

# Kaip savanoriška veikla prisideda prie psichinės gerovės

Dalyvavimas savanorystės veiklose gali reikšmingai prisidėti prie psichinės gerovės, suteikdamas prasmės, ryšių kūrimo, asmeninio tobulėjimo ir pasitenkinimo jausmą. Savanorystė suteikia galimybes teigiamai įtakoti bendruomenes ir tuo pat metu pagerinti savanoriaujančiojo psichinę sveikatą šiais būdais:



## Priklausymo jausmas

Savanoriška veikla palengvina socialinius ryšius ir palaikančios bendruomenės kūrimą. Žmonės iš prigimties yra socialūs, tad prasmingų ryšių kūrimas turi lemiamą vaidmenį psichinei gerovei. Savanoriška veikla suteikia galimybę susitikti su bendraminčiais, užmegzti draugystes bei kuria priklausymo jausmą. Šie socialiniai ryšiai gali padėti kovoti su vieatvės ir izoliacijos jausmais, skatinant teigiamą psichinę būseną.

## Laimės jausmo stiprinimas

Tyrimai rodo ryšį tarp savanorystės ir laimės augimo. 2020 m. Jungtinėje Karalystėje atliktas tyrimas atskleidė, kad savanoriai pastebėjo padidėjusį pasitenkinimą gyvenimu ir geresnę bendrą sveikatą. Tie, kurie savanoriavo bent mėnesį, taip pat įvardijo apie pagerėjusią psichinę savijautą, lyginant su tais, kurie savanorystėje nedalyvavo.

## 4 savanorystės privalumai, padedantys jaustis laimingesniems:

1. Savanorystė sujungia žmones.
2. Savanoriška veikla naudinga ir protui, ir kūnui.
3. Savanoriška veikla prisideda prie karjeros galimybių atradimo.
4. Savanorystė suteikia džiaugsmą ir pasitenkinimą gyvenimu.

## Pasitikėjimo savimi stiprinimas

Savanorystė suteikia galimybę ugdyti pasitikėjimą ir savigarbą. Savanoriškas vaidmuo gali suteikti pasididžiavimo ir savęs atradimo jausmą, ypač vertingą tiems, kurie patiria psichinės sveikatos iššūkių. Geresnė savijauta gali paskatinti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą ir ateitį. Be to, pagalbos kitiems jausmas augina pasitikėjimą savimi ir savigarbą.



Bendrai finansuoja  
Europos Sąjunga



## Prasmės atradimas

Savonoriška veikla gali suteikti tikslo ir prasmės jausmą, kai užklumpa neužtikrintumas ar sunkus periodas. Laiko skyrimas vertingai veiklai suteikia žmogui naują kryptį ir prasmę, atitraukia dėmesį nuo asmeninių rūpesčių bei padeda sukcentruoti mintis į tos veiklos atlikimą.

**Apibendrinant**, dalyvavimas savanorystės veiklose turi daug teigiamų aspektų ir prisideda prie psichinės gerovės. Savanorystės metu sukurtas tikslo ir prasmės jausmas, socialinių ryšių kūrimas, asmeninis augimas ir streso sumažėjimas, gali reikšmingai prisidėti prie teigiamos psichinės savanorio būsenos. Kai žmonės skiria savo laiką ir energiją, siekdami kurti teigiamą pokytį bendruomenėse, jie dažnai patiria psichinės sveikatos naudą, kurią suteikia altruistinė veikla.

## „Europos solidarumo korpuso“ programa

„Europos solidarumo korpuso“ savanorystės galimybe gali pasinaudoti 18–30 m. asmenys, gyvenantys programos šalyse ir šalyse partnerėse.

### Individuali savanorystė:

- savonoriška veikla gali trukti nuo 2 savaičių iki 12 mėnesių;
- dalyvis yra pilnai įtraukiamas į kasdieninę organizacijos veiklą – užtikrinamas 30–38 valandų per savaitę užimtumas;
- jaunas žmogus įsitraukia į kasdienes organizacijos veiklas, prisideda prie kuriamos naudos vietos bendruomenės gyvenime;
- savanorystės veiklos vyksta kitoje šalyje;
- kai kuriais atvejais jauni žmonės gali dalyvauti trumpesniajam laikotarpiui (nuo 2 savaičių iki 2 mėnesių) – pavyzdžiui, dalyviai, turintys mažiau galimybių ar negalią.

FDaugiau informacijos apie programą pateikiama: <https://www.solidarumokorpusas.lt/jaunimui/savanoryste/>

### Literatūra

[https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-12/policy\\_brief\\_non\\_formal\\_learning.pdf](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/system/files/2020-12/policy_brief_non_formal_learning.pdf)

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>

<https://newsroom.clevelandclinic.org/2022/11/28/why-volunteering-can-benefit-your-mental-health/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00242-8>

