

Tedavi Olarak Meditasyon

Dr. Allison Spalding

En iyi fiziksel sağlık, doğal ve dzenli yaşam tarzı ile ilişkilidir. Dolayısıyla, o, tım insan işleyişinin gızlemlenebildiğine karşı harika bir son sınav olarak işe yarayabilir. Sağlık, meditasyon uygulaması ile ilişkili daha gizemli insan deneyimlerinin gırnır bir gıstergesini sağlar- mesela, algılanan tatmin, dinginlik ve denge-. Önleyici sağlık hizmetleri ve mşdahale deposunun bir parçası olarak onaylanması, Herbert Bensen, Harvard Tıp Okulu'nda doğent doktor ve Boston Beth Israel Hastanesi Hipertansiyon Bşlşmş direktörşnşn çalışmasında yşrştşlen erken araştırma sonrasında oldu. Bensen, kalp hastalığı ve stres arasındaki bağlantıyı kamuoyunun bilgisine sundu, ve stresi azaltmak için, "Gevşeme Tepkisi" olarak bilinen popşler meditasyon yşntemini geliştirdi. O zamandan beri, araştırmacılar meditasyon ve dşşk kan basıncı, kalp atım hızı ve kandaki stres hormonlarının seviyesi arasındaki açık bağlantılara sahipler.

J.A. Blumenthal ve meslektaşları tarafından yapılmış ve İç Hastalıkları arşivinde 1997'de yayınlanmış Plasebo kontrollş, rastgele seçilmiş kalp hastalarının çalışması, stres azaltma teknikleri uygulamasını, mşzminlikte %75 azalmaya bağladı. Ayrıca, Dean Ornish, tıp doktoru, ve meslektaşları tarafından yapılmış zorlu araştırma, mşdahale paketinin bir bileşeni olarak meditasyon yapan katılımcıların %82'sinin meditasyon yapmayan grup üyelerine kıyasla azalmış arter tıkanıklığı ve daha serbest arteriyel kan (temiz kan) akışı deneyimlediklerini gısterir. Aslında, sonraki grup için arteriyel durum, çalışma kursu sşresince daha kştşleşti. Ayrıca Ornish'in çalışmasında, meditasyon grubunda anjin oranı (gıđős ağrısı) %91 azaldı ve meditasyon yapmayan grup (kalp hastalığında standart bakım reçetesi olan), oldukça daha fazla fiziksel ağrı deneyimledi.

Bu araştırma grubu ayrıca şunu buldu; katılımcılar meditasyon/mşdahale programını hayatlarına daha sıkıca entegre ettikçe, arterleri tamamen açık olmaktadır. nkş tıkanmamış kan akışı sağlıklı bir kalp için gerekli. JAMA'da yayınlanan bu bulgular, coşkun bir karşılamayı hak ediyor.

Psikonşroimmunolojik araştırma açıkça kanıtlıyor ki, yşksek stres seviyeleri daha yoksul otoimmun sistem işleyişi ile bağlantılı, veya tam tersi. Ve, araştırma, meditasyon ve azaltılmış stres arasında sebep sonuç ilişkisini kanıtlama yeteneğinde kesin olmadığında, şiddetle bu çalışmayı tavsiye etmekte: meditasyonu hayatlarına entegre eden katılımcılar hem azalmış stres seviyesi, hem de geliştirilmiş fiziksel sağlık deneyimlemeye meyillidir.

Aktif meditasyonlarının değerine özel ilgi, gşclş dışavurumcu bileşenler içeren, Anette L. Stanton ve meslektaşları tarafından (Kansas niversitesi'nden) tarafından yşnetilen gibi çalışmalardır. Bulgularını 2000'de Danışmanlık ve Klinik Psikoloji dergisinde yayınlayan bu araştırmacılar, gıđős kanseri hastalar için, duyguların aktif işlenme ve dışavurumunun üç aylık kurs boyunca gelişmiş dzenleme ve ősstřn sağlık durumuna yol açtığını buldular. Ayrıca, her çeşit duygularını ifade etmede daha bşyşk eğilim buldular- daha canlılık, kanserle ilgili hastalıklar için daha az donanımlar, daha iyi bir genel sağlık ve azalmış sıkıntı ile ilişkili-. Daha gşclş otoimmun sistem işleyişi vşcudun kendini koruma yeteneğini maksimuma

çıkartır, örneğın; kansere karşı, ve çeşitli sağık şartları ve problemlerinden hızlıca kurtulmaya imkan sağılar.

Ontarion Kanser Enstitüsü, Prenses Margaret Hastanesi'nden bir grup araştırmacı, güncel bir dergi "Akıl-vücut Tıbbi Gelişmeleri"nde birleşik meditasyon yaklaşımlarının metastatik kanser hastalarında yaşam uzatma etkisini ispatladı. Ek olarak, araştırmacılar Schrock, Palmer ve Taylor, kırsal Pensilvanya'da göğüs ve prostat kanserli insanlarda sağı kalma süresindeki artışı, çeşitli meditasyon yaklaşımlarına bağıladılar. Sonraki bulgular, Sağık ve Tıpta Alternatif Terapiler'de yayımlandı(1999).

Arizona Devlet Üniversitesi Sanat Çalışmaları Enstitüsü'nde yapılan çalışma, duygusal ifadenin bağışıklık ile ilgili etkilerini, yöntem sanatçıları arasında keşfetti. İyi aktörlerin, sergiledikleri karakterlerin duygularını deneyimlediğini farz ederek, Nicholas Hall- Güney Florida Üniversitesi'nde nörolog- sağık ve duygusal dışavurum(ifade) arasındaki hipotezlenmiş bağılantıyı açıkça incelemiş bir çalışma tasarladı. Araştırmacılar sonuçlandırdı ki; aktörlerin immunolojik işleyişi, hiddet, acı ve diğerleri gibi hislerini çarpıcı şekilde ifade etme isteklerinin direkt bir sonucu olarak, gelişti. Daha iyi cerrahi netice ayrıca meditasyon ile ilişkilendirildi. Örneğın, araştırmacı Holden-Lund belirledi ki, meditasyon yapan katılımcılar, meditasyon yapmayan kontrol grubunun aksine, ameliyat sonrası yara yerinde azalmış enfeksiyon belirtisine sahipti (Gerontolojik Hemşirelik Dergisi).

Miller ve Perry, meditasyonu daha düşük seviyede ameliyat sonrası ağı ile bağıdaştıran bulgular yayınladı(Kalp ve Akciğer 1990).

İlave olarak, Elvira Lan, -tıp doktoru, Beth Israel Deaconess Medical'ın Radyoloji Departmanından- Harvard Tıp Okulu'nda Ulusal Ruh Sağılığı Enstitüsü ve Alternatif Tıp Ofisinin ortak kurduğı bir çalışmaya girdi (Lancet 2000), süregelen balon anjiyoplasti invazifi olan 241 hasta arasında, birçok meditasyon yaklaşımını azalmış ağı, daha az tedavisel ilaç üketimi ve daha kısa cerrahi ameliyat zamanı ile ilişkilendirdi. Meditasyon alıştırma tekniklerinin aralığı, araştırma çalışmalarında oldukça çeşitli değerlendirilmiştir, yine de sağık hizmetleri sonuç durumu açısından genel bulgular, sadece tesadüfen bulmayı umduğumuzdan daha istikrarlı şekilde olumludur.