



Rezultati istraživanja o pomaganju objavljeni u stručnom časopisu Psychological Science pokazuju da osobe koje pomažu drugima imaju duži životni vijek. U studiji provedenoj na skoro 1700 bračnih parovima najmanju stopu smrtnosti imala je skupina ispitanika koji su najviše pomagali. Autorica Stephanie Brown, profesorica interne medicine, University of Michigan vjeruje da je razlog otpuštanje oksitocina, hormona za ublažavanje stresa.

Studija je obuhvatila 1 688 parova u dobi iznad 70 godina u samostalnom domaćinstvu, kao i u umirovljeničkom domu. Istraživači su uzeli u obzir demografske podatke kao što su dob, spol, obrazovanje, primanja, te posebno svakodnevne aktivnosti npr. pomažu li supružnici jedno drugom u pospremanju, kuhanju, uzimanju lijekova i sl. Čak 80% ispitanika nisu primali pomoć u svakodnevnim poslovima, dok je 10% onih koji su je primali naveli da je pomoć trajala ukupno manje od 14h tjedno, a u 10% parova više od 14h tjedno. Tijekom sedmogodišnje studija 27% volontera je umrlo.

Najmanja stopa smrtnosti zamjećena je u skupini ispitanika koji su najviše pomagali. Jedno od objašnjenja koje je su ponudili voditelji, prof. Stephanie Brown i dr. Greg Kennedy je da pomaganje drugima potiče otpuštanje oksitocina, hormona koji pomaže ublažavanje simptoma stresa. Dr. Greg Kennedy navodi da pomaganje starijim osobama oboljelim od Alzheimerove bolesti može biti stresno, ali psihološki učinci u nekim slučajevima su veći od fizioloških učinaka na zdravlje.

Psychological Science