

Медитация или антидепрессанты: что лучше?

Множество людей по всему миру принимает антидепрессанты, но они, как и любое лекарство, имеют побочные эффекты. По результатам исследований ученые предложили заменить химические препараты медитацией.

Терапевтический эффект медитации специалисты изучают достаточно давно, и с самых первых экспериментов было понятно, что во многих случаях медитация успешно справляется с психологическими проблемами. Неоднозначными остаются только статистические выводы: некоторые ученые утверждают, что медитация значительно полезнее лекарств, некоторые осторожно рекомендуют ее как возможную альтернативу без гарантии. По сути, точные цифры эффективности не даст ни одно исследование, поскольку такое расстройство психики, как депрессия, у каждого пациента протекает индивидуально.



Тем сложнее и подбор правильного лечения. Новую работу в изучении этого вопроса провели ученые из Университета Оксфорда. Им удалось установить, что внимательность, лежащая в основе когнитивной терапии (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), помогает страдающим от депрессии столь же эффективно, сколь и традиционные антидепрессанты.

Когнитивно-поведенческая психотерапия — общее понятие одного из направлений психотерапии, исходящего из предпосылки, что причиной психологических расстройств (фобий, депрессии и т. п.) являются дисфункциональные убеждения и установки. Одним из методов MBCT является медитация — род психических упражнений, концентрирующих внимание на собственных ощущениях, внутренних образах, иногда — эмоциях или внешних предметах. Медитация может сочетаться с дыхательными и другими упражнениями.

Ученые из Оксфорда изучали 424 человека, страдающих депрессией в той или иной форме. Не подвергая сомнению факт эффективности как лекарств, так и медитативных практик, исследователи сконцентрировались на показателях рецидива — возврата депрессии. Оказалось, что оба метода приводят к практически одинаковым результатам: за два года экспериментов в группе MBCT частота рецидивов составила 44%, тогда как из числа людей, лечение которых осуществлялось антидепрессантами, в прежнее психическое состояние снова погрузились 47%.

Таким образом было установлено, что хотя MBCT не более полезна, чем антидепрессанты — она может стать отличной альтернативой во многих случаях. Ученые обращают внимание на то, что при развитии тяжелой депрессии в хронических формах предпочтение лучше все-таки отдать лекарственным средствам. Однако в более слабых стадиях заболевания стоит проводить лечение на основе медитации. Она не требует финансовых вложений, как это бывает при необходимости постоянно покупать лекарства; она приносит ощутимую пользу и, наконец, не имеет побочных эффектов.

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

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: krsyar.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](#)