

## Медитация против рассеянного склероза | La méditation contre la sclérose en plaques

Author: Ольга Юркина, [Базель](#) , 29.09.2010.



У медитации множество полезных свойств, далеко не все из которых раскрыты... Специалисты Базельского университета предполагают, что концентрация внимания на настоящем моменте помогает на длительное время улучшить состояние больных, страдающих рассеянным склерозом.

| Selon les chercheurs de l'Hôpital universitaire de Bâle, la méditation dite de pleine conscience peut améliorer la qualité de vie des patients atteints de sclérose en plaques. La méditation contre la sclérose en plaques

В статье, опубликованной в научном журнале «Neurology», врачи Университетского госпиталя Базеля описывают благотворное влияние медитации на пациентов с рассеянным склерозом. Серьезное аутоиммунное заболевание центральной нервной системы, при котором повреждается миелиновая жировая оболочка нервных волокон, рассеянный склероз приводит к нарушениям соответствующих функций организма: зрения, способности к концентрации, координации движения, работы пищеварительной и мочеиспускательной систем.

Причины рассеянного склероза остаются неизвестными, как и эффективные методы лечения болезни, и способы улучшения психологического состояния пациента. Однако базельские ученые, на основании результатов проведенного исследования, предполагают, что именно практика медитации помогает справиться с депрессией, общей усталостью и состоянием тревоги, сопровождающими болезнь.

Так как лекарства против рассеянного склероза не оказывают положительных эффектов на психическое состояние больного, любая дополнительная и альтернативная терапия приветствуется, - объясняет Пауль Гроссман, врач Университетского госпиталя в Базеле, руководивший исследованием. 150 пациентов, страдающих рассеянным склерозом, разделили на две группы. Одни просто принимали лекарства, другие, в дополнение к препаратам, в течение двух месяцев проходили терапию по снижению стресса Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), разработанную в Соединенных Штатах и основанную на принципах медитации в буддизме.

Цель метода MBSR - концентрация внимания на настоящем моменте, совершенно лишённая какого-то ни было суждения и осмысления. Специальные дыхательные и физические упражнения помогают достичь состояния внутренней умиротворенности и сосредоточенности, полноценного ощущения себя в реальном моменте времени.

Согласно результатам исследования в Базеле, пациенты, участвующие в медитативном тренинге, чувствовали себя лучше и остались довольными практикой. Только 5% прервали курс. Остальные по завершении терапии, продлившейся восемь недель, признались, что их общее состояние улучшилось, они в гораздо меньшей степени ощущают усталость и симптомы депрессии. Медицинские обследования подтвердили их слова.

По наблюдениям специалистов, у 30% больных, прошедших курс медитации, уменьшились депрессивные симптомы. Хотя перед началом терапии 65% пациентов были подвержены сильной депрессии и проявляли признаки изнурения организма и истощения нервной системы. При этом через шесть месяцев после окончания курса медитации симптомы депрессии по-прежнему оставались слабыми: эффект терапии оказался еще более длительным, чем предполагали ученые. Что касается симптомов усталости и истощения организма, то они не проявлялись даже через шесть месяцев по окончании тренинга.

Ни ученые, ни независимый эксперт, наблюдающий за проведением исследования, пока не могут с достоверностью сказать, что положительными результатами обязаны исключительно программе медитации. Но так как группа пациентов, участвующих в тренинге, не получала никаких дополнительных препаратов и не проходила других терапий, вполне вероятно, что именно медитативная практика оказала положительное влияние на состояние больных.

[университет базель](#)

Статьи по теме

[В Женеве сделано открытие в области рассеянного склероза](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashagazeta.ch/node/10554>