Автор: admin
08.06.2009 17:45 -

Медитация против боли

Жить с постоянным ощущением боли сложно. Избавиться от страданий можно в рекордно короткие сроки, научившись медитировать, утверждают психологи.
В ходе исследования, которое состояло из трех экспериментов, специалисты для стимуляции боли использовали безопасные и нарастающие разряды электрического тока, которыми воздействовали на испытуемых во время медитации или отвлекающей деятельности. Те, кто освоил медитативные техники, во время эксперимента проявили лучшие способности к переносимости боли. Исследователи зафиксировали субъективные оценки болевых ощущений как «низкие» либо «высокие» при различных действиях, а также изменение чувствительности. «Мы впервые исследовали эффективность такого воздействия на интенсивность болевых ощущений, - говорит Фэдель Зеидэн, психолог и автор данной работы. - Участники эксперимента научились купировать боль не только во время, но и после медитации».
При анализе данных первого эксперимента специалисты не обнаружили каких-либо сюрпризов для себя. Медитация как будто обезболивала, но эксперты отнесли это на счет отвлекающего эффекта, который действует при любой деятельности. Однако последовавшие вслед за этим результаты показали, что обезболивающий эффект остается и после прекращения медитаций. «Когда мы повторно определяли болевые пороги участников, то обнаружили, что они меньше чувствовали боль, - отметил Фэдель Зеидэн, психолог и автор данной работы, сотрудник университета Северной Каролины (США). - Это удивительно, потому что мы и не предполагали, что медитация хоть как-то может влиять на восприимчивость к боли. Мы так удивились результатам первого эксперимента, что провели еще два. И сделали настоящее открытие».
Изучая влияние различных медитативных техник на восприятие боли, ученые заметили, что даже относительно короткое и простое обучение медитации помогает прекратить болевые ощущения. «Трехдневный курс медитации оказался очень эффективным для обезболивания», - объясняет Зеидэн. Медитация сохраняла свое действие на боль и после эксперимента, приводя к общему понижению восприимчивости к боли. Более того, выяснилось, что во время отвлекающей деятельности, нацеленной на то, чтобы переключить внимание испытуемого с боли на какое-либо занятие или предмет, снижались лишь «очень сильные» боли, тогда как практика медитации приводила к сильно выраженному обезболивающему эффекту на разные болевые ощущения. «Мы знали, что медитация при длительном ее применении существенным образом влияет на восприятие боли. Но для нас оказалось полнейшим сюрпризом то, что вы можете достичь результатов практикуя медитативные техники по 20 минут в день в течение трех дней», - сказал Зеидэн.
Ученый предположил, что медитативные техники обучают мозг человека обращать внимание на ощущения «здесь и сейчас», вместо того чтобы оставаться в ожидании боли и концентрироваться на эмоциях, вызванных болью. «Медитация учит человека

осознавать уникальность каждого момента. Таким образом, люди начинают более глубоко проживать каждый миг своей жизни, такж меняется и отношение к боли - она становится лишь частью реальности, а не определяющей составляющей жизни. В свете новых данных можно сказать, что мы обнаружили эффективное, доступное и неопасное обезболивающее средство, которым при желании может воспользоваться каждый», - заключил эксперт.