Снижение потребности в медицинской помощи: уменьшение частоты госпитализаций

Изучение статистики страхования здоровья более 2000 человек, занимавшихся Трансцендентальной Медитацией, проводившееся в течение 5 лет, показало, что частота госпитализаций среди медитирующих в два раза меньше по сравнению с другими группами, сопоставимыми по возрасту, полу, профессии и условиям страхования. С возрастом этот контраст между медитирующими и немедитирующими увеличивался. Кроме того, среди занимавшихся Трансцендентальной Медитацией уровень заболеваемости по 17 категориям болезней был значительно ниже. Например, число госпитализаций в связи с сердечно-сосудистыми болезнями было на 87% ниже, а в случае онкологических заболеваний - на 55% ниже.

Medical care utilization and the Transcendental Meditation program (Потребность в медицинской помощи и программа Трансцендентальной Медитации), Psychosomatic Medicine 49: 493-507, 1987.

Снижение потребности в медицинской помощи: снижение частоты обращений к врачу

Изучение статистики медицинского страхования более 2000 человек, занимавшихся Трансцендентальной Медитацией, проводившееся в течение 5 лет, показало, что медитирующие более чем на 50% реже обращались к врачу по сравнению с другими группами, сопоставимыми по возрасту, полу, профессии и условиям страхования. С возрастом этот контраст между медитирующими и немедитирующими увеличивался.

Источник I*: Medical care utilization and the Transcendental Meditation program (Потребность в медицинской помощи и программа Трансцендентальной Медитации), Psychosomatic Medicine 49: 493-507, 1987.*
Источник II*: Reduced health care utilization in Transcendental Meditation practitioners, presented at the conference of the Society for Behavioral Medicine, Washington, D.C., March 22, 1987 (Снижение потребности в медицинской помощи среди людей, занимающихся Трансцендентальной Медитацией, доклад на конференции Общества поведенческой медицины, Вашингтон, округ Колумбия, 22 марта 1987 г.)*

Улучшение здоровья и приобретение более здоровых привычек

У руководителей и служащих двух компаний, которые регулярно занимались Трансцендентальной Медитацией, было отмечено значительное улучшение общего состояния здоровья и повышение умственного и физического тонуса по сравнению с контрольной группой, участники которой занимали подобное служебное положение в тех же компаниях. Медитирующие также сообщали о том, что у них реже возникали такие недомогания, как головные и поясничные боли, улучшился сон, а также что они стали потреблять значительно меньше крепких спиртных напитков и сигарет по сравнению со служащими, вошедшими в контрольные группы.

A prospective study of the effects of the Transcendental Meditation program in two business settings (Исследование результатов применения программы Трансцендентальной Медитации на примере двух фирм), Anxiety, Stress and Coping: International Journal 6: 245-262, 1993.

Замедление процессов старения

Биологический возраст отражает фактическое состояние организма человека. В данном исследовании биологический возраст определялся в частности по таким показателям, как кровяное давление, острота зрения и слуха. По усредненным результатам, биологический возраст участников эксперимента, практиковавших Трансцендентальную Медитацию долгое время (больше пяти лет), был на 12 лет меньше хронологического. У тех, кто занимался Трансцендентальной Медитацией менее длительное время, разница между биологическим и хронологическим возрастом составила в среднем 5 лет. В исследовании учитывалось влияние режима питания и физических упражнений.

The Effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on the aging process

(Влияние Трансцендентальной Медитации и программы ТМ-Сидхи на процесс старения), International Journal of Neuroscience 16 (1): 53-58, 1982.

Снижение кровяного давления

В рамках клинического исследования группы пожилых темнокожих американцев с умеренно повышенным кровяным давлением, проживающих в городской среде (средний возраст 66 лет), было проведено сравнение Трансцендентальной Медитации и наиболее широко распространенных методов физической релаксации. Участники исследования были случайным образом распределены между тремя группами: группа Трансцендентальной Медитации, группа прогрессивной мускульной релаксации (ПМР) и группа, проходившая обычное лечение. По истечении трех месяцев систолическое и диастолическое давление снизилось соответственно на 10,6 и 5,9 мм рт. ст. в группе медитирующих и на 4,0 и 2,1. мм рт. ст. в группе релаксации, в то время как в группе людей, проходивших обычное лечение, изменений фактически не произошло. Второе исследование подобного характера, проведенное в Гарварде, показало, что по истечении трех месяцев у пожилых людей наблюдались схожие изменения кровяного давления благодаря Трансцендентальной Медитации (снижение систолического давления на 11 мм рт. ст.).

1. In search of an optimal behavioral treatment for hypertension: A review and focus on Transcendental Meditation (В поисках оптимального поведенческого подхода в лечении артериальной гипертензии: общий обзор с особым рассмотрением Трансцендентальной Медитации), глава из издания Personality, Elevated Blood Pressure, and Essential Hypertension (Washington, D.C., Hemisphere Publishing, 1992).

2. Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly (Трансцендентальная Медитация, ясность ума и долголетие: экспериментальное исследование людей пожилого возраста), Journal of Personality and Social Psychology 57(6): 950¬964, 1989.

Оригинал статьи на сайте www.maharishi-tm.ru

Наверх