

Медитация может помочь человеку пережить негативные события. Она помогает развивать спокойствие, улучшать настроение, испытать глубокую психологическую трансформацию и не только.

Медитация обладает множеством преимуществ для здоровья. Одно из них заключается в том, что она помогает заботиться о других и поддерживать их.

Исследования показывают, что люди, которые медитируют, более позитивно относятся к окружающим. Обучение медитации связано также с повышенной чувствительностью и вовлечённостью в человеческие страдания, повышенной склонностью к альтруизму. Медитативное вмешательство, направленное на то, чтобы человека сделать добрее, связывают с уменьшением предвзятости по отношению к многочисленным «другим», в том числе к этническим группам, людям без места жительства и пр.



Richard Drury/Getty Images

В ходе одного классического научного исследования 20 человек прошли

восьминедельное обучение медитации и ещё 19 были поставлены в лист ожидания на обучение. По итогу люди, прошедшие это обучение, были больше склонны уступать место человеку с болезненной сломанной ногой, чем те, кто ещё не учился медитировать.

В 2023 году учёные опубликовали результаты работы, которые показали, что медитация усиливает беспокойство людей о страданиях других. Те, кто не практикует медитацию, больше склонны ориентироваться на собственное горе.

Также медитация может помочь людям развить крепкие межличностные отношения. Эта практика может улучшить общее настроение людей и усилить их эмоциональный контроль. Результаты исследования, проведённого весной 2024 года, продемонстрировали, что врачи, прошедшие обучение медитации, были меньше обеспокоены общением со своими пациентами и сообщили о большем доверии к другим. Кроме того, они меньше были склонны практиковать оборонительную медицину, то есть когда они принимают решение, основываясь на страхе перед судом, а не на передовой практике.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.