

W jaki sposób zaangażowanie w wolontariat przyczynia się do dobrego samopoczucia psychicznego?

Angażowanie w wolontariat może znacząco przyczynić się do poprawy samopoczucia psychicznego poprzez wspieranie świadomości celu, więzi i osobistego spełnienia. Wolontariat zapewnia jednostkom możliwość pozytywnego wpływania na społeczność, jednocześnie przynosząc korzyści dla ich własnego zdrowia psychicznego w różnorodny sposób.



Poczucie przynależności

Wolontariat ułatwia nawiązywanie kontaktów i rozwój wspierającej społeczności. Ludzie są z natury istotami społecznymi, a znaczące więzi odgrywają kluczową rolę w dobrym samopoczuciu psychicznym. Wolontariat oferuje możliwość poznania podobnie myślących osób, budowania przyjaźni i tworzenia poczucia przynależności. Te interakcje społeczne mogą pomóc w zwalczaniu samotności i izolacji, promując pozytywny stan psychiczny.

Zwiększanie odczuwania szczęścia

Badania pokazują związek między wolontariatem a szczęściem. Przeprowadzone w 2020 r. w Wielkiej Brytanii wykazało, że wolontariusze zgłaszali wyższą satysfakcję z życia i lepszy ogólny stan zdrowia. Osoby, które były wolontariuszami przez co najmniej miesiąc, zgłaszały również lepsze samopoczucie psychiczne w porównaniu z osobami niebędącymi wolontariuszami.

Korzyści z wolontariatu: 4 sposoby, aby czuć się zdrowszym i szczęśliwszym

1. Wolontariat łączy z innymi.
2. Wolontariat jest dobry dla umysłu i ciała.
3. Wolontariat może pomóc w rozwoju kariery.
4. Wolontariat przynosi radość i spełnienie w życiu.

Budowanie pewności siebie

Wolontariat daje szansę na budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości. Rola wolontariusza może dać Ci poczucie dumy, co jest szczególnie cenne dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Lepsze odczuwanie własnej wartości może prowadzić do bardziej pozytywnego spojrzenia na życie i przyszłość. Dodatkowo, świadomość osiągnięć wynikająca z pomagania innym potęguje pewność siebie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Odkrywanie celu

Wolontariat może zapewnić poczucie celu w niepewnych czasach. Poświęcenie czasu jakiejś sprawie może nieoczekiwanie nadać życiu nowy kierunek i znaczenie. Pomaga odwrócić uwagę od osobistych kłopotów, jednocześnie angażując myśli.

Podsumowując, angażowanie się w wolontariat to wieloaspektowe podejście do poprawy samopoczucia psychicznego. Poczucie celu, więzi społeczne, rozwój osobisty i łagodzenie stresu, jakie zapewnia wolontariat, mogą znacząco przyczynić się do pozytywnego stanu psychicznego. Gdy jednostki inwestują swój czas i energię w dokonywanie zmian w swoich społecznościach, często czerpią korzyści dla zdrowia psychicznego z altruistycznego zaangażowania.

Program Europejskiego Korpusu Solidarności

Wolontariat w ramach Europejskiego Korpusu Solidarności jest otwarty dla osób w wieku 18-30 lat mieszkających w krajach objętych programem i krajach partnerskich..

Wolontariat indywidualny:

- może trwać od 2 do 12 miesięcy
- odbywa się w pełnym wymiarze godzin (od 30 do 38 godzin tygodniowo)
- pozwala młodej osobie wnieść wkład w codzienną pracę organizacji, która aktywnie działa na rzecz lokalnej społeczności
- jest zazwyczaj "transgraniczny" - tj. w innym kraju
- w niektórych przypadkach młodzi ludzie mogą uczestniczyć w projekcie przez krótszy czas (od 2 tygodni do 2 miesięcy) - na przykład w przypadku uczestników z mniejszymi szansami lub niepełnosprawnościami

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji: https://youth.europa.eu/solidarity/young-people/volunteering_en

Bibliografia

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>

