

Медитация защищает от шизофрении и аутизма

Медитация оказалась средством профилактики ряда психических расстройств, в том числе шизофрении. Как сообщает Medical Xpress, к такому выводу пришла группа исследователей из Йельского университета (Yale University) в США, возглавляемая неврологом Джудсоном Брюэром (Judson A. Brewer).

Брюэр и его коллеги решили изучить активность различных участков коры головного мозга непосредственно во время медитации. Для этого исследователи использовали функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ).

Ученые пригласили ряд добровольцев, владевших тремя различными техниками медитации. Участников исследования разделил на две группы, в одной из которых оказались недавно практикующие медитацию, а в другой - более опытные добровольцы.

По данным томографии, у членов второй группы во время медитации (независимо от ее вида) снижалась активность нейронной сети ненаправленной активности (англ. default state network). Этот участок охватывает медиальную префронтальную, а также заднюю поясную области коры мозга. В этой сети отмечается произвольная мыслительная деятельность в состоянии покоя, которая не связана с посторонними стимулами.

Исследователи также выяснили, что при повышении активности указанной нейронной сети у более опытных участников также были более активны участки коры, отвечающие за самоконтроль и оценку своего состояния.

Ученые считают, что таким образом медитирующие постоянно отслеживают и уменьшают значимость собственных мыслей о себе, которые могут не давать покоя пациентам с шизофренией или аутизмом. По мнению авторов работы, люди, часто практикующие медитацию, становятся более сконцентрированными на текущем моменте, а не на самих себе.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)