

13 listopada 2021

Korzyści płynące z pomagania innym

Jak dowodzą badania, pomaganie innym wpływa na nasze poczucie szczęścia, dobre samopoczucie, a nawet zdrowie fizyczne. W Światowy Dzień Dobroci zachęcamy do pomocy innym, a pośrednio - również sobie.



1. POMAGANIE INNYM MOŻE POMÓC WYDŁUŻYĆ ŻYCIE

Badania dowodzą, że wolontariusze podejmujący określone działania prospołeczne wykazują lepszą zdolność radzenia sobie ze stresem i chorobami, mniejszą zachorowalność na depresję oraz większe



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

poczucie satysfakcji z życia (o ile ich działania są regularne). Być może to właśnie ze względu na aktywność społeczną oraz zmniejszenie poczucia samotności, które mogą znacząco wpłynąć na nasze długoterminowe zdrowie.

2. ALTRUIZM JEST „ZARAŻLIWY”

Kolejne z badań wykazało natomiast, że jesteśmy bardziej skłonni do szczodrości po obserwacji podobnych zachowań u innych. Kiedy jedna osoba spełnia dobry uczynek, powoduje to reakcję łańcuchową innych altruistycznych czynów.

3. POMAGANIE INNYM CZYNI NAS SZCZĘŚLIWYMI

Pewien zespół socjologów wykazał, że Amerykanie, którzy określali się jako „bardzo szczęśliwi”, poświęcali działaniom wolontaryjnym co najmniej 5,8 godziny miesięcznie. I ponownie – być może wiąże się to z większą aktywnością społeczną oraz fizyczną, wynikającą z podjętego wolontariatu.

4. POMAGANIE INNYM MOŻE POMÓC W PRZEWLEKŁYM BÓLU

Osoby, które cierpiały z powodu przewlekłego bólu i podejmowały działania wolontaryjne, w rezultacie doświadczyły redukcji własnych objawów – donosi jedno z przeprowadzonych badań.

5. POMAGANIE INNYM MOŻE OBNIŻAĆ CIŚNIENIE KRWI

Inne z badań wykazało, że starsze osoby, które podejmowały działania wolontaryjne przez co najmniej 200 godzin rocznie, zmniejszyły ryzyko nadciśnienia aż o 40%. Może to być związane z większymi możliwościami społecznymi, które pomagają łagodzić samotność i stres, często towarzyszące seniorom.

6. POMAGANIE INNYM WSPIERA POZYTYWNE ZACHOWANIA MŁODZIEŻY

Według socjologów nastolatki, które podejmują wolontariat, mają lepsze oceny i samoocenę.

7. POMAGANIE INNYM DAJE POCZUCIE CELU I SATYSFAKCJI

Badania pokazują, że wolontariat wzmacnia ogólne poczucie celu i tożsamości jednostki – szczególnie, jeśli nie pełni już określonej roli społecznej (takiej jak „pracownik” czy „rodzic”).

Ty też możesz pomagać innym – nie muszą to być wielkie gesty, czasem wystarczy pomoc w zakupach, towarzystwo w czasie spaceru czy zwykła rozmowa. A jeśli w Twoim otoczeniu jest



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

opiekun, który potrzebuje pomocy, powiedz mu o usługach realizowanych w naszym Centrum.

Źródło: <https://www.mentalfloss.com/article/71964/7-scientific-benefits-helping-others>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit