

Доктора рекомендуют: помогайте другим

Выяснилось, что добровольная помощь другим людям оказывает благотворное влияние на того, кто помогает. Здоровье этих людей улучшается, у них повышается самооценка, настроение. Более того, ощущение своей необходимости и значимости помогает справиться с депрессивными состояниями и с бессонницей.

К таким выводам пришли американские специалисты после проведения 50 исследований, пишет news.com.au/news. Доктор Стефен Пост из Stony Brook University in New York, докладывая о результатах наблюдения за 5000 участников проекта, сделал вывод, что добровольный неоплачиваемый труд должен стать частью культуры в системе здравоохранения.

Другое исследование началось в 1957 году. В качестве респондентов выбрали старшеклассников школ штата Висконсин. Главная часть исследований была проведена в 1992 году, когда вместе с вопросами об участии в волонтерстве было проанализировано состояние их здоровья, социально-экономический статус, семейное положение и т.д. В 2008 году к тем, кто еще оставался в живых, вернулись с вопросом, участвовали ли они в мероприятиях добровольной помощи в течение последних десяти лет.

Сравнив данные, ученые выяснили, что средняя продолжительность жизни в три раза выше у тех, кто безвозмездно помогает другим. Доктор философии университета Мичиган Сара Конрат считает, что, возможно, те, кто заботится о других имеют мощную мотивацию, которая и является буфером от жизненных стрессов.

В любом случае, уже понятно, что помогая другим, помогаешь себе. Только как найти в себе это искреннее желание помогать другим?

Алефтина Постернак

[Единый мир](#) Интернет-газета

Автор: Артур Скальский © Babr24.com ОБЩЕСТВО, МИР 👁 2903 04.10.2012, 14:47 📄 405

URL: <https://babr24.com/?ADE=109004> Bytes: 1675 / 1596 Версия для печати

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)