

Повечето от нас ще се съгласят, че изпитваме прилив на щастие, след като помогнем на някой в нужда. Над [21 милиона души](#) в Обединеното кралство ежегодно изпитват точно този тип щастие, като се включват в доброволчески каузи доброволци.

Даряването на Доброволен труд и подкрепа с благотворителна цел, не само помага на света да стане по-добро място, но също така ви прави по-сърдечни и по-добри хора.

Филантропията има невероятно влияние върху психичното здраве и щастието на доброволците. Ето няколко начина, по които доброволческата дейност може да помогне на вашето психично здраве:

