

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wolontariat jest korzystny dla zdrowia



Wolontariusze cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym i dłużej żyją - wynika z analizy przeprowadzonej przez brytyjskich naukowców i opublikowanej w czasopiśmie "BMC Public Health".

Badacze z University of Exeter Medical School (W. Brytania) dokonali przeglądu wyników dotychczasowych badań nad ludźmi udzielającymi się w wolontariacie i stwierdzili, że wolontariusze rzadziej cierpią na depresję, odczuwają większą satysfakcję z życia i wyższy poziom dobrostanu psychicznego. Ponadto dobroczyńcy zazwyczaj żyją dłużej niż pozostali, mniej aktywni społecznie obywatele.

Mechanizm stojący za pozytywnymi efektami wolontariatu nie jest do końca znany. Niektórzy uważają, że korzyści związane ze zdrowiem fizycznym wynikają z faktu, że wolontariusze spędzają więcej czasu poza domem. Jednak w rzeczywistości sytuacja wydaje się bardziej skomplikowana, gdyż rezultaty badań sugerują, iż wpływ wolontariatu na lepszą jakość życia zanika, jeśli wolontariusze nie czują, że dostają coś w zamian za swoje zaangażowanie, a swoje działania zaczynają postrzegać w kategoriach ciężaru, a nie dobrowolnej, altruistycznej aktywności.

Statystyki pokazują, że obecnie dorośli wolontariusze stanowią 22,5 proc. populacji Europy, 27 proc. ludności Stanów Zjednoczonych i 36 proc. obywateli Australii. Rządy wielu krajów od kilku lat promują programy oparte na wolontariacie, nawołując do wspierania działalności na rzecz społeczeństwa

Dzięki wynikom niniejszych badań wiadomo, że wolontariat może przyczynić się nie tylko do poprawy sytuacji innych ludzi, ale również do osobistego szczęścia i polepszenia stanu zdrowia

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19136.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy