

Dlaczego medytacja korzystnie wpływa na psychikę?

24 stycznia 2015

Regularne praktykowanie medytacji zmienia aktywność i strukturę rejonów mózgu, które uczestniczą w rozwoju zaburzeń psychicznych, jak depresja i stany lękowe. Tym można tłumaczyć fakt, że medytacja znacznie obniża ryzyko ich wystąpienia – oceniają naukowcy.

Karolina Zarychta, psycholog zdrowia i psychoterapeuta z Centrum Badań Stosowanych nad Zachowaniami Zdrowotnymi i Zdrowiem w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej we Wrocławiu przypominała w rozmowie z PAP, że prace naukowców nad medytacją koncentrują się między innymi na metodzie mindfulness, określanej w Polsce często, jako „uważność” (albo uważna obecność czy pełnia obecności).

„Badania dowodzą, że jest ona skuteczna w obniżaniu poziomu stresu, lęku, poprawianiu nastroju oraz w leczeniu wielu zaburzeń, np. depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia). Są również prace potwierdzające pozytywny wpływ stosowania mindfulness w radzeniu sobie z bólem przewlekłym” – powiedziała specjalistka.

Te efekty są związane ze zmianami w podstawowych procesach psychicznych, jak poprawa koncentracji uwagi, sprawność umysłowa, mniejsza reaktywność emocjonalna i mniejsze zniekształcenie obrazu własnej osoby.

Jak wyjaśniła Zarychta, mindfulness to metoda wywodząca się z buddyzmu i praktyk medytacyjnych. Jest to podejście, które proponuje świadome, nieosądzające spojrzenie na rzeczywistość i skupienie uwagi na teraźniejszości – na „tu i teraz”. Dzięki temu człowiek uczy się rozpoznawać własne emocje, myśli i doznania ciała, akceptować je takimi, jakie są – bez identyfikowania się z nimi, oceniania ich i prób modyfikacji.

„Przykładem może być osoba, która przeżywa silny lęk i dotychczas zawsze, kiedy go odczuwała starała się mu zaprzeczyć lub go unikać. Stosując mindfulness uczy się go rozpoznawać i akceptować, jako emocję, która przychodzi i odchodzi, nie trwa wiecznie. W ten sposób ma szansę uwolnić się od automatycznych i niefunkcjonalnych schematów w swoim życiu” – tłumaczyła psycholog.

Naukowcy próbują zrozumieć neurobiologiczne mechanizmy odpowiedzialne za pozytywny wpływ medytacji na zdrowie psychiczne. W tym celu stosują techniki badania aktywności oraz obrazowania mózgu, takie jak funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI).

Z dotychczasowych obserwacji wynika, że jednym z najważniejszych obszarów mózgu, którego czynność ulega zmianie pod wpływem medytacji, jest – stosunkowo mało poznana – tzw. sieć wzbudzeń podstawowych (w skrócie DMN).

Jak wyjaśnił PAP dr Andrzej Wnuk, autor bloga naukowego na tematy z dziedziny neurologii (lucidologia.pl), DMN to sieć określonych struktur mózgu, których zsynchronizowana aktywność spada podczas wykonywania zadań wymagających skupienia uwagi na bodźcach zewnętrznych.

Obszary należące do DMN, m.in. elementy przyśrodkowej kory przedczołowej i skroniowej, linii środkowej mózgu i boczno–przyśrodkowe części kory ciemieniowej, ponownie ulegają aktywacji, gdy np. przechodzimy w stan rozluźnienia i myślimy o czymś innym niż aktualnie wykonywana czynność. „Mówimy wtedy, że błądzimy myślami czy bujamy w obłokach” – tłumaczył dr Wnuk.

Dodał, że choć wydawać by się mogło, iż mózg wtedy odpoczywa – stąd DMN nazywana bywa siecią spoczynkową mózgu – to w rzeczywistości zachodzą w nim intensywne procesy przetwarzające i integrujące informacje. Są to procesy kluczowe z punktu widzenia poprawnego funkcjonowania samego

mózgu oraz najprawdopodobniej świadomości, w tym samoświadomości, mają też związek z pamięcią autobiograficzną.

W pracy pt. „A wandering mind is an unhappy mind”, opublikowanej na łamach tygodnika „Science” w 2009 r. Matthew Alan Killingsworth z Harvard University razem z kolegami dowodzą, że tzw. wędrówka czy błądzenie myśli jest bardzo częstą aktywnością mózgu (obecną przez niemal połowę okresu, w którym nie śpimy) i co ciekawe ma związek z niższym poczuciem szczęścia.

Inne zespoły badaczy powiązały zmiany w czynności tej sieci z występowaniem zaburzeń lękowych, zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), jak również choroby Alzheimera.

„Funkcjonalne zmiany w obrębie DMN mogą stać za efektami, jakie medytacja wywiera na człowieka” – zaznaczył dr Wnuk.

W artykule z 2011 r. na łamach tygodnika „Proceedings of the National Academy of Sciences” Judson E. Brewer z Yale University School of Medicine w New Haven (USA) razem z współpracownikami przedstawił wyniki badania przeprowadzonego wśród 12 praworęcznych osób, od ponad 10 lat praktykujących mindfulness oraz 13 zdrowych osób, które tego nie robiły. Dobrano ich pod względem wieku, płci, rasy, wykształcenia, a nawet statusu zatrudnienia.

Osoby medytujące wiele lat przyznawały, że znacznie rzadziej doświadczają błądzenia myśli. Jednocześnie, badania przy pomocy funkcjonalnego rezonansu magnetycznego wykazały też, że znacznie mniej aktywne były u nich dwie składowe DMN, tj. tylna część kory zakrętu obręczy (w skrócie PCC) oraz przyśrodkowa kora przedczołowa (mPFC). Zdaniem autorów pracy sugeruje to, że zmiany aktywności w DMN spowodowane praktykowaniem medytacji zmniejszają zjawisko błądzenia myśli.

Ponieważ zmiany te są widoczne również między sesjami medytacji badacze podejrzewają, że medytowanie przyczynia się

ogólnie do tego, że bardziej koncentrujemy się na „tu i teraz”, a mniej na sobie, własnych emocjach i bodźcach odbieranych przez ciało.

Dr Wnuk przypomniał, że badania prowadzone na ochotnikach praktykujących medytację pozwoliły zaobserwować również inne zmiany funkcjonalne w obrębie DMN. Niektóre z nich odzwierciedlają prawdopodobnie korzystny wpływ medytacji na zasoby emocjonalne i świadome postrzeganie aktualnej sytuacji, co w dalszej perspektywie wiąże się np. z lepszym samopoczuciem oraz obniżonym stresem i spadkiem objawów depresji. Inne zmiany mogą z kolei odpowiadać za zwiększenie dystansu do emocjonalnej oceny własnej osoby, co w efekcie może prowadzić do akceptacji własnych myśli i uczuć, wyjaśnił neurobiolog.

Badania skupiają się głównie nad korzystnym wpływem medytacji (świeckiej, jak i związanej z praktykami religijnymi) na zdrowie psychiczne. Pojawiają się także prace wskazujące, że regularne medytowanie korzystnie wpływa na zdrowie fizyczne, gdyż może łagodzić stany zapalne, które zwiększają ryzyko m.in. chorób serca, astmy, nowotworów, a nawet spowalniać starzenie się komórek organizmu. Potrzebne są jednak dalsze badania, które to potwierdzą.

Autorstwo: Joanna Morga

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)