

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/322391>

Тип работы: Реферат

Предмет: Психология

Введение 3

Основная часть 4

Заключение 6

Список используемой литературы 7

Введение

В современном мире стресс кажется нормальной частью повседневной жизни. Но со стрессом связан ряд неблагоприятных последствий для здоровья, в том числе повышенный риск головных и мышечных болей, напряжения, усталости, беспокойства и проблем со сном.

Неконтролируемый стресс также может увеличить риск хронических проблем со здоровьем, таких, как высокое кровяное давление, ожирение и диабет. Управление стрессом важно для общего состояния здоровья. Один из способов преодоления стресса – занятия медитацией.

Кроме того, современная жизнь, особенно в мегаполисе, связана с большим количеством стрессов, обилием информации. Особенно это проявляется в использовании гаджетов. «Клиповое мышление», сформированное под влиянием гаджетизации, характеризуется отсутствием внимания и концентрации на конкретном процессе или объекте. И медитация позволяет развивать концентрацию внимания.

Целью данной работы является рассмотрение эффекта воздействия медитации на организм человека и состояния его психики.

Основная часть

Медитация традиционно ассоциируется с религиозными учениями и практиками. Однако научные исследования все чаще доказывают, что специальные умственные упражнения влияют не только на сознание, но и на тело.

Медитация - это практика глубокого размышления или сосредоточения ума на определенный период времени. Несмотря на то, что существует огромное количество форм медитаций, конечной целью рассматриваемого процесса является чувство расслабления и внутреннего покоя, которые могут улучшить психическое здоровье. Существуют большое количество исследований, которые подтверждают это.

Среди доказанных преимуществ медитации выделяют снижение тревожности, повышение когнитивных способностей, положительные изменения на физиологическом уровне и в структуре мозга (увеличение серого вещества). Кроме этого, медитация способна уменьшить хроническую боль в спине, шее и голове, вызванную хроническими головными болями от напряжения, а также увеличить физическую активность. Медитация помогает сосредоточиться на настоящем, что может улучшить концентрацию. В исследовании 2011 года, проведенном Гарвардской медицинской школой, сканировали мозг 17 человек до и после участия в восьминедельной программе медитации. В результате, сканирование мозга показало увеличение серого вещества в частях мозга, отвечающих за обучение, память и эмоциональную регуляцию.

По словам исследователей из Стэнфордского университета, медитация может особенно помочь людям с социальной тревожностью. В исследовании 2009 года 14 участников с социальным тревожным расстройством участвовали в двухмесячном обучении медитации и сообщили о снижении тревожности и

повышении самооценки после завершения программы.

- 1) Казачко А. А., Жебин А. А., Кочин И. К. Влияние медитации на организм человека// ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ МЕЖДУНАРОДНОГО ТРАНСФЕРА ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Самара, 14 августа 2022 г.). - Sterlitaamak: AMI, 2022. С. 94-96
- 2) Кокоулина О. П., Ахметова Б. А., Ахметова Д. А. Медитация и ее влияние на психическое здоровье человека//АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА С УЧЕТОМ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. Москва, 2022. С. 819-824
- 3) Юрова С. И., Сухомлинова Н. Д. Стресс и его влияние на организм человека// Современная наука: актуальные вопросы теории и практики : материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Армянск, 2022. С. 123-130

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/322391>