

Basisgrupper

FØROYINGAR

Det er længe siden sidst!
Vi vil gerne møde alle jer "gamle" og alle de nye medicinstuderende
onsdag d. 22/11-00 kl. 15:00 bagest i Panum-kantinen.

Vi håber vi ses.

Mvh.
Sára, Eivind og Katrin

MEDITATION FOR MEDICINERE

Studerende er blottet for engagement og nægter at udvide deres horisont længere end til grænserne af deres pensum. Sådan kan man tolke den sidste tids hårde debat, og nu må det så være tid til en solstrålehistorie.

Den starter i torsdags, kl. 17 i Lille Mødesal, og den har ført ordene Transcendental og Meditation fra nogle gule plakater og ind i min bevidsthed.

Imponerende opmøde
Foredraget skulle have været i Store Mødesal, men arrangementet blev flyttet til Lille Mødesal for at lokalet ikke skulle virke for stort til de (formodede) få tilhørere. Det var dog ikke nødvendigt. Klokkeren lidt over fem var der 40 siddende og en stående (!) tilhører, der ville bruge to timer af deres semester på at høre om Transcendental Meditation (herfra kaldet TM). Formålet var ikke at give en indføring i selve meditationsteknikken, men at præsentere de imponerende resultater, som vores sundhedsverden ikke kan ignorere.

Udnyttede muligheder
De ihærdige blev dog belønnet med en lille introduktion til tankerne bag TM; den ene af foredragsholderne blev i yderlige to timer for at præsentere TM og svare på de mange spørgsmål. Kort fortalt går TM ud fra, at mennesker normalt kun udnytter 5-10% af deres mentale kapacitet, men at man kan øve sig i at få mere glæde af sine muligheder. Meditationen skal hjælpe os med at få kontakt med vores indre, skabende intelligens og herved gøre vores handlinger mere vellykkede. Sindet vil - når det får lov - søge mod den største grad af lykke.

Hvad gør de?
TM-udøvere starter på kursus for at lære teknikken og få deres personlige mantra - et lydord, der ikke

kommer fra noget sprog, men som "svinger" med en helt bestemt, stimulerende frekvens. I 20 minutter hver morgen og aften skal man lukke øjnene og meditere, og herved bringer man sit sind i helt ro. Under denne dybe hvil regenererer kroppen sig selv, og det er påvist, at puls, hudmodstand og cortisolindhold i blodet falder, samtidig med at serotoninkoncentrationen stiger. Hvor den til eksempel er meget lav hos depressive og aggressive personer.

Kontrolleret, klinisk forskning

400 artikler er efterhånden blevet offentliggjort for at bevise effekten af TM. Og vel at mærke ikke i alternative ugeblade eller interne hyldeskrifter, men i anerkendte tidsskrifter med stor impact factor så som Lancet og Science. Så kvaliteten af forskningen burde leve op til de sædvanlige, høje kriterier.

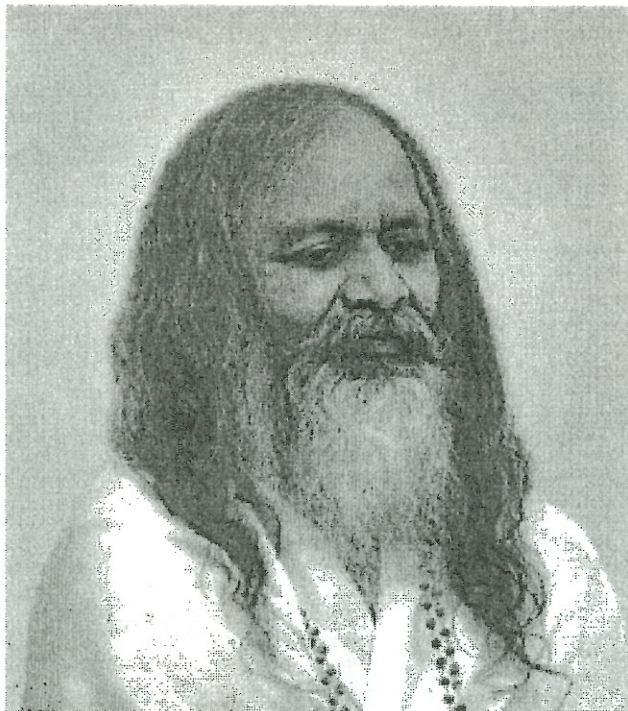
De to foredragsholdere præsenterede nogle af resultaterne, bl.a. en svensk undersøgelse, der oprindeligt var sat i værk for at finde ud af, om udøvelse af TM kunne medføre psykiske lidelser. Forskerne fandt overraskende ud af, at kun 8 ud af 330.000 psykiatriske indlæggelser måske kunne være relateret til TM, men at TM-udøvere generelt har 200 gange mindre risiko for at ende med en psykiatrisk diagnose end baggrundsbefolkningen.

Med en p-værdi på $p < 0,0004$ viste et andet studie, at patienter kunne nedsætte deres forhøjede blodtryk ved at lære og anvende TM. Og det var set i forhold til traditionel, medicinsk behandling og en anden meditationsform. Utroligt.

Faktisk så utroligt, at man i Canada for 30% rabat på sin sygeforsikring, hvis man dyrker TM.

Religion eller tro

Eneste utroværdige ved aftenen var, at foredragsholderne meget ihærdigt fortalte, hvor lidt TM har med religion at gøre. Det var måske for ikke at skræmme tilhørerne væk, men det virkede kunstigt,



og der var dårlig plads til debatten. For TM er tæt knyttet til forskellige ritualer, og eftersom TM skulle hvile på "universel viden", bliver teorien vel netop til en form for tro. Det er en vigtig diskussion, som efter min mening bør følge med, hvis man vil praktisere Transcendental Meditation.

Men det ændrer ikke på, at teknikens resultater er imponerende. Og at vi som kommende læger må interessere os for så effektive og ikke mindst non-invasive metoder.

Der skal siges en stor tak til doktor i bevidsthedsudgivelse C. Bech og læge Erik Rene Oblitz for deres glimrende foredrag. Tak til dem og tak til de mange interesserede, der valgte at få noget ud af en basisgruppens arbejde.

Dan Brun Larsen
Hold 504 og GIM

Møder

Frihed og formylse

I forrige uge blev der holdt foredrag om Transcendental Meditation på Medborgerhuset på Østerbro. Der var en så overvældende interesse og efterspørgsel, at foredraget nu på mange opfordringer bliver holdt igen. Især for lægestuderende kan det være praktisk at vide, at der findes en effektiv metode til at reducere stress og forebygge sygdom.

Transcendental Meditation er en naturlig, mental teknik, som anbefales af mange læger og psykologer som et middel mod stress. Under udøvelsen af teknikken opnår sind og krop en tilstand af ekstraordinær dyb hvile, som ikke bare virker forfriskende og oplysende, men også fører til mere klar og kreativ tænkning, bedre hukommelse og indlæringssevne, større energi, mere effektivitet og øget velbefindende.

Videnskabelig Forskning

Over 400 videnskabelige undersøgelser viser, at udøvelsen af Transcendental Meditation genopretter den naturlige balance i sind, krop, adfærd og omgivelser. Undersøgelserne viser, at mediterende har langt færre lægebesøg og hospitalsindlæggelser end normalbefolkningen. Desuden viser forskningen, at blodtryk normaliseres, stresshormoner reduceres, aldringsprocessen vendes betydeligt, og der kommer øget kohærens i hjernens funktionsmåde. Forskningen viser ikke bare en bedring i den generelle helbredstilstand, men også forbedring af specifikke tilstande, som hjertekarsygdomme, astma, insomnia, allergier, stamning, aldringssymptomer, blodsukker problemer, vægtproblemer, etc.

Foredrag og Kursus

Nu på tirsdag, d. 3. december, afholdes der igen foredrag om Transcendental Meditation på Medborgerhuset, Århusgade 103, kl. 17:00 og kl. 19:30. Alle med interesse for sundhed er velkomne. Weekenden efter foredraget bliver der mulighed for at deltage i kursus i Transcendental Meditation på Østerbro. Netop nu er kursusaftakten nedsat med 40%, gældende indtil d. 1. februar 1996. Nærmere information fås på tlf: 20 - 85 30 99.