**DOBROĆ JAK NAGRODA.**

**JAK WZBUDZIĆ
W SOBIE PASJĘ POMAGANIA?**

Każda forma pomocy ma bardzo dobry wpływ na naszą psychikę. Wg naukowców wystarczy pięć aktów dobroci w ciągu tygodnia powtarzanych systematycznie przez półtora miesiąca, aby zaczęto odczuwać poprawę samopoczucia. Dobrym przykładem jest praca w charakterze wolontariusza na rzecz potrzebujących. Dowiedziono, że osoby systematycznie pomagające innym są mniej narażone na wystąpienie wypalenia zawodowego czy depresji.

W ewolucji człowieka pomoc i współpraca były niezbędne do przetrwania, dlatego poświęcenie czasu i energii innym uruchamia system nagrody w mózgu. Kiedy człowiek pomaga, mózg wytwarza zwiększone ilości neurohormonów, dopaminy i oksytocyny. Dopamina to hormon przyjemności, u niektórych graniczony z euforią. Z kolei oksytocyna to ta sama substancja, która wytwarza się np. podczas przytulania. Zmniejsza stres i pogłębia empatię.

Zdaniem naukowców pojawiające się dobre samopoczucie w odpowiedzi
na zmiany neurohormonalne, może trwać do dwóch godzin.

**Warto pomagać**

Każdy z nas powinien zadać sobie pytanie: **Czy chcę pomagać? Jeśli nie to co mnie przed tym powstrzymuje?** Warto zastanowić się w jakich obszarach mogę pomóc. Należy pamiętać, że wartościowa jest tylko ta pomoc, która jest odpowiedzią na daną potrzebę osoby, która potrzebuje wsparcia.

Pamiętaj pomaganie jest zaraźliwe (w pozytywnym znaczeniu). Im więcej ludzi daje swój czas, energię czy też pieniądze innym, tym więcej ludzi chce robić to samo.

**Pomoc przynosi korzyści nie tylko tym, którzy ją otrzymują, lecz także tym, którzy obdarowują innych swoim czasem, energią, datkami.**

**Daje poczucie szczęścia i zapobiega depresyjnym nastrojom.**

**Jak poczuć się szczęśliwym?**

Darowizny na cele charytatywne to jeden z głównych czynników poprawiających zadowolenie z życia, co wynika z sondażu Gallupa, w którym uczestniczyło ponad 130 mln osób z całego świata o różnym statusie społeczno-ekonomicznym. Badania psychologiczne prowadzone m.in. przez Martina Seligmana, twórcę psychologii pozytywnej dowodzą, że o ile gromadzenie bogactwa niekoniecznie zapewnia szczęście, o tyle spożytkowanie pieniędzy
w celu pomocy innym staje się trwałym jego źródłem. Seligman przeprowadził setki eksperymentów, z których wynika, że poczucie szczęścia można wywołać w różny sposób, mianowicie oddawanie się różnym przyjemnościom tj. wyjście do kina, na zakupy, a także pasjom. W tym przypadku szczęście pojawia się bardzo szybko, jak również szybko znika. Natomiast wtedy, kiedy robimy coś,
co ma głębszy sens (dla idei lub dla innych), szczęście trwa dłużej.

Podczas jednego z eksperymentów Seligmana poproszono osoby badane, aby przypomniały sobie o osobie, która dla nich dużo zrobiła, a której do tej pory nie podziękowaliście. Poproszono o napisanie za co każdy jest wdzięczny tej osobie, po czym poproszono, abym umówić się na spotkanie i przeczytać to co każdy napisał do danej osoby. Badano poziom szczęścia zarówno osób, które wyraziły taką spóźnioną wdzięczność za pomoc, jak i tych, które otrzymały podziękowanie. Wynikiem było, to że osoby które wykonały zadanie
wg instrukcji były szczęśliwsze od tym osób z grupy kontrolnej.

**„Osoby systematycznie pomagające innym są MNIEJ narażone
na wystąpienie wypalenia zawodowego czy depresji”**

**Zaniechanie**

Przy pomocy udzielanej innym z narażeniem życia gesty pomocy, takie jak zrobienie zakupów osobie chorej, czy wezwanie pogotowia do osoby, która zasłabła na ulicy, nie wydaje się czymś nadzwyczajnym. Jednak na takie zachowania człowieka nie zawsze stać. Jesteśmy osobami społecznymi i kiedy inni nie pomagają, ludzie sobie tłumaczą, że na pewno nic złego się nie dzieje
i dlatego nie reagują. Eksperymenty dowiodły, że jeśli pozostajemy z ofiarą sam na sam, nie oglądamy się na nikogo i bierzemy na siebie ciężar odpowiedzialności.

Wszyscy –poza osobami psychopatycznymi i z deficytem empatii – mamy wewnętrzną potrzebę pomagania, jednak problem jest z jej realizacją (Sławomir Prusakowski). Tempo życia jest teraz tak duże, że człowiek jest skupiony na sobie i swoich sprawach codziennych. Właśnie to sprawia czasami, że nie dostrzegamy wokół siebie ludzi potrzebujących pomocy, lub nie wiemy jak im pomóc. Należy pamiętać, że próba pomocy jest lepszym rozwiązaniem niż zaniechanie ratunku.

Jeśli nie wiesz jak pomóc przyjacielowi po stracie bliskiej osoby, to pamiętaj nie odsuwaj się od przyjaciela, bądź przy nim i powiedz: „Jeśli chcesz mogę z Tobą posiedzieć”, „Pamiętaj zawsze jestem, jeśli będziesz czego potrzebował/ ła, powiedz mi”.

Zanim odmówisz pomocy, zastanów się co byłoby gdybyś to Ty potrzebował/ potrzebowała pomocy lub ktoś z Twoich bliskich.

***„Pomaganie jest zaraźliwe. Im więcej ludzi daje swój czas. Energię czy pieniądze innym,
tym więcej ludzi chce robić to samo”***