

# METODY NA STRES

## Dobre Relacje z Ludźmi



Opracowanie dr Edyta Bonk

# Dobre Relacje z Ludźmi

## Dlaczego?

Badania na Harvardzie trwały 75 lat, prowadzone przez kolejne pokolenia naukowców, na temat tego, co sprawia, że ludzie czują się **szczęśliwi**.

Wyniki przedstawił kierownik tego projektu Robert Waldinger:

„Nauczyliśmy się trzech bardzo ważnych rzeczy na temat relacji z innymi ludźmi. Pierwsza mówi, że **kontakt z innymi jest bardzo pożyteczny, a samotność zabija**. Okazuje się, że ludzie, którzy są mocniej przywiązani do rodziny, znajomych czy wspólnot są szczęśliwsi, zdrowsi i żyją dłużej od tych, którzy nie są tak przywiązani. Samotność bywa zaś toksyczna. Ludzie odizolowani od innych bardziej niż by tego chcieli są mniej szczęśliwi, podupadają szybciej na zdrowiu, ich umysł pracuje gorzej i żyją krócej od tych, którzy nie są samotni.”

# Dobre Relacje z Ludźmi

## SAMOTNOŚĆ A POCZUCIE OSAMOTNIENIA

- Samotność - pozostawanie długi czas w pojedynkę, brak fizycznego kontaktu z innymi, brak więzi społecznych
- Poczucie osamotnienia - to psychiczny aspekt samotności, poczucie niezrozumienia przez innych, wyobcowanie pomimo istnienia fizycznych kontaktów społecznych





# Dobre Relacje z Ludźmi

## SAMOTNOŚĆ

- Samotnym można być w tłumie, w rodzinie
- Sam i samotny to nie to samo! Można mieszkać samemu i mieć dobre relacje z bliskimi, przyjaciółmi czy sąsiadami
- Każdy czasami potrzebuje побыć sam na sam.



# Dobre Relacje z Ludźmi

## Samotność a STRES

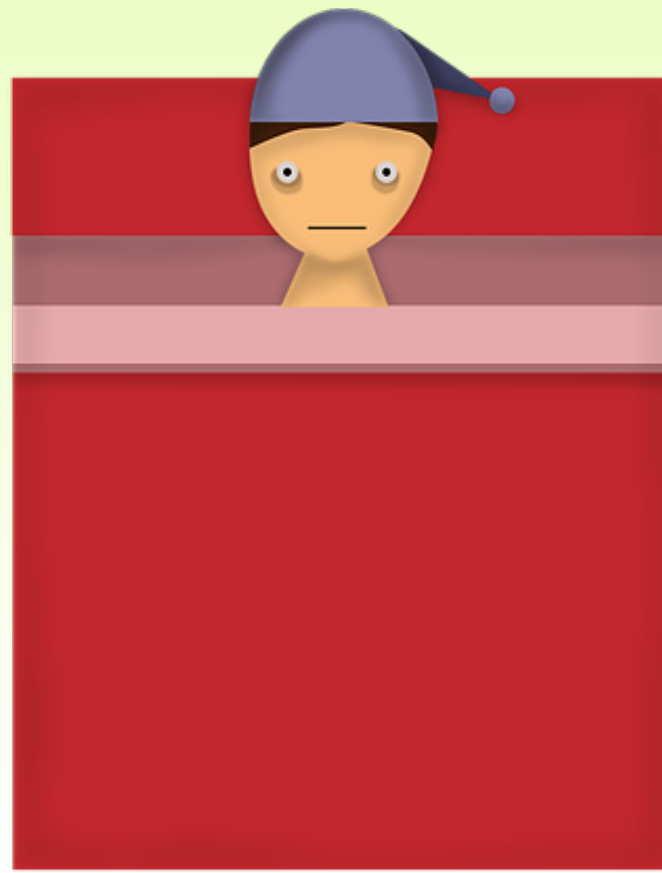
- Wyższy poziom stresu u osób samotnych (z poczuciem osamotnienia)
- Niższe poczucie bezpieczeństwa
- Brak wsparcia
- Niższa samoocena, akceptacja siebie
- Poczucie bezsilności
- Mniejsza radość życia
- Wyższe ryzyko depresji



# Dobre Relacje z Ludźmi

## Samotność a STRES

Badania wskazują, że samotnym ludziom **trudniej zasypiać**, oni także często budzą się w nocy a w ciągu dnia są senni. To obniża ich nastrój, osłabia siły witalne i z tego powodu jeszcze trudniej jest im rozwiązać problem samotności.





# Dobre Relacje z Ludźmi

Człowiek jest istotą społeczną!

- różnimy się jednak co do potrzeb społecznych (niektórzy mają jedną bliską osobę, inni potrzebują sporego grona przyjaciół)



# Dobre Relacje z Ludźmi

## JAKOŚĆ RELACJI

Nie liczy się tylko liczba znajomych, ale przede wszystkim **jakość** bliskich relacji z innymi - życie w zgodzie, w przyjaznych związkach nas chroni.





# Dobre Relacje z Ludźmi

## PAMIĘĆ

***Udane związki nie chronią tylko naszych ciał, ale też umysły.***

W Harvardzkim badaniu okazało się, że jeśli ludzie wiedzą, że mogą zawsze liczyć na swoją drugą połowę, ich pamięć i wspomnienia są wyraźniejsze przez dłuższy czas.

Natomiast ci, którzy czują, że mogą liczyć jedynie na siebie, doświadczają szybszego zaniku pamięci.

W dodatku te udane związki nie muszą być bez przerwy idealne.

Niektóre z par osiemdziesięciolatków mogły się między sobą sprzeczać dzień i noc, ale dopóki czuły, że w razie cięższych chwil jedno może polegać na drugim, te kłótnie nie miały wpływu na ich pamięć.

# Dobre Relacje z Ludźmi

## A STRES

- Łagodniejsze przechodzenie przez sytuacje kryzysowe - wsparcie
- Większe poczucie bezpieczeństwa - niższy poziom lęku
- Możliwość „wygadania się” - przepracowania problemu, spojrzenia z dystansu
- Przytulenie, czułość - niższy poziom hormonów stresu, wyższy poziom oksytocyny (hormon więzi)

# Dobre Relacje z Ludźmi

## WSPARCIE

- Rodzaje wsparcia społecznego:

1. **Wsparcie emocjonalne** - przekazywanie emocji podtrzymujących, uspakajających, odzwierciedlających troskę, pozytywne ustosunkowania do osoby wspieranej. Mają na celu stworzenie poczucia przynależności, opieki i podwyższenia samooceny. Osoby cierpiące i przeżywające kryzys mogą dzięki interakcji wsparcia uwolnić się także od własnych napięć i negatywnych uczuć, mogą wyrazić swoje obawy, swój smutek. Poprawia to samoocenę, samopoczucie i wzbudza nadzieję.
2. **Wsparcie informacyjne** - wymiana takich informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji, położenia życiowego i problemu. To udzielanie informacji zwrotnych o skuteczności podejmowania działań przez osobę wspieraną. To także dzielenie się własnym doświadczeniem przez osoby przeżywające podobne trudności (do tego mogą służyć np. grupy wsparcia).
3. **Wsparcie instrumentalne** to rodzaj instruktażu polegającego na przekazywaniu informacji o konkretnych sposobach postępowania. Pomoc ta może przyjąć formę wymiany instrumentów (sposobów) postępowania, zdobywania informacji i dóbr materialnych.
4. **Wsparcie rzeczowe (materialne)** to świadczona pomoc materialna, rzeczowa, finansowa, ale także bezpośrednie fizyczne działanie na rzecz osób potrzebujących: przekazywanie środków do życia, dożywianie, udostępnianie schronienia, mieszkania, zaopatrzenie w lekarstwa itp.
5. + **Wsparcie duchowe** - pomoc w cierpieniu, w kryzysach egzystencjalnych



# Dobre Relacje z Ludźmi

## Zasada długowieczności

Stulatkowie na Sardynii - jedna z zasad długowieczności:

- Relacje z innymi - dobrze znane, izolowane grono, kult przyjaźni i rodziny, drzwi domostw zwrócone ku sąsiadom



*Susan Pinker „Efekt wioski”:*

*„Ci którzy utrzymują bliskie relacje z przyjaciółmi - żyją średnio o 15 lat dłużej niż samotnicy”*

**Dziękuję za uwagę**

**Edyta Bonk**