15 Σεπτεμβρίου 2014

Οι ηλικιωμένοι που κάνουν εθελοντισμό είναι πιο ευτυχείς και υγιείς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι άνθρωποι της μέσης και τρίτης ηλικίας που εμπλέκονται σε δράσεις εθελοντισμού, δεν νιώθουν μόνο την χαρά του αλτρουισμού, αλλά γενικότερα είναι πιο ευτυχισμένοι και υγιείς στη ζωή τους, ενώ ζουν και περισσότερα χρόνια, σύμφωνα με μια νέα καναδο-αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη Νικόλ Άντερσον, επίκουρη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου του Τορόντο και στέλεχος του Ερευνητικού Ινστιτούτου Ρότμαν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό ψυχολογίας «Psychological Bulletin», μελέτησαν (μετα-ανάλυση) 73 έρευνες που έχουν γίνει τα τελευταία 45 χρόνια μεταξύ ενηλίκων άνω των 50 ετών, οι οποίοι εμπλέκονταν σε κάποια εθελοντική πρωτοβουλία.

Το συμπέρασμα, όπως είπε η Νικόλ Άντερσον, είναι ότι «ο εθελοντισμός πρέπει να αποτελεί σημαντικό συστατικό του τρόπου ζωής για τη διατήρηση της υγείας και της ψυχικής ευημερίας στη μέση και την τρίτη ηλικία».

Μεταξύ άλλων, διαπιστώθηκε ότι ο εθελοντισμός συσχετίζεται με μείωση της κατάθλιψης, με γενικότερα καλύτερη σωματική υγεία (λιγότερη υπέρταση, σπανιότερα κατάγματα κ.α.), με λιγότερες κινητικές δυσκολίες, ακόμη και με μεγαλύτερη μακροζωία.

Τα οφέλη του εθελοντισμού αυξάνονται μέχρι ένα επίπεδο ενασχόλησης, μετά το οποίο δεν υπάρχει περαιτέρω βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Αυτό το όριο φαίνεται να είναι περίπου οι 100 ώρες το χρόνο ή οι δύο έως τρεις ώρες την εβδομάδα.

Οι άνθρωποι κάποιας ηλικίας που έχουν τη χειρότερη υγεία (π.χ. κάποια χρόνια πάθηση), φαίνεται να είναι αυτοί που ωφελούνται προσωπικά περισσότερο από τον εθελοντισμό. Γενικότερα, ο εθελοντισμός κάνει κάποιον να νιώθει ότι είναι χρήσιμος στους άλλους και ότι η ζωή του έχει μια ευρύτερη αξία, πράγμα που τον «ανεβάζει» ψυχολογικά, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Ερωτηματικό παραμένει σε ποιο βαθμό ο εθελοντισμός βοηθά στην αποφυγή ή στην καθυστέρηση της γεροντικής άνοιας και της νόσου Αλτσχάιμερ, καθώς μέχρι σήμερα καμία μελέτη δεν έχει εστιαστεί σε αυτό ειδικά το θέμα, κάτι που οι επιστήμονες χαρακτήρισαν «εντυπωσιακή παράλειψη».

Στην έρευνα συμμετείχε και η ελληνικής καταγωγής Θέκλα Δαμιανάκη, αναπληρώτρια καθηγήτρια του καναδικού Πανεπιστημίου του Γουίνδσορ.
Πηγή:ikypros.com