

ЗАЩО ДА ТВОРИМ ДОБРИНИ?

Забавя стареенето!

Процесът на стареене е резултат от увеличаването на възпалителните процеси в тялото. Те предизвикват заболявания, които влияят на продължителността на живота. Състраданието и емоционалната топлина повишават нивата на окситоцин (хормон на щастието), който намалява възпаленията.

Подкрепя психичното ни здраве!

Когато сме сърдечни, емпатични и състрадателни, настъпват промени в областта на мозъка, свързана с позитивните емоции – тя се уголемява и генерира усещане за емоционална топлина. Така настроението ни се повишава, а тревожността и депресията намаляват.

Запазва сърцето ни здраво!

Правенето на добрини е полезно за сърцето! Окситоцинът (хормон на щастието) повишава съдържанието на азотен оксид в кръвта, който разширява кръвоносните съдове и понижава кръвното налягане. Доказано е, че хората, склонни към постоянно добротворчество, имат намалени нива на кортизол (хормонът на стреса) в кръвта си.

Прави ни по-щастливи!

Извършването на добри дела активира отделянето на хормоните на щастието. Те създават чувство на удовлетвореност, вътрешна радост и благополучие. Също така, добрините предизвикват позитивни отговорни емоции, които често са заразителни и се прехвърлят и върху добротвореца. Така се задълбочава усещането ни за свързаност и се заздравяват взаимоотношенията.

ДОБРОТВОРЧЕСТВОТО (проява на склонността на човек да се грижи за нечие благополучие)

Поддържа имунитета ни!

Изследванията потвърждават, че добротворчеството повишава нивата на жизненоважен вид антитела на имунната система. Този ефект се наблюдава не само при добротвореца и приемащия доброто дело, но дори и при хора, които са просто свидетели на ситуацията.

Облекчава болката!

Хормоните на щастието служат като болкоуспокояващо. Извършването на добри дела предизвиква освобождаването на специфично вещество в мозъка, чиято функция е да помага на тялото да се справи с болката.

Повишава самочувствието ни!

Проявата на грижа и щедрост към някого ни помага да изградим позитивна идентичност. Отговорната благодарност ни кара да се гордеем със себе си и да се чувстваме по-добри и завършени като личности. Така добротворчеството генерира повече увереност и самоуважение.