



مدیتیشن درد را کاهش می دهد

محققان تاکنون به کرات از فواید ورزش هایی مانند یوگا و مدیتیشن سخن گفته اند اما اکنون فایده جدیدی از مدیتیشن مبنی بر کاهش درد مطرح شده است.

محققان تاکنون به کرات از فواید ورزش هایی مانند یوگا و مدیتیشن سخن گفته اند اما اکنون فایده جدیدی از مدیتیشن مبنی بر کاهش درد مطرح شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، ورزش یکی از توصیه های همیشگی پزشکان برای سلامت روح و جسم است. یوگا و مدیتیشن جزء ورزش هایی محسوب می شوند که در سال های اخیر به کرات از فواید آنها سخن گفته شده است.

اکنون مطالعات اخیر محققان هلندی نشان می دهد که یوگا و مدیتیشن با تاثیراتی مانند کاهش درد در بدن نیز پاسخ داده می شود. مدیتیشن به دلیل تاثیر مضاعفی که نسبت به سایر ورزش ها بر اعصاب و روحيات انسان ها دارد، آرامش بیشتری را به فرد بخشیده و تاثیر متفاوتی بر عملکرد مغز دارد.

در این مطالعه، محققان دو گروه مختلف را مورد بررسی قرار دادند. در گروه اول، افرادی مورد بررسی قرار گرفتند که تمرین های مدیتیشن انجام می دادند و گروه دوم، افرادی بودند که تمرین های مدیتیشن را انجام نمی دادند اما از سبک زندگی سالمی برخوردار بودند. هر دو گروه تحت تاثیر محرک های الکتریکی دردناک قرار گرفتند تا واکنش های بدن مورد مطالعه و بررسی قرار بگیرد.

نتایج مطالعات بخش جدیدی از فواید متفاوت مدیتیشن را پیش روی محققان قرار داد. افرادی که در گروه اول قرار داشتند و مدیتیشن انجام می دادند به نسبت گروه دوم نه تنها از تحمل درد بیشتری برخوردار بودند بلکه انجام مدیتیشن کاهش ۳۰ درصدی اضطراب و استرس در گروه اول را به دنبال داشت.

کاهش درد را می توان در عملکرد متفاوت فعالیت مغزی در افرادی دانست که مدیتیشن انجام می دهند. کاهش درد در گروه اول را می توان به دلیل کاهش فعالیت قشر جلویی مغز و همینطور افزایش فعالیت قسمت خلفی مغز دانست. زمان و سال هایی که به یوگا یا مدیتیشن پرداخته شده نیز سهم مهمی در کاهش مضاعف درد دارند. در نتیجه، افرادی که به فعالیت هایی مانند یوگا و مدیتیشن می پردازند به طور طبیعی در حال دریافت مسکن هایی برای کاهش درد هستند.