

Janakiramaiah N, Gangadhar BN, Naga Venkatesha Murthy PJ, et al: Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with electroconvulsive therapy (ECT) and imipramine. J Affect Disord 2000;57(1-3):255-9.

Джанакирамайах Н., Гангадхар Б.Н., Нага Венкатеша Мерти П. Ж. и др. Антидепрессивный эффект Сударшан Крия Йоги (СКИ) при меланхолии: рандомизированное сравнение с электросудорожной терапией (ЭСТ) и лечением имипрамином// J Affect Disord 2000;57(1-3):255-9.

В рандомизированном контролируемом исследовании 45 пациентов, госпитализированных с диагнозом меланхолическая депрессия тяжелой формы, были разделены на три группы. Первая группа получала билатеральную электросудорожную терапию (ЭСТ) три раза в неделю в течение 4 недель. Вторая группа получала антидепрессант – имипрамин 150 мг на ночь. Третья группа прошла курс Сударшан Крии и сопровождающих практик (СКИП) и должна была ежедневно выполнять практики.

СКИП продемонстрировали такую же эффективность как и стандартная терапия антидепрессантами (67% ремиссий) и практически такую же эффективность как ЭСТ, на что указывали снижение общих показателей по шкале оценки депрессии Бека (Beck Depression Inventory (BDI)) и шкале Гамильтона для оценки депрессии (Hamilton Rating Scale for Depression (HRSD)). Учитывая тяжесть заболевания, частота ремиссий 67% в группе СКИП является значительной и позволяет сделать вывод, что данная практика является эффективной альтернативой также и при тяжелых формах депрессии. Кроме того, СКИП проводятся самостоятельно и не сопровождаются побочными эффектами, которые могут вызвать ЭСТ или имипрамин.