

20 Αυγούστου 2016

Ο εθελοντισμός στη μέση και στην τρίτη ηλικία χαρίζει καλύτερη ψυχική υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



άνθρωποι που μετά τα 40 τους αφιερώνουν ένα μέρος του χρόνου τους σε κάθε είδους εθελοντικές και κοινωνικές δράσεις, έχουν γενικά καλύτερη ψυχική υγεία και συναισθηματική ευεξία, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Παλαιότερες έρευνες έχουν επίσης διαπιστώσει τη θετική σχέση εθελοντισμού και ψυχικής κατάστασης στην τρίτη ηλικία, ενώ η νέα μελέτη διευρύνει αυτή την ευεργετική επίδραση και στη μέση ηλικία. Η νέα έρευνα δεν διαπίστωσε όμως αντίστοιχα αισθητά οφέλη πριν την ηλικία των 40 ετών.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Φαίζα Ταμπάσουμ του Πανεπιστημίου του Σαουθάμπτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό "British Medical Journal Open", ανέλυσαν στοιχεία για πάνω από 66.300 άτομα, εκ των οποίων το ένα πέμπτο (21%) συμμετείχαν τακτικά ή περιστασιακά σε κάποια εθελοντική δράση.

Διαπιστώθηκε ότι οι γυναίκες εμπλέκονται με τον εθελοντισμό συχνότερα από τους άνδρες και οι ηλικιωμένοι περισσότερο από τους νεότερους.

Άσχετα με την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή κατάστασή τους ή το εισόδημά τους, όσοι έκαναν εθελοντισμό, είχαν μεγαλύτερη ψυχική/συναισθηματική ικανοποίηση σε σχέση με τους συνομηλικούς τους που δεν έκαναν κάτι ανάλογο. Όσο πιο συχνά έκανε κάποιος εθελοντισμό, τόσο πιο καλά ένιωθε, ενώ αντίθετα το χειρότερο «σκορ» ψυχικής ικανοποίησης είχαν όσοι δεν είχαν κάνει ποτέ εθελοντισμό.

Όσοι προσφέρουν εθελοντική εργασία, συχνά έχουν μεγαλύτερο δίκτυο φιλικών και κοινωνικών επαφών, αλλά επίσης μεγαλύτερο «πρεστίτζ» και επιρροή στον περίγυρό τους, ενώ αισθάνονται ότι έχουν κι ένα σκοπό στη ζωή τους, πράγματα που όλα έχουν θετική επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία τους, σύμφωνα με τους επιστήμονες.

Το όφελος στην ψυχική διάθεση από τον εθελοντισμό είναι αισθητό ακόμη και σε ανθρώπους άνω των 80 ετών. Η μικρή έως μηδαμινή ωφέλεια πριν τα 40 χρόνια αποδίδεται στο ότι συχνά οι νέοι βλέπουν τον εθελοντισμό ως μια ακόμη υποχρέωση.

Η μελέτη έλαβε υπόψη της μόνο τις επίσημες-τυπικές μορφές εθελοντισμού και όχι τις ανεπίσημες-άτυπες, όπως π.χ. το να βοηθά κάποιος ένα γείτονά του σε μια δύσκολη στιγμή.

Πηγές: ΑΠΕ-ΜΠΕ- ethnos.gr