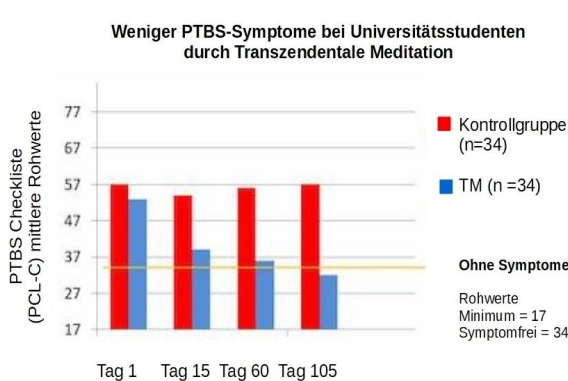
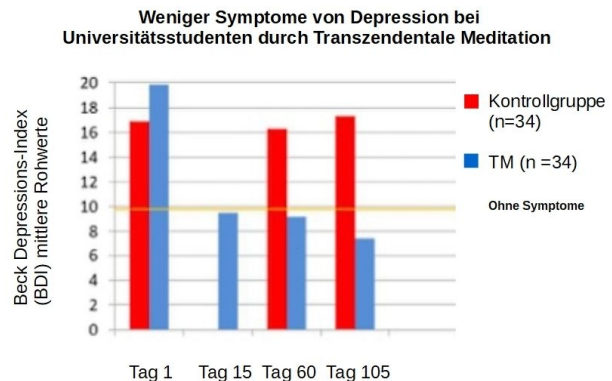


Neue Studie: 80% der Studenten in 105 Tagen frei von PTBS mit Transzendentaler Meditation

Am 19. Februar veröffentlichte die Fachzeitschrift *Psychological Reports* eine Studie über Studenten in Südafrika mit dem Titel „Reduction of PTSD in South African University Students Using Transcendental Meditation Practice“. Es zeigte sich, dass, während die Vergleichsgruppe der Studenten während des 105-tägigen Studiums keine Fortschritte bei der Reduzierung der PTBS machte, 80% der Studenten, die Transzendente Meditation praktizierten, sich von PTBS befreiten. Diese Ergebnisse ähneln sehr stark früheren Studien mit anderen Gruppen und bestätigen, dass TM sehr effektiv bei der Befreiung von PTBS ist und in der Tat der neue Goldstandard sein kann.



Bandy, Dillbeck, et al. *Psychological Reports*, on-line publication Feb. 2019



Bandy, Dillbeck, et al. *Psychological Reports*, on-line publication Feb. 2019

Weniger Depression

Studenten des Maharishi Institute, die TM lernten, waren innerhalb von 15 Tagen frei von Depressionen, verglichen mit einer Nicht-TM-Gruppe von Studenten mit PTBS an einer anderen Schule (Universität Johannesburg), die während der 135 Studientage keine Verringerung der Depressionssymptome zeigte.

PTSD kann latent vorhanden sein

Richard Peycke, Leiter des Maharishi Institute, erklärte, dass in Südafrika bis zu 20 oder 25 % der Studenten PTBS haben können. Er sagte: "Anfangs dachten wir nicht, dass PTBS ein Problem sein würde, aber nach dem Testen unserer Studenten stellten wir fest, dass, obwohl sie gelernt haben, sich wie die allgemeine Bevölkerung zu verhalten, der innere Stress immer noch da ist. Und dieser Stress blockiert den Lernprozess und behindert die soziale Entwicklung und den Erfolg am Arbeitsplatz. Wir fanden sogar heraus, dass in den zwei Jahren, in denen wir die Studenten getestet haben, 30% der teilnehmenden Klassen PTBS hatten. Wir fanden auch heraus, dass innerhalb weniger Monate, bei sorgfältiger Regelmäßigkeit der Überprüfung und regelmäßigen Wissens- und Erfahrungsvorlesungen und Regelmäßigkeit der Meditation, die Studenten begannen, sich von der PTBS zu lösen".

Viele Studenten haben keine solchen Probleme, die sich aus ihrem Hintergrund ergeben. Wir schätzen jedoch, dass, wenn wir die 20-30% mit wahrscheinlicher PTBS und weitere 20-30% in der Risikokategorie (erhöhte Werte der PTBS-Symptome) zusammenfassen, fast 50% der teilnehmenden Studenten große Hintergrundprobleme hatten, die ihr Stressniveau erhöhten. Diese neue Studie richtet sich direkt an die PTBS-Gruppe, aber beide Gruppen zeigten in den ersten 3-4 Monaten und darüber hinaus eine deutliche Verbesserung.

David Shapiro, Präsident von PTSD Relief Now Corp, sagte, dass die Symptome von PTBS das Ergebnis von sehr traumatischen und stressigen Ereignissen sind und sie Rückblenden, Schlafstörungen, Überaufmerksamkeit, Drogenmissbrauch und so weiter beinhalten. PTBS wird

durch jedes größere traumatische Ereignis verursacht, so dass sie nicht auf Soldaten oder Flüchtlinge beschränkt ist, sondern Menschen umfassen kann, die in armen und gewalttätigen Gemeinschaften leben, Gemeinschaften mit großen Krankheitsausbrüchen wie Ebola, Terrorismus und so weiter.

„Goldstandard“-Behandlung

Das renommierte Journal of the American Medical Association (JAMA) veröffentlichte am 4. August 2015 eine Meta-Analyse, die zeigte, dass die beiden am häufigsten empfohlenen Behandlungen für PTBS, Prolonged Exposure und Cognitive Behavior Therapy, nur 1/3 der US-Veteranen aus der PTBS herausholen, egal wie lange sie durchgeführt werden. Dies veranlasst uns, nach Tools zur Verbesserung der Erfolgsquote zu suchen.

Zusammenfassung der Forschung zu TM und PTBS

Die 2017 in der Militärmedizin veröffentlichte Studie von Dr. Robert Herron zeigte, dass 80% der Patienten durch TM frei von PTBS werden, gemessen mit dem Standard-Selbsttest PCL-M.

In den Jahren 2011 und 2012 wurden zwei Studien mit kongolesischen Kriegsflüchtlingen durchgeführt, wobei die zweite einen starken, klinisch signifikanten Rückgang der Symptome bereits nach 10 Tagen zeigte. Bei der 30-Tage-Marke waren sie frei von PTBS-Symptomen.

Dr. Sandy Nidich hat die rigoroseste Studie über TM und PTBS durchgeführt, die im November 2018 in der Lancet Psychiatry veröffentlicht wurde. Seine Studie mit zufälliger Auswahl der Versuchspersonen, die TM und Prolonged Exposure (PE), dem aktuellen Goldstandard für die PTBS-Behandlung, verglich, zeigte, dass TM der Prolonged Exposure sicherlich nicht unterlegen war, und tatsächlich zeigten über 60% der TM-Gruppe mit PTBS während der drei Testmonate eine klinisch signifikante Verbesserung, verglichen mit rund 43% der Veteranen in der PE-Gruppe.

Die aktuelle Studie mit Studenten zeigt ähnliche Ergebnisse wie die vergangenen Studien.

Ein vielfältiges Forschungsteam

Das Forschungsteam und die Autoren der Studie waren breit gefächert: Dr. Carole Bandy, Professorin für Psychologie am ältesten Military College der USA; Dr. Vincent Sezibera, Leiter des Psychology Department an der University of Rwanda; Mirah Wilks, ehemalige Vorsitzende einer der Abteilungen der psychologischen Gesellschaft Südafrikas und Expertin für PTBS; zwei Psychologen bei der größten NGO für psychische Gesundheit in Südafrika (SADAG). Mit dieser vielfältigen Gruppe von Wissenschaftlern und Psychologen hatten wir ein Team, das sicherstellte, dass die Forschung fair durchgeführt wurde und die wahren Ergebnisse angemessen widerspiegelte. Es führt uns auch zu Arbeitsbeziehungen und möglichen Partnerschaften in der Zukunft.

Anerkennung

Die SADAG, South African Depression and Anxiety Group, hat TM auch als hochwertiges Instrument zur Reduzierung von PTBS anerkannt.

Selbsttestwerkzeug für PTBS

Jeder Student und jeder mit PTBS in jedem Lebensbereich kann ein Standard-Selbsttestwerkzeug verwenden, das eng mit der Bewertung eines Psychologen korreliert: die Checkliste für posttraumatische Belastungsstörungen. Viele der 14 peer-review Studien, die über Transzendente Meditation und PTBS veröffentlicht wurden, verwenden dieses Tool.

Kontakte

Für weitere Informationen zu dieser Studie oder zur TM-Forschung zu PTBS, zur Besprechung möglicher Forschungs- oder Projektkontakte oder zur Anforderung einer Kopie des Selbsttests für PTBS, PCL-5, senden Sie bitte eine E-Mail an davidshapiro@aptsdr.org.

Um über zukünftige Forschungsarbeiten und Projekte zur PTBS-Hilfe auf dem Laufenden zu bleiben, besuchen Sie bitte auch <https://www.facebook.com/4PTSDRecovery/>
Für weitere Informationen über das Maharishi Institute: kontaktieren Sie Dr. Richard Peycke, Vorsitzender, unter: RichardPeycke@gmail.com

Neue Studie zu psychologischen Berichten: Ref: Bandy, C, Dillbeck, M., Sezibera, V., Taljaard, L., de Reuck, J., Wilks, M., Shapiro, D., Peycke, R. (Psychologische Berichte. online: Februar 2019)
"Reduzierung von PTBS bei südafrikanischen Universitätsstudenten durch Transzendente Meditationspraxis." DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294119828036>

Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator und geringfügig korrigiert