Kako sodelovanje v prostovoljskih dejavnostih prispeva k duševnemu počutju

Sodelovanje v prostovoljskih dejavnostih zelo pozitivno vpliva na duševno zdravje, saj krepi občutek smisla, povezanosti in osebne zadovoljitve. Prostovoljstvo posameznikom ponuja priložnosti, da pozitivno vplivajo na svojo okolico, hkrati pa koristi duševnemu zdravju.

Občutek pripadnosti

Prostovoljske dejavnosti omogočajo druženje in razvoj podporne skupnosti. Ljudje smo družabna bitja. Prostovoljstvo ponuja priložnost za spoznavanje podobno mislečih ljudi, gradnjo prijateljstev in občutek pripadnosti. Te družabne interakcije lahko pomagajo premagovati občutke osamljenosti in izolacije ter spodbujajo pozitivno duševno stanje.

Koristi prostovoljstva: 4 načini, kako se počutiti bolj zdravo in srečno

1. Prostovoljstvo povezuje ljudi.
2. Prostovoljstvo je koristno za um in telo.
3. Prostovoljstvo lahko pospeši poklicno pot.
4. Prostovoljstvo v življenje prinaša zabavo in izpolnitev.

Krepitev sreče

Študije kažejo, da obstaja povezava med prostovoljstvom in srečo. Raziskava iz leta 2020 v Združenem kraljestvu je pokazala, da prostovoljci poročajo o večjem zadovoljstvu z življenjem in boljšem splošnem zdravju. Tisti, ki so bili prostovoljci vsaj mesec dni, so prav tako opazili izboljšano duševno počutje v primerjavi s tistimi, ki niso bili.

Krepitev samozavesti

Prostovoljstvo ti lahko pomaga graditi samozavest in samospoštovanje. Tvoja vloga prostovoljca ti lahko daje občutek ponosa in identitete, kar je še posebej pomembno za tiste, ki se soočajo z izzivi duševnega zdravja. Boljše počutje glede samega sebe lahko prinese bolj pozitiven pogled na življenje in prihodnost. Občutek dosežkov pri pomoči drugim pa lahko okrepi tvoje samospoštovanje in samozavest.

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Odkrivanje namena

Prostovoljstvo v negotovih časih lahko daje občutek smisla. Ko se posvetiš nekemu namenu, to nepričakovano prinese novo usmeritev in pomen. Hkrati pa te lahko odvrne od osebnih težav in ohranja zaposlen um.

Za zaključek, sodelovanje v prostovoljskih dejavnostih je raznolik pristop k izboljšanju duševnega zdravja in počutja. Občutek namena, družbene vezi, osebna rast in sprostitev, ki jih prostovoljstvo prinaša, lahko pomembno prispevajo k pozitivnemu duševnemu stanju. Ko posamezniki vlagajo svoj čas in energijo v ustvarjanje sprememb v svojih skupnostih, pogosto ugotovijo, da tudi sami pridobijo koristi za duševno zdravje skozi nesebično udejstvovanje.

Program Evropski korpus solidarnosti

Prostovoljske dejavnosti programa **Evropski korpus solidarnosti** so na voljo mladim od 18 do 30 let, ki imajo prebivališče v državah programa in partnerskih državah.

Posamezno prostovoljstvo:

- lahko traja od 2 do 12 mesecev,
- za polni delovni čas (od 30 do 38 ur na teden),
- omogoča mladim, da prispevajo k vsakodnevnemu delu organizacije, ki aktivno koristi lokalni skupnosti,
- je običajno "mednarodno" - to pomeni, da poteka v drugi državi,
- v nekaterih primerih lahko mladi sodelujejo krajši čas (od 2 tednov do 2 mesecev) – na primer, za udeležence z manjšimi priložnostmi ali invalidnostmi.

Za več informacij obiščite: https://youth.europa.eu/solidarity/young-people/volunteering_sl

Viri

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

Sofinancira Evropska unija