

## Медитация и галлюциногенные грибы в борьбе с депрессией | La méditation et des champignons hallucinogènes pour lutter contre la dépression

Автор: Заррина Салимова, [Цюрих](#) , 29.10.2019.



Почаще повторяйте себе слова «здесь и сейчас», чтобы тренировать осознанность.  
Фото: Radu Emanuel, Unsplash

Исследователи Университетской психиатрической клиники Цюриха выяснили, что медитация на основе осознанности усиливает благотворное влияние псилоцибина, действующего вещества псилоцибиновых грибов, что может помочь находящимся в

депрессии людям.

|

Selon les chercheurs de la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich, la méditation de pleine conscience renforce les effets bénéfiques la psilocybine, principe actif des champignons du genre *Psilocybe*, ce qui pourrait aider les personnes dépressives.

La méditation et des champignons hallucinogènes pour lutter contre la dépression

Характерными чертами психических расстройств, например, депрессии, считаются чрезмерная концентрация на себе, повторяющиеся негативные мысли и чувства по отношению к себе, а также нарушение социального поведения. Как же помочь человеку избавиться от фокусировки на негативных переживаниях? С помощью медитации в сочетании с ... галлюциногенными грибами, считают швейцарские исследователи.

В течение последних нескольких лет в медицине наблюдается растущий интерес к использованию классических психоделиков в терапевтических целях, в частности, при лечении депрессивных и тревожных расстройств. Как уточняется в [коммюнике](#) Цюрихского университета, галлюциногенные вещества, такие как [ЛСД](#) или содержащийся в «волшебных» грибах псилоцибин, меняют восприятие и помогают достичь состояния самотрансцендентности, при котором границы личности постепенно исчезают, а чувство счастья и сопричастности с другими людьми и всем миром растет. Усилить положительный терапевтический эффект от приема псилоцибина может медитация на основе осознанности (англ.: mindfulness meditation).

В эксперименте, проведенном группой цюрихских ученых под руководством профессора психиатрии Франца Фолленвайдера, участвовали 40 добровольцев, практикующих медитацию. Они провели пять дней в «ретрите», где занимались духовными практиками. На четвертый день эксперимента часть медитирующих получила дозу псилоцибина, а другая часть – плацебо.

Затем ученые провели различные психометрические и нейрокогнитивные тесты, которые показали, что медитация увеличивает положительное влияние псилоцибина и противодействует появлению негативных аспектов психоделического опыта. В частности, потенциальные отрицательные реакции на псилоцибин уменьшаются за счет того, что во время медитации на основе осознанности человек учится управлять вниманием и воспринимать чувства без осуждения. «Псилоцибин увеличил глубину медитации и интенсивность позитивного опыта самотрансцендентности, причем без негативных реакций, таких как страх или дезориентация», - отметил один из авторов исследования Лукаш Смигельски.

Любопытно, что положительный эффект этой методики сохраняется даже в долгосрочной перспективе. Через четыре месяца после завершения эксперимента участники, принимавшие псилоцибин, продемонстрировали более позитивное психосоциальное поведение, лучшее восприятие себя и больше эмпатии, чем те, кто принимал плацебо. Результаты магнитно-резонансной томографии также показали, что опыт самотрансцендентности изменяет нейронные связи в мозгу на длительный срок, причем именно в тех областях мозга, которые активизируются, когда мы думаем о себе. Положительной реакции на псилоцибин способствуют, среди прочего,

открытость и оптимизм медитирующих, считают ученые.

По мнению профессора Фолленвайдера, результаты эксперимента открывают новые возможности для лечения аффективных расстройств: медитация на основе осознанности в сочетании с псилоцибином может привести к снижению «зацикленности» на собственных отрицательных переживаниях, что имеет особое значение в лечении депрессии, которая часто сопровождается сильной фокусировкой на себе и социальным дефицитом.

Добавим, что любые эксперименты с использованием психоделиков в терапевтических целях стоит проводить под контролем врача. Что касается галлюциногенных грибов, то во многих странах их сбор, хранение и распространение запрещены. В Швейцарии, например, псилоцибиновые грибы включены в список наркотических средств с 2002 года.

Зато к тренировке осознанности можно приступить в любой момент. Специалисты советуют посвящать этой практике 10-15 минут в день, напоминая себе, что вы находитесь «здесь и сейчас». Попробуйте сосредоточиться на внутренних и внешних ощущениях, но не концентрируйтесь на них, а просто безразлично фиксируйте свои чувства и мысли, наблюдайте за ними без осуждения, оценок и чувства вины, а затем – отпустите их.

### [Швейцария](#)

Статьи по теме

[ЛСД - наркотик поп-культуры](#)

[Швейцария чуть-чуть отменяет всемирный запрет на ЛСД](#)

[День велосипеда швейцарского отца психоделиков](#)

[Медитация против рассеянного склероза](#)

[Мужская депрессия: советы женевского психиатра](#)

[Самые депрессивные люди живут на берегах Женевского озера](#)

[Цюрихские медики нашли оригинальный способ одолеть депрессию](#)

[Послеродовая депрессия: как справиться с кризисом](#)

[Депрессия от... и без Интернета](#)

---

### **Source URL:**

<https://nashagazeta.ch/news/sante/meditaciya-i-gallyucinogennye-griby-v-borbe-s-depressiye>