

Πιο υγιείς ψυχικά όσοι πηγαίνουν στην εκκλησία

/ [Επικαιρότητα](#)



Καλύτερη ψυχική υγεία έχουν οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας που πάνε στην εκκλησία. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε Ιρλανδική Μελέτη για τη Γήρανση. Η μελέτη στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 6.000 άνθρωποι άνω των 50 ετών δημοσιεύθηκε στο Research on Aging.

Οι ερευνητές παρατήρησαν πως η τακτική προσέλευση στην εκκλησία από τους συμμετέχοντες σχετιζόταν με χαμηλότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Οι συμμετέχοντες παρακολούθηθηκαν από το 2010 έως το 2016.

Η σχέση μεταξύ του να είναι κανείς θρήσκος και της ψυχικής υγείας ήταν περίπλοκη. Ωστόσο όσοι εκ των συμμετεχόντων είχαν συχνότερη προσέλευση στην εκκλησία είχαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ εκείνοι που έλεγαν ότι η θρησκεία ήταν αρκετά σημαντική για αυτούς αλλά δεν πήγαιναν αρκετά συχνά στην εκκλησία είχαν χειρότερη ψυχική υγεία.

Η Joanna Orr, επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης δήλωσε πως «Αυτή η έρευνα

δείχνει ότι η θρησκευτική πίστη σε άτομα άνω των 50 ετών στην Ιρλανδία σχετίζεται με την ψυχική ευεξία τους. Σκεπτόμενοι τη μείωση της συμμετοχής στα θρησκευτικά δρώμενα είναι σημαντικό να αξιολογήσουμε πώς αυτή η αλλαγή θα μπορούσε να επηρεάσει τους ανθρώπους που είναι θρήσκοι. Η συντήρηση των θρησκευτικών πρακτικών για εκείνους που είναι θρήσκοι όπως επίσης και η συντήρηση και διατήρηση των κοινωνικών ιστών και της κοινωνικής συμμετοχής είναι αρκετά σημαντικά για αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Τα κυριότερα ευρήματα της έρευνας ήταν:

Οι περισσότεροι άνθρωποι ανέφεραν ότι η θρησκεία είναι σημαντική για αυτούς (86% γυναίκες και 76% για τους άνδρες)

Το κοινωνικό δίκτυο τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών μειώθηκε καθώς μεγάλωναν, ωστόσο οι γυναίκες και οι άνδρες που πήγαιναν συχνά στην εκκλησία είχαν μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο συγκριτικά με εκείνους που δεν πήγαιναν τόσο συχνά.

Και οι άνδρες και οι γυναίκες που πήγαιναν στην εκκλησία τακτικά είχαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

Οι άνθρωποι που θεωρούσαν σημαντική τη θρησκεία τους αλλά δεν πήγαιναν τακτικά είχαν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Αυτή η σχέση ήταν ισχυρότερη στους άνδρες.

Η έκταση του κοινωνικού δικτύου ενός ατόμου αντιπροσωπεύει τουλάχιστον ένα μέρος της σχέσης μεταξύ της συμμετοχής σε θρησκευτικές υπηρεσίες και των χαμηλότερων καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αυτό ισχύει και για τους άνδρες και για τις γυναίκες.

«Η σημασία της συνέχισης της κοινωνικής συμμετοχής καθώς γερνάμε είναι καλά εδραιωμένη και έχει συνδεθεί με τη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας και τη μείωση της θνησιμότητας. Αν η θρησκευτική συμμετοχή διευκολύνει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν έναν μεγαλύτερο κοινωνικό κύκλο, τότε είναι αναγκαία καθώς εξελισσόμαστε σε μια πιο κοσμική κοινωνία», σημείωσε η Καθηγήτρια Rose Anne Kenny.

Πηγή: neoskosmos.com