

Egészséges önzetlenség

KÉTSZERESEN

hasznos, „megtérülő” tevékenység az önkéntesség: jobb egészségre és hosszabb életre számíthat, aki rendszeresen segít másokon – mutatott rá egri előadásában Dorner László pszichológus.

Az önkéntes munka napja, december 5-e apropóján a Rákellenes Liga egri alapszervezetének rendezvényén mérlegre tették, miért is jó másokért – anyagilag rászoruló-kért, betegekért, balesetet elszenvedettekért, netán haldoklókért – időt, pénzt, energiát áldozni.

Az önkéntes munka áldásos hatása leginkább akkor érvényesül, ha saját elhatározásunkból végezzük és rendszeresen szánunk rá időt. Már heti két óra segítő tevékenységnek is érezheti pozitív hatását, aki ilyet vállal – hívta fel a figyelmet Dorner László, az Eszterházy Egyetem Pszichológiai Intézetének oktatója. Az önkénteskedés előnye többek között, hogy a csoporthoz tartozás érzését adja, ezért is csatlakoznak sokan a civil szervezetekhez. Az önbecsülést is javítja, ha valaki ezáltal a helyi közösség elismert tagjának vallhatja magát. Akadnak, akiket a betegség visz erre az útra, és olyanokat keresnek, akik hasonló nehézségekkel szembesülnek. Sokakat a viszonzás vágya hajt, és azt az elismerést és hálát, amit a munkahelyén nem kap meg, a szabadidejében nyeri el azzal, hogy például betegeket vagy időseket látogat – magyarázta a pszicho-



TABUTÉMA NINCS. – A gyógyulásomban nagy szerepet játszott, hogy civil szervezetek és a családom támogatását éreztem – mondja Bak Imre, a Magyar Rákellenes Liga egri alapszervezetének elnöke, aki maga is megküzdött a kórral. Meggyőződésből szolgálja a feleségével együtt a betegségmegelőzés ügyét, tagjaikkal és önkénteseikkel minden rendezvényen hangsúlyozzák a szűrés fontosságát. Bak Imréné kiemeli: – Amikor a férjem beteg lett, nem tudtunk kihez fordulni, tabutémának számított a rák. Miután ő meggyógyult, kötelességünknek éreztük, hogy segítsünk másokon. Tizenhárom éve, mióta megalakult az alapszervezet, mi mindig talpon vagyunk. Nem tudok úgy végigmenni a városon, hogy lépten-nyomon ne állítanának meg. Idén városi elismerést kaptam, erre is a tagjaink terjesztettek fel. – Nem kell ettől a betegségtől megrettenni, titkolni meg főleg nem érdemes – magyarázza Tóth Lászlóné, a liga gyöngyösi alapszervezetének elnöke. Mindenkit arra biztat, merje vállalni az állapotát, mert úgy könnyebb szembenézni a kórral. Ők az iskolákkal is együttműködnek, egészségnapokon vesznek részt, ezzel is a szűrésre buzdítva a gyöngyösieket.

lógus. A 15–35 év közötti fiataloknál már az is motiváló erő, hogy tudják, sok cégnél „piros pont” az önkénteskedés, így az a karrierépítésnek is lendületet adhat. Fontos, hogy „személyre szabott” önkéntes tevékenységet vállaljunk, olyat, ami nekünk magunknak is jó. Legyünk kö-

rültekintőek, akár többféle dolgot is kipróbálhatunk, mielőtt döntünk.

Kiből lesz önkéntes? Már bölcsődés és óvodás korban kiderül, hogy melyik gyermek hajlik az önzetlenségre: vigasztal másokat, megosztja a játékát, szó nélkül segít. Természetesen hat a családból hozott jó példa

is: ha a szülők önkénteskednek, a gyermek is nagyobb eséllyel teszi. Kamaszkorban is kifejezetten hasznos, ha a diák nem kötelezően fáradozik másokért. A képalkotó eszközök megmutatták, hogy az önzetlen személyek agyműködése megváltozik, szinte „tűzbe jönnek”, ha rászorulókat látnak. Azt is megfigyelték, hogy agyunk jutalmazó központja jelez, ha pénzt adunk a rászorultaknak, vagyis jobban érezzük tőle magunkat. Tudományosan igazolták, hogy az önzetlenség egészséges, serkenti a bizalomért és kötődésért felelős oxitocin hormon termelését, erősíti az immunrendszer működését. Azon időségek között, akik más korosakat segítenek, és ezzel társas kapcsolataikat is élénkítik, javul a túlélési arány. Hosszabb élet és magasabb önbecsülés jár tehát azoknak cserébe, akik önként másokért fáradoznak.

Palágyi Edit