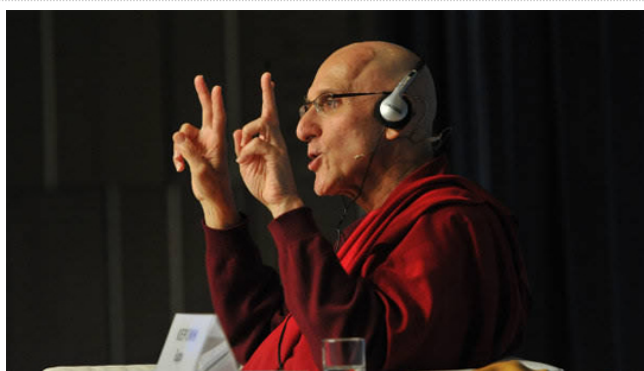


Врач Далай-ламы: одолеть депрессию поможет сострадание к другим

Преодолеть осеннюю депрессию помогут сострадание к другим и любовь, а традиционная медицина должна обращать больше внимания на эмоциональное состояние пациентов, потому что от него зависит здоровье, призвал личный врач Далай-ламы, буддийский монах и ученый Барри Керзин.

Он прочел лекцию "Здоровье человека: в гармонии души и тела" в день памяти средневекового целителя Парацельса в Международном мультимедийном пресс-центре РИА Новости и ответил на вопросы аудитории.



Барри Керзин. Фото: Александр Натрускин, РИА Новости

"Первое для лечения депрессии — это думать о других людях, которые сталкиваются с теми же проблемами, промозглой погодой, серостью, темнотой, грустью. Второе — любая физическая активность помогает. Третье — делать что-то для себя, от чего Вам обычно хорошо. И наконец — поговорить, поделиться с кем-то своими переживаниями", — сказал Керзин РИА Новости.

По его словам, научные данные свидетельствуют, что положительные эмоции, такие "состояния ума", как любовь, сострадание, щедрость, умение прощать — укрепляют иммунную систему и здоровье человека в целом. Поэтому "все виды традиционной медицины должны обращать внимание на эмоциональное состояние пациентов". Причем чем меньше у человека остается негативных эмоций, тем больше появляется позитивных. И способствует этому преобразованию медитация — "тренировка ума".

Лектор привел данные университета Висконсин (США), согласно которым в коре головного мозга во время медитации у опытных практиков наблюдаются "всплески гамма-волн" и другие явления, которые интерпретируются как "синхронизация деятельности головного мозга, гармонизация". А молодая наука эпигенетика говорит о положительном влиянии медитации на ДНК.

Керзин рассказал также о 25-летних исследованиях больных раком женщин, когда их разделяли на две группы, обе получали одинаковое традиционное лечение, но одна группа еще регулярно встречалась с психологом, который проявлял к пациентам любовь. "Показатели удовлетворенности жизнью у этой группы были выше, и эти женщины жили гораздо дольше... Любовь помогает нам лучше себя чувствовать и жить дольше", — заключил буддийский ученый.

Доктор медицины (США) Барри Керзин уже более 20 лет живет в индийском городе Дхарамсала, где расположена резиденция Далай-ламы, оказывая медицинскую помощь в том числе малоимущим слоям населения. По благословию Далай-ламы он преподает буддийскую философию, основы медитации,

ретриты молчания в странах Северной Америки, Европы, Азии, посещает с лекциями и Россию.

Автор: Ольга Липич © РИА-Новости РЕЛИГИЯ, МИР 👁 2513 27.09.2013, 11:44 👍 452

URL: <https://babr24.com/?ADE=119007> Bytes: 2622 / 2494 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Ольга Липич.**

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: equatoria@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](#)