Johns Hopkins'te yapılan bir değerlendirme çalışması, "farkındalık meditasyonu" ve bunun depresyon, kaygı ve ağrı belirtilerini azaltma yeteneği arasındaki ilişkisini inceledi. Araştırmacı Mafhav Goyal ve takımı, meditasyonun etki büyüklüğünün orta derecede- 0.3- olduğunu buldu. Eğer bu kulağa az geliyorsa, antidepresanların etki büyüklüğünün de 0.3 olduğu, ki bu meditasyonun etkisini oldukça iyi gösterir, dikkate alınmalıdır. Meditasyon, neticede aktif biçimde bir beyin egzersizidir. Goyal: birçok insan şu fikre sahip; "meditasyon oturmak ve hiçbir şey yapmamak demektir" diyor. Ancak bu doğru değil. Meditasyon farkındalığı artırmak için aktif bir zihin eğitimidir ve değişik meditasyon programları buna çeşitli yollarla yaklaşmaktadır. Meditasyon, depresyon için sihirli bir değnek değil, bir tedavi olmadığı için, ancak semptomları yönetmeye yardım eden araçlardan biridir.

Meditasyon beynin "ben merkez"indeki hareketliliği azaltmaktadır:

Son birkaç yılın en ilginç çalışmalarından biri, Yale Üniversitesi'nde gerçekleştirildi, şunu buldu: farkındalık meditasyonu "varsayılan mod ağındaki (DMN)" –gezgin ve özgönderimsel (kendine işaret eden) düşünceler, ayıca "maymun zihin" olarak da bilinir- hareketliliği azaltmaktadır. DMN, özel olarak bir şey düşünmediğimiz, zihnimiz sadece düşünceden düşünceye dolaştığı zaman aktiftir. Zihin gezginliği genellikle daha az mutluluk, dalıp gitmek ve geçmiş ve gelecek hakkında endişelenmek ile ilişkili olduğu için, bunu azaltmak birçok insanın amacıdır. Birçok çalışma gösterdi ki; meditasyon, DMN üzerindeki sessizlik etkisi aracılığıyla tam olarak bunu yapmakta. Ve hatta zihin oluşan yeni bağlantılar nedeniyle gezintiye başladığında, meditasyon yapanlar onu geri çekmekte daha iyiler.

Meditasyon kaygı ve sosyal kaygıyı azaltmaktadır:

Bir çok insan meditasyona stres azaltmadaki faydaları için başlar ve bu mantığı destekleyen bir çok iyi kanıt var. Meditasyonun tamamıyla yeni bir alt türü var, "Farkındalık Temelli Stres Azaltma(MBSR)", Massachusetts Üniversitesi'nde John Kabat-Zihn tarafından, kişinin stres seviyesini fiziksel ve zihinsel olarak azaltmak amacıyla geliştirildi. (şu an tüm ülkede ulaşılabilir durumda) Araştırmalar, kaygıyı azaltmadaki etkisinin ilk 8 haftalık kurstan yıllar sonra bile devam ettiğini gösterdi. Araştırmalar ayrıca gösterdi ki; farkındalık meditasyonu, yalnızca nefese katkıda bulunmasının aksine, kaygıyı azaltabilir ve bu değişimler, beynin özgönderimsel(ben merkezli) düşünceleri ile bağlantılı bölgeleri aracılığıyla sağlanmıştır. Farkındalık meditasyonunun ayrıca, insanlara sosyal kaygı bozukluğunda yardım ettiği gösterildi: bir Stanford Üniversitesi ekibi şunu buldu; MBSR, beynin dikkatle alakalı bölgelerine değişiklik getirdiği gibi, sosyal kaygı belirtilerinden kurtardı.