



تازه ترین یافته دانشمندان دانشگاه هاروارد

# حضور در مراسم مذهبی تا ۴۸ درصد احتمال افسردگی را کاهش می دهد

روحي و رواني افراد ارتباط دارد و زندگي آنها را از بي هدفی نجات می دهد و باعث می شود افراد ارتباطات اجتماعی بیشتری داشته باشند. طبق بررسی های صورت گرفته، ارتباط میان حضور در مراسم مذهبی و کاهش مرگ و میر ناشی از ناامیدی در زنان بسیار محسوس تر از مردان است. این اختلاف، تفاوت های بالقوه جنسیتی را در تجربه های اجتماعی و عاطفی هنگام حضور در مراسم مذهبی نشان می دهد، به طوری که نشان می دهد زنان با حضور در چنین مراسمی، تاثیر روي بیشتری را در مقایسه با مردان تجربه می کنند. این اثرات مثبت به ویژه در سنین جوانی و سالمندی بیش از هر سن دیگری است.

## افسردگی و ناامیدی، آفت هر جامعه ای

در این گزارش به برخی عوامل مستعدکننده و ایجادکننده ناامیدی و افسردگی اشاره شد اما معمولا، میزان ناامیدی ایجاد شده، با وضعیت اجتماعی-اقتصادی هر کشور و منطقه رابطه مستقیمی دارد. این مطالعات بیشتر بر پایه تحقیق روی شماری از سفیدپوستان شاغل انجام گرفته که سطح تحصیلات پایین تری دارند و فرصت های نامناسب شغلی ای که داشته اند، آنها را با مشکلات مالی عیدیه ای روبه رو کرده و انتظارات آنها را از زندگی برآورده نکرده است. چنین موقعیت هایی زمانی که در کنار ضعف ساختارهای حمایت اجتماعی مانند نرخ ازدواج، فرزندآوری و شرکت در مراسم مذهبی و نیز فقدان شبکه های قوی امنیت اجتماعی و عدم دسترسی به مراقبت های بهداشتی برابر قرار می گیرد، ممکن است به افزایش خطر بروز رفتارهای پرخطر مانند سوء مصرف مواد مخدر در این گروه های مورد بحث منجر شود. اگرچه بسیاری از این عوامل ممکن است متناسب با جمعیت هر منطقه باشند، اما به نوعی ناامیدی و افسردگی را در جامعه تزریق می کند.

البته در گروه های مختلف اجتماعی، این ناامیدی دلایل مختلفی پیدا می کند؛ به عنوان مثال، در میان افراد تحصیل کرده مانند پزشکان، به دلیل تحمل بار دشواری کار، مرگ و میر ناشی از ناامیدی و افسردگی در برابر بیشتر از کل جامعه است و یافته های دانشمندان هاروارد بر این نکته تاکید می کند که شرکت در مراسم مذهبی حتی در این گروه هم می تواند تا حد قابل توجهی آمار مرگ و میر ناشی از افسردگی را کاهش دهد.

## راه حلی برای روزهای کرونایی

بینگ چن، دانشیار و دانشمند داده فعال در برنامه شکوفایی انسانی در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه هاروارد و نخستین نویسنده این گزارش می گوید: «نتایج امیدبخش این تحقیقات به ویژه در بحبوحه همه گیری ویروس کرونا که ناامیدی، یأس و افسردگی را بر جهان غالب کرده، بسیار می تواند مورد توجه باشد و انس و الفت دوباره انسان را با خالق هستی برقرار کرده و او را پروردگارش آشتی دهد.» او ادامه می دهد: «این یافته ها بسیار چالش برانگیز است؛ از سویی، متخصصان در بیمارستان ها به دلیل شدت بیماری و شمار زیاد بیماران با مطالبات شدید کاری و شرایط دشوار روبه رو هستند و از سویی دیگر، بخشی از مراسم های مذهبی در بسیاری از کشورهای دنیا به حال تعلیق درآمده است. با توجه به یافته دانشمندان مبنی بر تاثیر حضور در مراسم مذهبی در کاهش مرگ و میر ناشی از ناامیدی و افسردگی، محققان به دنبال راه حلی هستند تا از این طریق به کاهش هرچه بیشتر ناامیدی کمک کنند تا افراد حداقل دوران کرونا با روانی آسوده تر پشت سر بگذرانند.»



افسردگی و ناامیدی می میرند. از سوی دیگر، خطر مرگ و میر ناشی از افسردگی و ناامیدی در مردانی هم که حداقل هفته ای یک بار در مراسم مذهبی حضور می یابند تا ۳۳ درصد کاهش می یابد. محققان دانشگاه هاروارد بر این باورند که مشارکت های مذهبی و حضور در مراسم دینی و مذهبی به مثابه پادزهری برای ناامیدی و افسردگی عمل می کند و نوعی حس امید و معنای زندگی را در دل افراد زنده می کند. به گفته آنها، دین و مذهب با تقویت حس آرامش و القای نگاه مثبت در افراد و نیز ایجاد ارتباطات اجتماعی موثرتر، میزان تاب آوری روانی افراد را تقویت می کند.

محققان در این گزارش که اولین بار در بخش روانپزشکی شبکه «جاما» منتشر شده، معیارهایی را چون سن، نژاد، منطقه جغرافیایی، مناسبت های زندگی، وضعیت اشتغال، استفاده از مراقبت های پیشگیرانه، مصرف مشروبات الکلی، استعمال دخانیات، مصرف قهوه و کافئین، نمایه توده بدنی، فعالیت بدنی، سابقه ابتلا به فشارخون، کلسترول بالا و دیابت مورد ارزیابی قرار دادند. آنها برای بررسی مراسم های مذهبی، مستقل از دیگر جنبه های همبستگی اجتماعی، تحقیقات قبلی را هم مطالعه کردند تا نتیجه دقیق تری به دست آورند. محققان همچنین، معیارهایی از قبیل برنامه کاری شیفت شب، درآمد خانوار، کودکان آزاری، وضعیت یائسگی در زنان، استفاده از هورمون های یائسگی، علائم ترس اضطرابی و سابقه نارسایی کلیه را مورد مطالعه قرار دادند. از آنجا که محققان پیش از این تاثیر شرکت در مراسم مذهبی را روی افسردگی مطالعه نکرده بودند و تنها مطالعه روی داروهای ضد افسردگی صورت گرفته بود بنابراین، نتایج به دست آمده نگاه محققان را به کلی تغییر داد.

یافته های اخیر با شواهد قبلی مطابقت دارند که نشان می داد حضور در مراسم مذهبی به طور معکوس با مرگ و میر ناشی از ناامیدی و افسردگی مرتبط است و به طور مثبت با بهبود وضعیت

می دهد. با وجود این، میزان حضور افراد در مراسم های دینی و مذهبی به طور معکوس با میزان مرگ و میر ناشی از ناامیدی و افسردگی در ارتباط است.

محققان برای توجه به این موضوع، از داده های به دست آمده از دو گروه متخصص سلامت برای بررسی ارتباط میان حضور در مراسم های مذهبی و مرگ و میر مرتبط با افسردگی در مردان و زنان استفاده کرده اند. در این مطالعات، میزان افسردگی و ناامیدی افراد در میان گروه های جامعه شناسی متفاوت است. در این گروه ها، فرآیندهای اساسی مانند از بین رفتن معنای زندگی که منجر به بروز افسردگی و ناامیدی می شود و مکانیسم هایی که مشارکت های مذهبی به مقابله با آنها می پردازند، ممکن است از تنظیمات مشابهی برخوردار باشند. بنابراین، شواهد به دست آمده از این مطالعه به افزایش درک از روند اخیر مرگ و میرهای ناشی از ناامیدی و یأس در جمعیت های مردمی کمک می کند. دانشمندان هارواردی در این مطالعات، داده هایی را از تحقیقات صورت گرفته روی سلامت ۶۶ هزار و ۴۹۲ زن و ۴۳ هزار و ۱۴۱ مرد مورد مطالعه قرار دادند. یافته ها نشان داد که در میان زنان، ۷۵ مورد مرگ ناشی از ناامیدی اشاره شده است که ۴۴ مورد خودکشی، ۲۰ مورد مرگ ناشی از مسمومیت و ۱۲ مرگ هم به دلیل بیماری کبدی و سیروز کبدی بوده است. در میان مردان هم، ۳۰۶ مرگ ناشی از ناامیدی ثبت شده که ۱۹۷ مرگ بر اثر خودکشی، ۶ مرگ بر اثر مسمومیت و ۱۰۳ مرگ به دلیل بیماری کبدی و سیروز کبدی را در بر می گیرند.

## زنان و مردان مذهبی سالم ترند

به گزارش دانشگاه هاروارد، محققان بعد از محاسبه متغیرهای مختلف، نشان دادند زنانی که دست کم هفته ای یک بار در مراسم و برنامه های مذهبی شرکت می کنند، در مقایسه با زنانی که هرگز در مراسم مذهبی شرکت نمی کنند، ۶۸ درصد کمتر به دلیل

باشند. چنین انتظاراتی که هیچ بویی از امید به آینده نمی دهد با تضعیف سیستم های حمایت اجتماعی سنتی، هر روز نسبت به قبل تشدید می شوند که نتیجه آن، افزایش حس ناامیدی در جامعه است. یکی از اصلی ترین نمونه های چنین سیستم ضعیف حمایتی، کاهش مشارکت های مذهبی از جمله کم شدن میزان حضور افراد جامعه در مراسم های مذهبی است.

به گزارش محققان دانشگاه هاروارد، ناامیدی و یأس احساسی است که می تواند هر کسی را که با مشکلات یا فقدان های شدید سر و کار دارد، دچار کند. «مرگ ناشی از ناامیدی» عبارتی است که ابتدا در قالب مفهومی ارائه شد که اول در کارگران از کار بیچار شده آمریکایی مشاهده شد. این پدیده بسیار گسترده تر از آن است که تصور می شود و اغلب در افرادی مشاهده می شود که با مطالبات و افسردگی بیش از حد مقابله می کنند یا افرادی که چیزی را در زندگی از دست داده اند.

## نقش انکارناپذیر مذهب در جامعه

مذهب علاوه بر این که نگرش و رویکرد افراد یک جامعه را به مسائل پیرامون مشخص می کند، نوعی معیار اجتماعی برای سلامت هم به شمار می رود که با جوانب مختلفی سلامت و خوب بودن وضعیت روي افراد در ارتباط است. دانشمندان تاکنون در تحقیقات متعددی که انجام داده اند، اعلام کرده اند که مشارکت های مذهبی و حضور در امور مختلف مذهبی با تقویت مشارکت های اجتماعی، ترغیب رفتارهای سالم و ایجاد حس امیدواری و القای حس زندگی در افراد، سلامت افراد را بهبود می بخشد و به نوعی، حال خوبی را در آنها ایجاد می کند. شواهد قبلی نشان می دهند که جنبه های اجتماعی دین و مذهب به طور معکوس با عوامل مختلفی چون ناامیدی و افسردگی مرتبط هستند به گونه ای که میزان خودکشی، مصرف مشروبات الکلی، سوء مصرف مواد مخدر و افسردگی را کاهش



ندا افشوری  
مترجم

ما مسلمان ها به لطف دین اسلام، با مناسبت های مذهبی متعددی در ارتباط هستیم که برخی از آنها عزاداری و برخی دیگر شادی و سرور است که همه اینها به بهانه برقراری ارتباط بیشتر با پروردگار و تقویت بعد معنوی و روي انسان است. البته این مراسم مذهبی تنها منحصر به دین اسلام نمی شود و به عنوان مثال، مسیحیان جهان حداقل هفته ای یک مرتبه در کلیسا دور هم جمع می شوند و به عبادت و راز و نیاز با خدا می پردازند. در ادیان دیگر همچنین نمونه هایی وجود دارد و سفارش هایی که در این زمینه صورت گرفته، همگی در راستای برقراری همین رابطه است. اما در مقایسه با دیگر ادیان، دین اسلام بالاترین سطح رابطه میان خالق و مخلوق را دارد.

## کاهش امید به زندگی و خطر مرگ

تاکنون مطالعات علمی متعددی در زمینه ارتباطات معنوی و تاثیر آن روی وضعیت روي و روانی افراد انجام شده است. سال ها پیش که زندگی ساده تر و بعد مذهبی افراد قوی تر بود، سرزندگی هم در میان آنها بیشتر بود، اما هرچه زندگی ها به سمت صنعتی تر شدن پیش رفت و مشغله افراد افزایش یافت، توجه بشر به مذهب کمتر شده و افسردگی هم خود را بیشتر نمایان می کند. به طور کلی، امید به زندگی در آمریکا از سال ۲۰۱۵ تاکنون سه سال کاهش یافته است. آمار مرگ و میر به ویژه در میان مردان و زنان میانسال غیراسپانیایی و بین سنین ۲۵ تا ۶۴ سال بین سال های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۶ حدود ۵/۲ درصد رشد داشته است. افزایش میزان مرگ و میر در میانسالان تا حد زیادی با افزایش مرگ ناشی از خودکشی، مصرف مواد مخدر مانند اوپیوئیدها و مسمومیت با الکل و بیماری های مرتبط با کبد مانند بیماری های مزمن کبد و سیروز کبدی در ارتباط است. این سه عامل مرگ از سال ۱۹۹۹ به طور چشمگیری رشد نشان می دهند. دو اقتصاددان به نام های «کیس» و «دیتون»، در این گزارش از عنوان مرگ و میر ناشی از افسردگی نام برده اند چرا که این نوع مرگ ها، مفهوم مشترکی از ناامیدی و بی تفاوتی نسبت به زندگی را در بر می گیرند. «دیتون» پیش از رأی مجلس سناي آمریکا، اعلام کرده بود که خودکشی، سوء مصرف مواد مخدر و نوشیدن مشروبات الکلی جزء عواملی هستند که به مرور زمان، با بی مفهوم کردن زندگی، فرد را به سمت پوچی سوق می دهند.

## مشکلات اقتصادی؛ عامل پرخطر

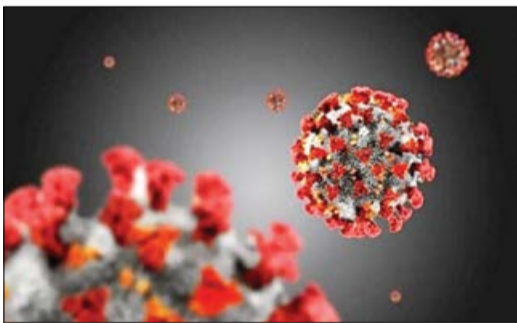
مرگ ناشی از عوامل مرتبط با افسردگی از قرن ها پیش هم وجود داشته و همه گروه های جمعیتی با آن دست به گریبان بوده اند و موضوع جدیدی نیست که محققان تازه خواهند به آن بپردازند. با وجود این، مکانیسم های دقیقی که باعث افزایش مرگ و میر در گروه سالمندان سفیدپوست در میان افراد شاغل می شوند، هنوز به طور کامل روشن نشده است. اما محققان نظریه هایی را مطرح کرده اند مبنی بر آنکه رشد ناامنی اقتصادی مانند افزایش بیکاری تاثیر زیادی روی مرگ و میر افراد ایفا می کند به طوری که مطالعاتی که روی نسل اول این روزهای تاریخ آمریکا نشان می دهد آنها مدام از این قضیه می ترسند که نتوانند به لحاظ اجتماعی و اقتصادی به اندازه والدین خود گذران زندگی داشته

## چارسوی فناوری



## کشف یک شاخه جهش یافته کرونا که عفونت کمتری ایجاد می کند

به گزارش مهر و به نقل از تلگراف، یک پژوهشی که در نشریه پزشکی نلست منتشر شده، محققان در سنگاپور یک شاخه جدید از ویروس کرونا کشف کرده اند که به عفونت کمتری منجر می شود. این تحقیق نشان داد بیماران کووید-۱۹ که به شاخه جدید ویروس SARS-CoV-2 مبتلا شده اند، علائم کلینیک بهتری داشتند، به عنوان مثال کاهش سطح کلسیون خون در این افراد کمتر بود و همچنین عده کمتری از آنها نیازمند مراقبت در بخش ویژه بودند. همچنین این تحقیق حاکی از آن بود که بخش زیادی از زئوم شاخه مذکور حذف شده و در نتیجه واکنش ایمنی قدرتمندتر بدن انسان را در پی دارد. محققان آنستیتوهای مختلف سنگاپوری از جمله مرکز ملی بیماری های عفونی، دانشکده پزشکی Duke و NUS و آنالسی علم، فناوری و تحقیق در این پژوهش همکاری کردند. گاوین اسمیت از دانشکده پزشکی Duke-NUS در این باره می گوید: «این مطالعات شواهد متقاعدکننده ای فراهم می کنند که تغییر ژنتیکی رصد شده در ویروس کرونا روی شدت بیماری در افراد تاثیر گذاشته است.» این شاخه از ویروس که احتمالا از ایالت ووهان چین سرچشمه گرفته، در یک خوشه از عفونت ها رصد شد که بین ژانویه تا مارس ۲۰۲۰ میلادی اتفاق افتاده بود.



## آزمایش موفقیت آمیز واکنس تنفسی کرونا روی موش ها

به گزارش مهر و به نقل از ادکس، محققان دانشگاه واشنگتن یک واکنس تنفسی برای کووید-۱۹ ساخته اند که می توان آن را از طریق بینی استفاده کرد. آزمایش واکنس روی موش های مبتلا به ویروس نیز تاثیرگذار بود. محققان ادعا می کنند انتقال واکنس از طریق بینی واکنس ایمنی قدرتمندی را در سراسر بدن ایجاد می کند، اما به طور خاص برای بینی و مسیر تنفسی تاثیرگذار است و اجازه نمی دهد عفونت بر بدن تسلط یابد. طبق این پژوهش که در ژورنال Cell منتشر شده، برنامه بعدی محققان آزمایش واکنس در حیوانات و انسان هاست تا ایمنی و تاثیرگذاری آن در مقابل عفونت کووید-۱۹ بررسی شود. مایکل دیاموند، محقق ارشد این پژوهش می گوید: «پس از استفاده از واکنس از واکنس ایمنی قدرتمند در سلول های لایه داخلی بینی و قابلیت محافظتی واکنس در برابر ویروس شگفت زده شدیم.» او در ادامه افزود: «این موش ها در برابر بیماری به خوبی ایمن شده اند. استفاده از این واکنس نوعی ایمنی پایدار در موش ها به وجود آورد، به طوری که هیچ نشانی از عفونت در بدن آنها رصد نشد.



## زیرگروه های «کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲» عفونی تر شده اند

به گزارش ایسنا، یک مدل با دیگری ماشین جدید که توسط محققان دانشگاه ایالتی میشیگان ساخته شده است، نشان می دهد که جهش زئوم کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ باعث مسری تر شدن ویروس شده است. محققان با این مدل که توسط گووی وی (Guoweiwei) استاد دانشکده ریاضیات و بیوشیمی و زیست شناسی مولکولی تهیه شده است، تعیین ساختار ژنتیکی کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ بیش از ۲۰ هزار نمونه زئوم ویروس را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. تعیین ساختار ژنتیکی (Genotyping)، فرآیندی است که طی آن تفاوت ها در آرایش ژنتیکی (ژنوتیپ) یک فرد به وسیله بررسی توالی دی. ان. ای فرد با استفاده از آزمایش های بیولوژیکی و مقایسه آن با توالی شخصی دیگر یا یک توالی مرجع مشخص می شود. طی این مطالعه محققان جهش های مربوط به پروتئین میخ مانند را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و دریافتند که پنج مورد از ۶ زیرگروه شناخته شده ویروس اکنون عفونی تر هستند. مانند هر ویروس، بسیاری از جهش ها در نهایت خوش خیم و بی خطر هستند و یا خطر اندکی برای بیماران آلوده دارند. برخی جهش ها حتی باعث کاهش عفونت می شوند. اما برخی جهش ها منجر به ویروس عفونی تر می شوند.



## عاملان پنهان شیوع «کرونا» شناسایی شدند

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان آمریکایی می گویند که مبتلایان زیر ۶۰ سال، ۷۸٪ برابر بیشتر از افراد مسن تر، کروناویروس را پیش می کنند. همچنین مشخص شده که جوانان نسبت به افراد پیش از ۶۰ سال، با احتمال بیشتری عاملان پخش کننده بیماری کووید-۱۹ هستند. دانشمندان در طول پاندمی کووید-۱۹ کشف کرده اند که درصد کوچکی از بیماران، مسئول میزان زیادی از انتقال ها هستند. در این مطالعه آمار انتقال کووید-۱۹ در پنج بخش ایالت جورجیا بین ماه های مارس تا می ترسیم شد. تجزیه و تحلیل تقریباً ۱۰ هزار فرد مبتلا به کووید-۱۹ نشان می دهد که یک پنجم تمام عفونت ها از تنها دو درصد از بیماران آلوده نشأت می گیرد. محققان می گویند که این امر، اهمیت فاصله گذاری اجتماعی را برجسته می سازد. کارشناسان دانشگاه اموری (Emory) آمریکا در مورد این پژوهش که در مجله PNAS انتشار یافت، نوشتند: «ما موارد گزارش شده بین اوایل می ۲۰۲۰ میلادی را در پنج نقطه ایالت جورجیا تجزیه و تحلیل کردیم. به طور کلی، حدود دو درصد از موارد به طور مستقیم مسئول ۲۰ درصد از تمام ابتلاها بودند.» این محققان گفتند: «ما تخمین زده ایم که موارد مبتلا شده به کروناویروس که زیر ۶۰ سال داشتند، ممکن است ۷۸٪ برابر بیشتر از افراد بیش از ۶۰ سال، دیگران را آلوده کنند.»