



**Учение доказали, что медитация поможет сохранить ясный ум и справиться со стрессами.**

Жизнь современного человека стала более безопасной и сытой, чем раньше. А современная медицина помогает достаточно быстро и эффективно избавляться от множества заболеваний. Но все-таки болезней не становится меньше.

Сейчас одним из главных источников проблем со здоровьем считается психика человека, а одной из самых главных причин считается стресс. Среди проверенных способов, которые позволяют поддерживать наше психическое состояние в норме, физические упражнения, сбалансированное питание, здоровый сон и соблюдение режима дня. Действенность этих методов уже доказана медицинской наукой. Теперь к списку эффективно действующих средств борьбы со стрессом ученые добавили **медитацию**.

После ряда проведенных исследований стало ясно, что она оказывает позитивное влияние на психическое здоровье человека.

### **Каковы биологические механизмы воздействия медитации?**

В течение всей жизни в нашем мозгу происходят изменения, которые обусловлены тем, что именно человек переживает. Это явление известно под названием нейропластичность. Способность мозга к таким изменениям может стать базисом, с помощью которого можно «модифицировать» свой мозг так, чтобы легче было переносить жизненные неурядицы. Теперь идея возможности целенаправленного изменения структуры мозга с помощью упражнений уже не выглядит чем-то фантастическим. Добиться позитивных изменений и избежать разрушающего действия стрессов можно с помощью разного рода упражнений для ума. Подтверждением того, что медитация может «улучшить» мозг, также служит ее техника. Медитирующий

должен не только что-то представлять (по особому мыслить и концентрировать внимание на тех или иных вещах), но одновременно также и контролировать свою позу и дыхание. При этом происходит синхронизация различных центров, отвечающих за физиологические функции человека, и «логических зон» мозга. И это также дает положительный эффект.

### Чего можно достигнуть с помощью медитации?

В ходе научных исследований показано, что с помощью медитации можно:

- **Уменьшить интенсивность нейрогенных болей.** Исследователи считают, что это происходит благодаря тому, что концентрация на «здесь и сейчас» во время медитации позволяет человеку «отвлечься» от постоянного ожидания болевых ощущений. А такое ожидание уже само по себе способно ухудшить состояние человека.

- **Найти наиболее «короткий» способ выхода из депрессии или из состояния конфликта с коллегами.** Такая способность приобретается уже после нескольких недель занятий медитацией и может пригодиться, как в семейной жизни, так и на работе.

- **Психологически адаптироваться к предстоящему испытанию.** Исследование, проводившееся на морских пехотинцах США, показало, что те испытуемые, которых обучали **медитац**  
**ии**

проще переносили факт, что им предстоит участвовать в военных действиях. При этом не понижалась внимательность, как это происходит при приеме транквилизаторов. Такая «психологическая броня» может пригодиться, например, тем, кто готовится к экзаменам.

- **Медитация может улучшить качество сексуальной жизни.** Как ни странно, тренировка концентрации способна улучшить и этот показатель. Пока исследования проводились только на женской аудитории, но можно предположить, что медитация может положительно сказаться и на «мужских показателях».

- **Сохранить и развить сострадательность.** У людей практикующих тибетскую «медитацию сострадания» во время, когда они не медитировали, исследователи регистрировали более сильную реакцию в мозге на смех ребенка или женский крик, записанный во время испуга. Практика подобной медитации может принести не только пользу обществу или человеку, которую можно оценить в категориях морали. Развитие сочувствия может быть полезным для детей, отстающих в развитии и имеющих проблемы с социализацией.

- **Сохранить внимательность в нашем перенасыщенном информацией пространстве.** По данным ученых люди, занимавшиеся буддийской медитацией, лучше могли поддерживать уровень визуального внимания. Дзен-медитации направленные на то, чтобы «не думать», для европейца иногда выглядят как практика

«умерщвления мышления». На самом деле это приводит к тренировке внимательности при одновременной тренировке способности к творческому мышлению.

- **Стать умнее.** Кроме способности к концентрации практика медитации приводит к тому, что кора головного мозга претерпевает изменения, позволяющие быстрее обрабатывать информацию.

- **Сохранить здоровье мозга в старости.** Медитация способна замедлить процессы деградации мозговых структур. У медитирующего

**в пожилом возрасте**

«усушка» белого вещества происходит с меньшей интенсивностью.

Каждый человек может выбирать свой индивидуальный способ для того, чтобы сохранить ясность ума и позитивный настрой. Теперь, когда научными методами была доказана польза медитации, можно с большей уверенностью и меньшим скепсисом отдавать предпочтение упражнениям, пришедшим к нам с Востока.