

Vetenskap & miljö

[Start](#) [Lyssna på nyheterna](#) [Program](#) [Serier](#) [Kontakt](#)

Meditation kan hjälpa mot ångest, depression och stress



Meditation kan hjälpa mot ångest, depression och stress. Foto: Anshul Mishra / TT

Det visar en genomgång av 47 tidigare studier på effekter av meditation. Tydligast effekt såg forskarna av så kallad mindfulness, en typ av meditation där man tränar sig på att medvetet koncentrera sig på olika saker i omgivningen.

Publicerat kl 07:28

DELA

Redan efter några veckors kurs i mindfulness uppmättes lika positiva effekter på ångest, depression och stress som effekten av antidepressiva läkemedel.

Forskarna kunde däremot inte se något samband mellan meditation och andra hälsoproblem som undersökts, t ex hjärtsjukdom, diabetes eller cancer.

Referens: Madhav Goyal, et al, "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being, A Systematic Review and Meta-analysis", JAMA Intern Med. Published online January 06, 2014. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018