



مدیتیشن با تمرکز، احساس خستگی و افسردگی را برطرف می‌کند

مدیتیشن با تمرکز، احساس خستگی و افسردگی را برطرف می‌کند ...

#171&مدیتیشن» در حالت تمرکز و مراقبه برای از بین بردن خستگی، افسردگی و سایر چالش‌های روانی در زندگی به ویژه برای بیماران مبتلا به ام اس، مفید است.

روانپزشکان می‌گویند: **#171&**مدیتیشن» در حالت تمرکز و مراقبه برای از بین بردن خستگی، افسردگی و سایر چالش‌های روانی در زندگی به ویژه برای بیماران مبتلا به ام اس، مفید است.

به گزارش (ایسنا)، این روانپزشکان 150 فرد مبتلا به نوع خفیف تا متوسط ام اس را طی هشت هفته تحت آموزش مدیتیشن قرار دادند. در این کلاس‌ها پزشکان روی تمرینات ذهنی و جسمی متمرکز می‌شدند. هر جلسه از این کلاس‌ها دو ساعت و نیم طول می‌کشید.

به گزارش سایت پزشکی مدیکال نیوز تودی، دکتر پاول گروس من، استاد بیمارستان دانشگاه باسل در سوئیس، در این باره خاطرنشان کرد: افرادی که به ام اس مبتلا هستند، چند ماه احساس خوبی دارند، اما ناگهان دچار حمله می‌شوند که توانایی آن‌ها را در انجام کارهایشان کاهش می‌دهد و نیاز به مراقبت افراد خانواده دارند.

آموزش مدیتیشن با تمرکز به این افراد کمک کرد که بهتر بتوانند با این چالش‌ها مقابله کنند. همچنین با انجام این تمرینات ذهنی آن‌ها قادر بودند، احساس کنترل را در خودشان افزایش دهند.