



مغز افراد دیندار در برابر افسردگی مقاوم‌تر است

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان داده است که که مناسک دینی بر پیشگیری از افسردگی افراد مؤثر است.

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان داده است که که مناسک دینی بر پیشگیری از افسردگی افراد مؤثر است. به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا، منطقه خراسان، مطالعات جدید نشان داده است مناسک معنوی و مذهبی از افراد در برابر افسردگی محافظت می‌کند و انجام این مناسک بخصوص در افرادی که مستعد این بیماری هستند، بسیار مؤثر است. این پژوهش را لیزا میل، استاد روانشناسی بالینی و مدیر موسسه دانشگاه کلمبیا بر روی حدود 103 بزرگسال در معرض خطر و یا مبتلا به افسردگی انجام داد و به این نتایج دست یافت. در این مطالعه افراد درباره اهمیت دادن به ارزش دین و معنویت مورد ارزشیابی قرار گرفتند. ام آر آی مغز افراد نشان داد که قشر مغز در افرادی که دین و ارزش‌های آن را مهم می‌دانند، ضخیم‌تر از سایر افراد است. نتیجه این مطالعه بیانگر آن است که معنویت یا مذهب در برابر افسردگی افراد بسیار مؤثر است و نقش اساسی در ضخامت قشر مغز دارد و با نازک شدن قشر مغز مقابله می‌کند. نتایج این پژوهش در مجله روانپزشکی JAMA منتشر شده است.