



Epäitsekkyyys - parannuskeino stressiin

Toimiminen jonkun muun kuin itsemme hyväksi tuntuu hyvältä, tunnemme itsemme varmemmiksi ja koemme vähemmän stressiä. Magneettikuvauksissa on havaittu tiettyjen aivoalueiden aktivoituvan, kun tunnemme myötätunnon tunteita. Tutkimuksessa on todettu korkeita oksitosiinitasoja ihmisillä, jotka mm. osallistuvat hyväntekeväisyyteen.

Kun olet pyyteetön ja ojennat auttavan kätesi, oksitosiinitasosi nousee, joka auttaa lievittämään stressiä. Epäitsekäs käytös voi myös laukaista aivojen palkkiopiirit (hyvän olon kemikaalit, kuten dopamiini ja endorfiini). Toisaalta, hyvää tarkoittavan pyyteettömän teon hormonaaliset hyödyt riippuvat epäitsekään teon aitoudesta.

Tutkimus osoittaa, että pyyteettömät ihmiset ovat terveempiä ja elävät pidempään. Eräässä tutkimuksessa, joka seurasi yli 400 naista 30 vuoden ajan havaittiin, että 52% heistä, jotka eivät osallistuneet minkäänlaiseen vapaaehtoistyöhön koki merkittäviä sairauksia. Vapaaehtoistyöhön osallistuvien joukosta vain 36% koki merkittäviä sairauksia.

Antaminen on tehokkainta silloin, kun sen takana on todellinen, sydämellinen tunne, velvollisuudentunteen tai pakon sijaan.

Voiko ystävälliset teot ja anteliaisuus parantaa terveyttämme, pidentää elinikäämme ja tehdä meistä onnellisempia? Voiko aito epäitsekkyyys olla lääke stressiin? Asiasta tarkemmin luennolla.