



سالمندان فعال در فعالیتهای دینی کمتر به افسردگی مبتلا می شوند

تحقیقات اخیر از سالخوردگان نشان داده است که حضور سالمندان در مراسم و فعالیتهای دینی با خلق خویشان و همچنین ابتلا به افسردگی رابطه مستقیم دارد.

تحقیقات اخیر از سالخوردگان نشان داده است که حضور سالمندان در مراسم و فعالیتهای دینی با خلق خویشان و همچنین ابتلا به افسردگی رابطه مستقیم دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، در این تحقیقات که طی آن نسبت افسردگی و حضور در مراسم و فعالیتهای دینی بررسی شد، مشخص شده است که اغلب شرکت کنندگان در مراسم دینی کمتر دارای علائم افسردگی بودند.

این تحقیقات که فرآیند تکمیل آن دو سال طول زمان برده نشان می دهد که نشانه های افسردگی در زمان آغاز این تحقیقات میان افرادی که طی دو سال پس از آن به طور مکرر نیایشهای شخصی داشتند کمتر شد.

در این نوع تحقیقات که به اصطلاح آنرا مشاهده ای می دانند، محققان هیچ گروه کنترلی درباره سوژه های تحقیقاتی خود ندارند و نمی توانند علت و معلول را ثابت کنند. برای مثال نمی توان گفت که آیا این افراد به دلیل عدم شرکت در فعالیتهای دینی افسرده شده اند یا افسردگی دلیلی برای عدم شرکت در فعالیتهای دینی بوده است و یا عامل دیگری در این میان نقش بازی می کند.

دکتر گری کندی مدیر مرکز گروه روانپزشکی سالخوردگان در مرکز پزشکی مونته فیوره در نیویورک گفت: از چشم انداز بالینی من از بیمارانی که پرسم که آیا از فعالیتهای دینی خود به علت افسردگی دست کشیده اید یا خیر؟

کندی که عضو این گروه تحقیقاتی نبوده اضافه کرد: اگر پاسخ بیمار به این پاسخ مثبت باشد در این صورت وی را ترغیب می کنم که به فعالیتهای دینی بازگردد.

نویسندگان این تحقیق اظهار داشتند که پزشکان باید از نیازهای دینی بیماران خود مطلع باشند و بدانند که آیا این بیمار مبتلا به افسردگی دسترسی مناسبی به اماکن نیایشی دارد و آیا این اماکن نیایشی به خوبی پذیرای سالخوردگان دیندار خود شده است یا خیر؟!

کورینا روزنبرگ دانشجوی و محقق گروه پیری شناسی دانشکده مک کورمک به عنوان بخشی از دانشگاه ماساچوست بوستن اظهارداشت: حضور مکرر در مراسم نیایشی و دینی به ایجاد روابط اجتماعی بیشتری کمک کرده و عاملی برای کاهش احساس انزوا و تنهایی است، این احساسات دو عامل خطرناک برای افسردگی تلقی می شوند.

وی اظهار داشت: نیایشهایی که به صورت شخصی تر انجام می شود می تواند امید را در افراد افزایش داده و منابع شناختی را فعال کند و در نهایت با افسردگی مبارزه کند.

روزنبرگ و همکارانش تحقیقات تحلیلی خود را به عنوان بخشی از تحقیقات بزرگتر سلامت و بازنشستگان که توسط دانشگاه میشیگان انجام شده ارائه کرده اند. این تحقیقات با اطلاعات 7732 نفر در سال 2006 انجام شده که از آن میان 1992 نفر مبتلا به افسردگی بوده و 5740 افسردگی نداشتند.

دانشمندان به این نتیجه رسیدند که 45 درصد از افراد غیرافسرده در مقایسه با 37 درصد از افراد افسرده در مراسم و فعالیتهای دینی حضور داشتند.

روزنبرگ گفت که اعضای خانواده باید از والدین سالخورده خود و عزیزانشان بپرسند که آیا نیازهای دینی آنها به خوبی برطرف می شود یا خیر در هر صورت برای فراهم آوردن شرایط بهینه آنها تلاش کنند.