



CARE FOR OTHERS

Att bry sig om andra är en viktig del i att skapa en relation med de som står dig nära. Det kan till och med föra er närmare varandra.

Tänk på hur du kändes det när du senast gjorde något gott för en annan person. Du kanske uträttade ett ärende åt din granne, bidrog som volontär, donerade till ett välgörande ändamål eller det kanske helt enkelt var glädjen av att hjälpa en vän.

Den "varma känslan" av att göra något snällt och omtänksamt mot någon annan anses vara en av de bidragande orsakerna till människors generösa beteende. En av anledningarna till de positiva känslorna då vi hjälper andra är att när vi agerar positivt och omtänksamt förstärks vår känsla av samhörighet med andra. Och behovet av samhörighet är ett grundläggande psykologiskt behov.

Forskning har visat många exempel där positiva och omtänksamma handlingar, i stort och smått, inte bara känns bra utan också gör oss gott t ex så ökar välbefinnandet och depressioner minskar i samband med volontärarbete. Känslan av mening och syfte ökar också vid osjälviskt beteende. Till och med när det gäller pengar så ökar känslan av lycka om vi spenderar pengar på andra snarare än spenderar dem på oss själva. Nu finns det också neurologiska bevis från studier som menar att det finns en länk mellan generositet och lycka. Genom att till exempel donera pengar till välgörande organisationer aktiveras samma område i hjärnan som när vi får monetära belöningar. Det är till och med så att själva avsikten och föresatsen att agera generöst kan stimulera till neurologisk påverkan och göra att människor känner sig lyckligare.

Att hjälpa andra med deras känslor kan hjälpa dig med dina

Ny forskning antyder att vårt välbefinnande kan öka ytterligare genom att vi agerar omtänksamt. Genom att hjälpa andra hantera sina känslor kan det hjälpa oss att hantera våra egna känslor och därmed minska risken för depression.

När vi hjälper andra att hantera en svår situation förbättrar vi vår egen förmåga att hantera känslor vilket är positivt för vårt välbefinnande.

Husdjur räknas också!

Ditt välbefinnande kan också öka genom att hand om ett husdjur. Bandet mellan dig och ett husdjur kan vara lika starkt som mellan människor.

"We make a living by what we get; we make a life by what we give."

Winston Churchill

Källa: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201805/in-helping-others-you-help-yourself>