

التأمل يفيد مرضى الصداع النصفي



أظهر الباحثون في تجربة سريرية حديثة أن تقليل التوتر عن طريق التأمل قد يكون مفيداً للأشخاص الذين يعانون الصداع النصفي.

وقام الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة «الطب الباطني»، بدراسة ما إذا كانت جلسات التأمل تحسن من حالة مرضى الصداع النصفي.

وقالت المجموعة التي مارست التأمل إن حياتها اليومية أصبحت أفضل، كما تراجعت لديها حدة الاكتئاب وغير ذلك من المشاكل الأخرى، وذلك بعد الاستمرار في هذه العملية لمدة 36 أسبوعاً. وعلاوة على ذلك انخفضت لدى المشاركين شدة الألم وعدم الراحة، مقارنة بالمجموعة التي لم تنخرط في هذا البرنامج.

ويفسر الباحثون ذلك بأن التأمل قد يعالج العبء الكلي للصداع النصفي ويمكن أن يقلل من تأثير هذه الحالة المنهكة؛ ويعتقدون بأن هناك حاجة إلى دراسة أكبر وأكثر تحديداً لتأكيد هذه النتائج.

