

The Effects of Yoga on Anxiety and Stress

[Amber W Li](#)¹, [Carroll-Ann W Goldsmith](#)

Abstract

Stress and anxiety have been implicated as contributors to many chronic diseases and to decreased quality of life, even with pharmacologic treatment. Efforts are underway to find non-pharmacologic therapies to relieve stress and anxiety, and yoga is one option for which results are promising. The focus of this review is on the results of human trials assessing the role of yoga in improving the signs and symptoms of stress and anxiety. Of 35 trials addressing the effects of yoga on anxiety and stress, 25 noted a significant decrease in stress and/or anxiety symptoms when a yoga regimen was implemented; however, many of the studies were also hindered by limitations, such as small study populations, lack of randomization, and lack of a control group. Fourteen of the 35 studies reported biochemical and physiological markers of stress and anxiety, but yielded inconsistent support of yoga for relief of stress and anxiety. Evaluation of the current primary literature is suggestive of benefits of yoga in relieving stress and anxiety, but further investigation into this relationship using large, well-defined populations, adequate controls, randomization and long duration should be explored before recommending yoga as a treatment option.

Tác dụng của Yoga đối với sự lo âu và căng thẳng

Tác giả: [Amber W Li](#)¹, [Carroll-Ann W Goldsmith](#)

Nguồn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22502620/?from_term=Research+on+anxiety+and+stress&from_filter=simsearch1.fha&from_pos=1

Người dịch: BS Nguyễn Thị Hoàng Yến – Khoa Y

Tóm tắt

Căng thẳng và lo lắng đã được coi là tác nhân của nhiều bệnh mãn tính và làm giảm chất lượng cuộc sống, ngay cả với điều trị lâm sàng. Những nỗ lực đang được tiến hành để tìm ra các liệu pháp phi dược lý để giảm bớt căng thẳng và lo lắng, và yoga là một lựa chọn cho kết quả đầy hứa hẹn. Trọng tâm của tổng quan này là kết quả của các thử nghiệm trên người, đánh giá vai trò của yoga trong việc cải thiện các dấu hiệu và triệu chứng của căng thẳng và lo lắng. Trong số 35 thử nghiệm đề

cập đến tác dụng của yoga đối với chứng lo âu và căng thẳng, 25 thử nghiệm ghi nhận sự giảm đáng kể căng thẳng và / hoặc các triệu chứng lo âu khi chế độ yoga được thực hiện; tuy nhiên, nhiều nghiên cứu cũng bị cản trở bởi những hạn chế, chẳng hạn như số mẫu nghiên cứu nhỏ, thiếu tính ngẫu nhiên và thiếu nhóm đối chứng. 14 trong số 35 nghiên cứu đã báo cáo các dấu hiệu sinh hóa và sinh lý của căng thẳng và lo lắng, nhưng mang lại kết quả không nhất quán của yoga để giảm căng thẳng và lo lắng. Đánh giá các tài liệu chính hiện tại là gợi ý về lợi ích của yoga trong việc giảm căng thẳng và lo lắng, nhưng cần nghiên cứu thêm về mối quan hệ này bằng cỡ mẫu lớn hơn, được xác định rõ, kiểm soát đầy đủ, ngẫu nhiên và thời gian dài để khẳng định trước khi đề xuất yoga là một lựa chọn điều trị.