

ALETEIA.ORG/MAGYAR KURÍR

# A templomba járás jótékony hatása az egészségre

**AZT MINDANNYIAN TUDJUK, HOGY JÓT TESZ A LELKÜNKNEK, HA GYAKRAN RÉSZT VESZÜNK SZENTMISÉN, SZENT LITURGIÁN. SZÁMOS KUTATÁS AZONBAN ARRÁ JUTOTT, HOGY A SZERVEZETÜNK, A TESTÜNK IS RÉSZESÜL AZ ÁLDÁSOKBÓL.**

## JOBB ALVÁS

Ahelyett, hogy altatóhoz nyúlnál, inkább vedd fontolóra, hogyan tudnál több szentmisét beépíteni a hetedbe; akár a napi miselátogatás is szóba jöhet, ha az életmódod engedi. A Sleep Health Journal című, alváskutatással foglalkozó folyóirat nemrég publikált egy tanulmányt, melynek szerzői arra jutottak, összefüggés van a jó alvás és a rendszeres templomba járás között. Úgy találták, a mélyebben hívő felnőttek jobban alszanak, mint kevésbé vallásos társaik.

A kutatók azt állítják, a vallásosság valószínűleg csökkenti, enyhíti az egyén mentális, kémiai, fiziológiai izgatottságát (szaknyelven: arousal – a szervezet általános izgalmi és éberségi állapota), amely a lelki megpróbáltatásokkal, szerhasználattal, stresszel és az allosztatikus terheléssel (tartós stresszes állapot és fiziológiai kísérőtünetei) áll összefüggésben.

## KISEBB ESÉLY A DEPRESSZIÓRA ÉS AZ ÖNGYILKOSSÁGRA

Napjainkban sajnálatosan magas az öngyilkosságok száma, és rengetegen szenvednek depresszióban, így különösen szükség van rá, hogy keressük azokat a tényezőket, amelyek megvédene ezektől a veszélyektől. Az oltalmazó faktorok között előkelő helyen szerepel a templomba járás, különösen a katolikusok miselátogatása.

Egy 2016-os tanulmányban, melyet a JAMA Psychiatry orvosi szaklap tett közzé, egy 1996 és 2010 között folytatott vizsgálat eredményeit ismertették. Azon nők körében, akik hetente legalább egyszer részt vettek valamilyen vallásos szertartáson, ötször kisebb volt az öngyilkosságok száma. A heti egyszer istentiszteleten részt vevő protestáns nők sokkal inkább védve vannak az öngyilkosság ellen, mint a vallásukat nem gyakorlók, a katolikus nők azonban még náluk is hétszer nagyobb oltalmat élveznek.

## SZILÁRD, BOLDOG, SZEXUÁLISAN IS ELÉGEDETT HÁZASSÁGOK

Az amerikai Családkutatási Intézet (IFS) is megállapítja, hogy az együtt imádkozó párok együtt maradnak – vagyis a templomba rendszeresen együtt járó házastársak általában elégedettebbek a kapcsolatukkal, mint azok, akik egyáltalán nem vesznek részt istentiszteleteken.



Sőt, a vizsgálatok azt is kimutatták, hogy az együtt templomba járó párok a szexuális életükkel is elégedettebbek. A Marriage and Religion Research Institute (MARRI) házasság- és valláskutatással foglalkozó amerikai intézet hivatkozik az 1992-es országos felmérés eredményeire, mely szerint a 18 és 59 év közötti, jól működő házasságban élő, rendszeresen templomba járó felnőttek között volt legmagasabb azok aránya, akik úgy nyilatkoztak, „rendkívüli módon” vagy „nagyon” élvezik a házastársi együttléteket.

## HOSSZÚ ÉLET

Úgy tűnik, akik a mennyet célozzák meg, kicsit tovább maradnak a földön. A JAMA (Journal of the American Medical Association) belgyógyászati lapja 2016-ban publikálta egy vizsgálat eredményeit, melyek arról tanúskodnak, hogy azok a nők, akik hetente többször vettek részt istentiszteleten, 33 százalékkal kisebb eséllyel haltak meg a vizsgált időszakban. A hetente egyszer templomba járók körében 26 százalékkal volt alacsonyabb a halálozási arány. Ez a vizsgálat kifejezetten a nőkre irányult, és leginkább a keresztényekre. A kutatók azt a következtetést vonták le, a vallás és a spiritualitás talán alulértékelt lehetőség, eszköz az egészség és az egészségmegőrzés szempontjából, amire az orvosok több figyelmet kellene fordítaniuk.

## ALACSONYABB VÉRNYOMÁS

Egy 1998-as vizsgálat arra jutott, hogy a „vallásilag aktív” felnőtteknek általában alacsonyabb a vérnyomásuk – vagyis azoknak, akik gyakran járnak istentiszteletre, imádkoznak, Bibliát olvasnak.

A templomba járás tehát testünk és lelkünk egészségére is jó hatással van. Istennek nem azért van szüksége rá, hogy részt vegyünk a szentmisén, mert ez számára hasznos. És persze mi se csak azért vegyünk részt, mert ez valami hasznot hajt számunkra, hanem többek között azért, mert építeni szeretnénk az Istennel való kapcsolatunkat.

