



«مدیتیشن» ضخامت کورتکس مغز را افزایش و احساس درد را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان داد که با انجام تمرینات مراقبه یا مدیتیشن می‌توان به افزایش ضخامت مغز کمک کرد و در نهایت حساسیت به دردها را کاهش داد...

تحقیقات جدید نشان داد که با انجام تمرینات مراقبه یا مدیتیشن می‌توان به افزایش ضخامت مغز کمک کرد و در نهایت حساسیت به دردها را کاهش داد.

در روند انجام تحقیق در این زمینه که نتایج آن در مجله Emotion به چاپ رسید، محققان ضخامت مغز 17 نفر که به تمرینات مراقبه (ذن مدیتیشن) مشغول بودند را مورد آزمایش قرار دادند.

از سوی دیگر ضخامت مغز این گروه با گروهی 18 نفره از داوطلبان عادی که تمرینات یوگا و مدیتیشن انجام نداده بودند مقایسه شد. این مقایسه به این شکل انجام شد که پژوهشگران با ایجاد حرارت در ناحیه ساق پای هر دو گروه و در همان حال با انجام آزمایش ام.آر.آی مغز در صدد برآورد میزان واکنش فرد نسبت به درد بوجود آمده بودند.

نتیجه این مقایسه نشان داد که تمرینات مدیتیشن قسمت‌هایی از کورتکس مغز را ضخیم تر می‌کند و بر این اساس بخش مهمی از احساس درد خنثی می‌شود.

پژوهشگران اعتقاد دارند که حالت‌های فیزیکی دردآوری که فرد در زمان مراقبه به بدن خود می‌دهد، در نهایت و طی یک برهه زمانی طولانی به ضخامت مغز کمک می‌کند که این خود کاهش احساس درد را در پی دارد.

محققین تاکید دارند که از این شیوه می‌توان برای کنترل درد، جلوگیری از کاهش بافت مغزی به دلیل کهولت سن و همچنین بعنوان ابزاری برای کنار آمدن با آثار سکنه استفاده کرد.