

## Η σχέση της θρησκευτικότητας/Πνευματικότητας με την υγεία

Αναδιώτης Αθανάσιος<sup>1</sup>, Καπάδοχος Θεόδωρος<sup>2</sup>

1. Καρδιολόγος, Κωνσταντοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο
2. Επίκουρος Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η θρησκεία για ένα μεγάλο μέρος της ανθρωπότητας είναι πολύ σημαντική για την προαγωγή της υγείας του ατόμου. Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και πρακτικές παρέχουν όχι μόνο μια έννοια νοήματος στη ζωή των ανθρώπων, αλλά αποτελούν επίσης σημαντική πηγή κανόνων για ορθή (ηθική) συμπεριφορά. Η πνευματικότητα είναι πιο δύσκολο να οριστεί, είναι μια ευρύτερη έννοια που δεν περιορίζεται στις θρησκευτικές παραδόσεις. Η πνευματικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως μια ατομική εμπειρία που χαρακτηρίζεται από μια αναζήτηση στο νόημα της ζωής και τη σχέση με το ιερό που δεν χρειάζεται να συνδεθεί με επίσημες θρησκευτικές κοινότητες και θεσμούς. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, η κοινωνική υποστήριξη, οι θρησκευτικές πρακτικές, η πνευματική κατεύθυνση, ο τρόπος αντιμετώπισης προβλημάτων που προκύπτουν στη ζωή του ατόμου, οι αξίες και τα θετικά συναισθήματα αποτελούν έννοιες/διαστάσεις που είναι άμεσα συνδεδεμένες με τη θρησκευτικότητα/πνευματικότητα του ατόμου. Η συχνή συμμετοχή σε θρησκευτικές δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει στην τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στην εκδήλωση απειλητικών για τη ζωή νοσημάτων και την αλλαγή του τρόπου ζωής του ατόμου (μείωση ή και διακοπή του καπνίσματος, αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης αλκοόλ, αύξηση σωματικής δραστηριότητας). Η προσευχή ως ένα πολύ σημαντικό κομμάτι των θρησκευτικών δραστηριοτήτων μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα άγχους και να ενθαρρύνει το άτομο να έχει έναν υγιεινό τρόπο ζωής και μια πολύ σημαντική κοινωνική υποστήριξη. Οι υπεύθυνοι φορείς που χαράζουν πολιτικές υγείας πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην ειδική ομάδα ασθενών με καρδιακά προβλήματα και να υιοθετήσουν στο σύστημα υγείας πολιτικές και στρατηγικές πνευματικής φροντίδας.

**Λέξεις Κλειδιά:** θρησκευτικότητα, πνευματικότητα, υγεία.

**Υπεύθυνος αλληλογραφίας:** Αναδιώτης Αθανάσιος, Καρδιολόγος, Κωνσταντοπούλειο Γενικό Νοσοκομείο, E-mail: [anadathan@yahoo.gr](mailto:anadathan@yahoo.gr)

Rostrum of Asclepius® - "To Vima tou Asklipiou" Journal

Volume 23, Issue 2 (April - June 2024)

### SPECIAL ARTICLE

## The relationship between religiosity/spirituality and health

Anadiotis Athanasios<sup>1</sup>, Kapadochos Theodoros<sup>2</sup>

1. Cardiologist, Konstantopoulio General Hospital, Athens, Greece
2. Assistant Professor, Department of Nursing, University of West Attica, Greece

### ABSTRACT

For a large part of humanity, religion is very important in promoting one's health. Religious beliefs and practices provide not only a sense of meaning in people's lives, but are also an important source of rules for right (moral) behavior. Spirituality is more difficult to define; it is a broader concept that is not limited to religious traditions. Spirituality can be seen as an individual experience characterized by a search for the meaning of life and a relationship with the sacred that does not need to be associated with formal religious communities and institutions. Healthy lifestyle, social support, religious practices, spiritual direction, way of dealing with problems that arise in one's life, values and positive emotions are concepts/dimensions that are directly related to one's religiosity/spirituality. Frequent participation in religious activities can lead to risk factors modification that contribute to the manifestation of life-threatening diseases and the change of the person's lifestyle (reducing or even quit smoking, avoiding systematic alcohol consumption, increasing physical activity). Prayer as a very important part of religious activities can improve stress levels and encourage the person to have a healthy lifestyle and a very important social support. Health policy makers should pay special attention to the special group of patients with cardiac problems and adopt spiritual care policies and strategies in the health care system.

**Keywords:** Religiosity, spirituality, health.

**Corresponding Author:** Athanasios Anadiotis, Cardiologist, Konstantopoulio General Hospital, Athens, Greece, E-mail:



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Ο** όρος «πνευματικότητα» αφορά κυρίως τη συμπεριφορά, τις πεποιθήσεις και την εμπειρία του ατόμου. Πρόκειται για μια θεωρητική έννοια και ενώ υπάρχουν διάφοροι ορισμοί στη διεθνή βιβλιογραφία ανάλογα με το πολιτιστικό, θρησκευτικό και μορφωτικό υπόβαθρο του κάθε ατόμου, όλοι καταλήγουν στο εξής: στην έννοια της πνευματικότητας περιλαμβάνεται η δύναμη του ατόμου να βρίσκει νόημα και σκοπό στη ζωή. Το άτομο πιστεύει στον εαυτό του, σε μια ανώτερη δύναμη και στους άλλους και αναζητά τη σύνδεση μεταξύ του/της και μιας ανώτερης δύναμης ή σκοπού. Η πνευματικότητα μπορεί επίσης να γίνει αντιληπτή ως μια δυναμική πραγματικότητα, που συνεχώς εξερευνά κάτι νέο.<sup>1-4</sup>

Οι περισσότερες μελέτες<sup>5,6</sup> που περιγράφουν την πνευματικότητα δίνουν την αίσθηση του ιερού ως κάτι κεντρικό, κάτι σημαντικό. Συνδέεται με την προσωπική εμπειρία του ατόμου και στη διαδικασία αυτή ξεχωρίζουν αισθήματα σύνδεσης με τον εαυτό, την κοινωνία, τη φύση και το νόημα της ζωής. Η πνευματικότητα διακρίνεται επίσης, από ανθρωπισμό, αξίες και ήθη.

Αρχικά, ο όρος πνευματικότητα χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τις πρακτικές που ακολουθούσε το άτομο που

αφιέρωνε τη ζωή του σε θρησκευτικές υπηρεσίες ή σε θρησκευτικές διδασκαλίες που μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά. Στη συνέχεια, η πνευματικότητα άρχισε να αξιολογείται με πιο έμμεσους βιωματικούς όρους όπως είναι η αναζήτηση για προσωπική ολοκλήρωση και ειρήνη, στοχασμός για τη ζωή και την αναζήτηση της σχέσης με μια ανώτερη δύναμη. Η θρησκευτικότητα, συνδέεται με θεμελιώδεις αρχές που οργανώνονται γύρω από ένα σύστημα πεποιθήσεων, πρακτικών και τελετουργιών που πραγματοποιούνται εντός της κοινωνίας. Η πνευματικότητα διαφέρει από τη θρησκεία καθώς η τελευταία συνδέεται μάλλον με συγκεκριμένες τελετουργίες, θεσμικές εξαρτήσεις και κοινωνικές σχέσεις, ενώ η πρώτη αφορά περισσότερο την προσωπική εμπειρία αυτού που είναι αόρατο και αναγνωρίζεται ως μεγαλύτερο από εμάς. Η θρησκεία γίνεται αντιληπτή κυρίως ως κοινωνικό φαινόμενο, ενώ η πνευματικότητα συνήθως εξετάζεται σε ατομικό επίπεδο και μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Τις τελευταίες δεκαετίες, η πνευματικότητα έχει αποκοπεί από τη θρησκευτικότητα παρόλο που σε δημοσιευμένα επιστημονικά άρθρα συναντάμε και τους δύο όρους μαζί: «θρησκευτικότητα/πνευματικότητα». <sup>5,6-8</sup>

## **Θρησκευτικότητα/Πνευματικότητα και υγεία**

Η πρόσφατη βιβλιογραφία αναφέρει την πολύ σημαντική ανάπτυξη της θρησκευτικότητας/πνευματικότητας στο χώρο της υγείας αλλά και τη θετική της επίδραση στην ψυχική, σωματική και κοινωνική υγεία του ατόμου. Η πνευματικότητα λειτουργεί ως ένα πλαίσιο προσανατολισμού για το άτομο και ως ένας διαμεσολαβητικός παράγοντας για τη νοηματοδότηση της ζωής όταν παρουσιαστεί κάποιο νόσημα που πιθανόν να επηρεάσει την κατάσταση της υγείας του ατόμου.<sup>9</sup>

Η θρησκευτικότητα/πνευματικότητα συνδέεται άμεσα με τη διαχείριση της νόσου, την προσπάθεια αποκατάσταση της υγείας του ατόμου, καθώς το άτομο αντιμετωπίζει καλύτερα τα συμπτώματα της νόσου του, συμμορφώνεται καλύτερα στη θεραπεία του και μειώνει τις πιθανότητες να εμφανίσει συμπτώματα κατάθλιψης. Η παραπάνω σύνδεση παρατηρείται κυρίως σε άτομα με χρόνια νοσήματα, τα οποία ωφελούνται μέσω της πνευματικότητας/θρησκευτικότητας καθώς διατηρούν την ελπίδας τους, αισθάνονται την ειρήνη και τη γαλήνη στην καθημερινότητά τους.<sup>8, 10-12</sup>

Το επίπεδο πνευματικότητας σχετίζεται με την αυτοαξιολόγηση της υγείας του ατόμου και την ικανοποίηση του από τη ζωή. Τα άτομα με υψηλό επίπεδο πνευματικότητας βιώνουν καλύτερη

κατάσταση υγείας και είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή.<sup>13-14</sup>

## **Μηχανισμοί επίδρασης της θρησκευτικότητας/πνευματικότητας στην υγεία**

### *Κοινωνική υποστήριξη*

Τα θρησκευτικά ιδρύματα παγκοσμίως, όπως οι εκκλησίες, οι ναοί και τα τζαμιά αποτελούν συχνά κομβικό σημείο αλληλεπίδρασης, ανταλλαγής και υποστήριξης. Μπορούν να παίξουν ρόλο στην ενσωμάτωση των οικογενειών και στην παροχή ενθάρρυνσης για μια ενεργή οικογενειακή ζωή. Ένας τόπος λατρείας είναι συχνά ένας τόπος όπου λαμβάνει χώρα κοινωνική αλληλεπίδραση, συναντιούνται φίλοι, συγκεντρώνονται οικογένειες και λαμβάνουν χώρα υποστηρικτικές δραστηριότητες.

Επιπλέον, σε πολλές κοινωνίες σε όλο τον κόσμο και σε όλες τις θρησκευτικές ομολογίες, οι χώροι λατρείας διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην οργάνωση της κοινότητας, παρέχοντας ένα μέρος συγκέντρωσης για να γιορτάσουν εκδηλώσεις ή να θρηνήσουν απώλειες. Στην τελευταία περίπτωση, ο τόπος λατρείας μπορεί να διαδραματίσει υποστηρικτικό ρόλο, ιδιαίτερα σημαντικό για ηλικιωμένα άτομα που, σε ορισμένες χώρες, ζουν συχνά μόνοι, μπορεί να είναι μόνοι και μπορεί να αντιμετωπίζουν συχνές απώλειες.<sup>15</sup>



## *Τροποποίηση συμπεριφορών υγείας*

Οι θρησκευτικοί χώροι λατρείας θεωρούνται σημαντικοί ως προς την προώθηση και ενίσχυση υγιεινών συμπεριφορών και συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία. Τα άτομα που είναι θρησκευόμενα, συχνά, αφοσιώνονται σε υγιεινούς τρόπους ζωής και πολλοί θρησκευτικοί προσανατολισμοί σε όλο τον κόσμο έχουν αρνητικές απόψεις για το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ και να συνθέτουν για τον εαυτό τους μια αίσθηση αυτορύθμισης και αυτοελέγχου.<sup>16</sup>

Η θρησκεία, ενισχύει το αίσθημα ικανοποίησης του ατόμου από τη ζωή, την αισιοδοξία του και την αυτοεκτίμηση του, τα οποία με τη σειρά τους ισορροπούν το άγχος που πιθανόν να αισθάνεται το άτομο ή την ανασφάλεια. Ως εκ τούτου, τα θρησκευόμενα άτομα είναι λιγότερο πιθανόν να βιώνουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη ζωή τους ως «μια απειλή» και να αποδίδουν στη ζωή μια ιδιαίτερη αξία επειδή τηρούνται οι ηθικές αρχές που ορίζει η θρησκεία τους.<sup>17</sup>

## *Ψυχοκοινωνικές αντιδράσεις*

Η συγχώρεση, έχει εξεταστεί ως καθοριστικός παράγοντας για την υγεία τόσο εντός όσο και εκτός της θρησκείας. Με την προώθηση της συγχώρεσης έχει αποδειχθεί ότι η θρησκεία μειώνει τα συναισθήματα εχθρότητας και θυμού, κάτι που είναι ευεργετικό για την υγεία. Σύμφωνα με ορισμένους, ένας από τους

πρωταρχικούς στόχους της πίστης είναι η προώθηση αρετών όπως η ταπεινοφροσύνη, η συμπόνια, η ευγνωμοσύνη, η σοφία και ο αλτρουισμός. Οι άνθρωποι που πηγαίνουν στην εκκλησία πιο συχνά είναι πιο πιθανό να λάβουν έναν τύπο υποστήριξης που σχετίζεται με την αίσθηση του «ανήκειν» που προάγει την αυτοαξιολόγηση της υγείας. Ο εκκλησιασμός συνδέεται με αυτό που ονομάζεται ανθρώπινες ανάγκες, όπως η υπέρβαση του εαυτού, ο έλεγχος και η αντιμετώπιση, η κοινωνική συμμετοχή και η ανάπτυξη στενών σχέσεων.<sup>8,18,19</sup>

Μελέτες τονίζουν τη θετική επίδραση της πνευματικότητας στη σωματική και την ψυχική υγεία καθώς και υπογραμμίζουν επιπλέον θετικά αποτελέσματα, όπως, η υποκειμενική ευεξία, η ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία, οι δεξιότητες αντιμετώπισης, η ανάκαμψη από ψυχικές ασθένειες ή λιγότερο αυτοκτονικές συμπεριφορές ή συμπεριφορές εθισμού.<sup>20-22</sup>

Η έρευνα τις τελευταίες δεκαετίες έχει επικεντρωθεί στον τομέα της «Πνευματικότητας και Υγείας», δείχνοντας σημαντική επιρροή πνευματικών και θρησκευτικών πεποιθήσεων στα αποτελέσματα τόσο της ψυχικής όσο και της σωματικής υγείας. Επιπλέον, η πνευματική διάσταση έχει προταθεί να συμπεριληφθεί στην πολυδιάστατη έννοια της «υγείας», όπως φαίνεται από την πλευρά του ΠΟΥ, ο οποίος αναφέρεται στην «συμπερίληψη μιας

μη υλικής ή πνευματικής διάστασης υγείας, με αποτέλεσμα η έννοια να θεωρείται ως μια δυναμική κατάσταση υγείας που περιλαμβάνει τη σωματική, ψυχική, πνευματική και κοινωνική συμπεριφορά».<sup>23</sup>

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η θρησκευτική/πνευματική ευημερία δίνει νόημα στη ζωή του ατόμου, οδηγεί σε θετική αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς, αυξάνει την αυτοπεποίθηση των ασθενών, μειώνει το άγχος και λειτουργεί ως κινητήρια δύναμη για την συνέχιση της καθημερινότητας. Η αποτελεσματικότητα της θρησκευτικής/πνευματικής σύνδεσης με το Θεό διαπιστώνεται καθώς το άτομο αισθάνεται ευεξία, γαλήνη, μειωμένη τάση για ανάπτυξη συμπεριφορών θυμού και ανάγκη για συμμόρφωση με υγιεινό τρόπο ζωής. Τα παραπάνω αποτελέσματα προάγουν την υγεία των ασθενών με ΣΝ.

Οι αρμόδιοι φορείς χάραξης πολιτικών υγείας οφείλουν να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην ιδιαίτερη ομάδα ασθενών με καρδιολογικά προβλήματα και να υιοθετήσουν πολιτικές και στρατηγικές πνευματικής φροντίδας στο σύστημα της υγειονομικής περίθαλψης της Ελλάδας, τα οποία θα έχουν σημαντικές θετικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη σωματική υγεία.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Quinn B, Connolly M. Spirituality in palliative care. *BMC Palliat Care*. 2023;22(1):1. doi: 10.1186/s12904-022-01116-x.
2. La Cour P, Götke P. Understanding of the word "spirituality" by theologians compared to lay people: an empirical study from a secular region. *J Health Care Chaplain*. 2012;18(3-4):97-109. Doi:10.1080/08854726.2012.720543.
3. Flannelly KJ. Measuring spirituality in health care research. *J Health Care Chaplain*. 2012;18(3-4):95-96. doi:10.1080/08854726.2012.720857.
4. Eisenhandler SA. "Religion is the finding thing": an evolving spirituality in late life. *J Gerontol Soc Work*. 2005;45(1-2):85-103. doi:10.1300/J083v45n01\_06.
5. Koenig HG. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. 2012;2012:278730. doi: 10.5402/2012/278730.
6. Perrin J, Streeck N, Naef R, Rufer M, Peng-Keller S, Rettke H. Comparing perspectives: patients' and health care professionals' views on spiritual concerns and needs in chronic pain care - a qualitative study. *BMC Health Serv Res*. 2021;21(1):504. doi: 10.1186/s12913-021-06508-y.



7. Masters KS, Hooker SA. Religiousness/spirituality, cardiovascular disease, and cancer: cultural integration for health research and intervention. *J Consult Clin Psychol.* 2013;81(2):206-216. doi:10.1037/a0030813.
8. Zimmer Z, Jagger C, Chiu CT, Ofstedal MB, Rojo F, Saito Y. Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. *SSM Popul Health.* 2016;2:373-381. doi:10.1016/j.ssmph.2016.04.009.
9. de Brito Sena MA, Damiano RF, Lucchetti G, Peres MFP. Defining Spirituality in Healthcare: A Systematic Review and Conceptual Framework. *Front Psychol.* 2021;12:756080. doi:10.3389/fpsyg.2021.756080.
10. Lucette A, Ironson G, Pargament KI, Krause N. Spirituality and Religiousness are Associated With Fewer Depressive Symptoms in Individuals With Medical Conditions. *Psychosomatics.* 2016;57(5):505-513. doi:10.1016/j.psych.2016.03.005.
11. Grossoehme DH, Friebert S, Baker JN, et al. Association of Religious and Spiritual Factors With Patient-Reported Outcomes of Anxiety, Depressive Symptoms, Fatigue, and Pain Interference Among Adolescents and Young Adults With Cancer. *JAMA Netw Open.* 2020;3(6):e206696. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.6696.
12. Ahrenfeldt LJ, Möller S, Andersen-Ranberg K, Vitved AR, Lindahl-Jacobsen R, Hvidt NC. Religiousness and health in Europe. *Eur J Epidemiol.* 2017;32(10):921-929. doi:10.1007/s10654-017-0296-1.
13. Dankulinova Veselska Z, Jirasek I, Veselsky P, Jiraskova M, Plevova I, Tavel P, Madarasova Geckova A. Spirituality but not Religiosity Is Associated with Better Health and Higher Life Satisfaction among Adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(12):2781. doi:10.3390/ijerph15122781.
14. Kioulos KT, Bergiannaki JD, Glaros A, Vassiliadou M, Alexandri Z, Papadimitriou G. Religiosity dimensions and subjective health status in Greek students. *Psychiatriki.* 2015;26(1):38-44.
15. Holt CL, Roth DL, Huang J, Clark EM. Role of religious social support in longitudinal relationships between religiosity and health-related outcomes in African Americans. *J Behav Med.* 2018;41(1):62-73. doi:10.1007/s10865-017-9877-4.
16. Powell-Wiley TM, Banks-Richard K, Williams-King E, Tong L, Ayers CR, de

- 
- Lemos JA, Gimpel N, Lee JJ, DeHaven MJ. Churches as targets for cardiovascular disease prevention: comparison of genes, nutrition, exercise, wellness and spiritual growth (GoodNEWS) and Dallas County populations. *J Public Health (Oxf)*. 2013;35(1):99-106. doi:10.1093/pubmed/fds060.
17. Ten Kate J, de Koster W, van der Waal J. The Effect of Religiosity on Life Satisfaction in a Secularized Context: Assessing the Relevance of Believing and Belonging. *Rev Relig Res*. 2017;59(2):135-155. doi:10.1007/s13644-016-0282-1.
18. Quenstedt-Moe G, Popkess S. Forgiveness and health in christian women. *J Relig Health*. 2014;53(1):204-216. doi:10.1007/s10943-012-9603-z
19. Lucchese FA, Koenig HG. Religion, spirituality and cardiovascular disease: research, clinical implications, and opportunities in Brazil. *Rev Bras Cir Cardiovasc*. 2013;28(1):103-128. doi:10.5935/1678-9741.20130015.
20. Lima S, Teixeira L, Esteves R, Ribeiro F, Pereira F, Teixeira A, Magalhães C. Spirituality and quality of life in older adults: a path analysis model. *BMC Geriatr*. 2020;20(1):259. doi:10.1186/s12877-020-01646-0.
21. Yoon DP, Lee EK. The impact of religiousness, spirituality, and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *J Gerontol Soc Work*. 2007;48(3-4):281-298. doi:10.1300/j083v48n03\_01
22. Lucchetti G, Koenig HG, Lucchetti ALG. Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World J Clin Cases*. 2021;9(26):7620-7631. doi:10.12998/wjcc.v9.i26.7620.
23. Bożek A, Nowak PF, Blukacz M. The Relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. *Front Psychol*. 2020;11:1997. doi:10.3389/fpsyg.2020.01997.
-