



Odavno je poznato da se meditacijom može smanjiti stres, a povećati osjećaj spokoja i uravnoteženosti. Znanstvenici s američkoga Sveučilišta Massachusetts otišli su korak dalje: kažu da je njihovo istraživanje prvo koje je uspjelo dokumentirano dokazati da meditacija mijenja strukturu mozga. Uspoređujući snimke mozga dobivene magnetnom rezonancijom, u ispitanika koji su sudjelovali u osmotjednom programu meditacije i ispitanika koji nisu meditirali, uočili su znatne razlike.

Ispitanici koji su meditirali u prosjeku 27 minuta dnevno, izjavili su da osjećaju znatno poboljšanje u usporedbi s onima koji nisu meditirali, a znanstvenici su to mogli i izmjeriti. U ispitanika koji su meditirali snimke su pokazale veću gustoću u dijelovima mozga povezanim s pamćenjem, samosviješću i suosjećanjem te manju gustoću u dijelu mozga povezanim sa stresom. Takve promjene nisu izmjerene kod ispitanika koji nisu sudjelovali u programu meditacije.

Znanstvenici kažu da bi ovo saznanje moglo olakšati liječenje raznih psihičkih poremećaja i bolesti, uključujući PTSP (posttraumatski stresni poremećaj).

Vecernji.hr