

2. Bądź z „kontakcie”.

Czasy w których żyjemy, nie ułatwiają nam odbywania spontanicznych pogawędek z rodziną, sąsiadami czy z panią z kiosku. Często odbieramy to jako stratę czasu/ ciężące obowiązki. Nie odnajdujemy w tym wartości. A szkoda.

Spotkania z drugim człowiekiem mają potężną moc! Przekonuje o tym badanie psychologów z University of Chicago, odkryli, że ludzie prowadzący aktywne życie towarzyskie szybciej niż samotnicy powracają do zdrowia po chorobie. **Dziesiątki ostatnich badań dowodzą, że bliskie kontakty społeczne podnoszą naszą odporność psychiczną, skracając czas potrzebny organizmowi do odzyskania równowagi po przebytej traumie. Potwierdza to badanie metodą rezonansu magnetycznego, które wykazuje lepszą regenerację tkanek.** Już końcem lat 80. W czasopiśmie „Science” izolacja społeczna została po raz pierwszy zidentyfikowana jako czynnik ryzyka przedwczesnej śmierci!

Ludzie różnią się pod względem tego ile i jakich kontaktów społecznych potrzebują. Każdemu co innego jest potrzebne, by zapobiec poczuciu osamotnienia. Intensywność bliskiego kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, jakiej potrzebujemy dla zdrowia, różni się w zależności od człowieka i w znacznym stopniu uwarunkowana jest genetycznie. Po rodzicach możemy np.: odziedziczyć destrukcyjną skłonność do samotności. To jest trochę, jak z roślinami – jedne potrzebują mniej, drugie więcej wody. Podobnie jest u introwertyków – mają mniejsze zapotrzebowanie na kontakty społeczne, a u ekstrawertyków ta potrzeba jest większa. Każdy jednak potrzebuje pewnej dawki sensownego kontaktu twarzą w twarz z drugim człowiekiem.

Jeżeli już wiesz, że relacje międzyludzkie są niezbędne do zachowania zdrowia zarówno psychicznego i fizycznego, to co z tym możesz zrobić?

Zadbaj o jakość relacji, zacznij od tych, które już utrzymujesz. Przyjrzyj się jak do tej pory wyglądały Twoje spotkania z innymi ludźmi.

Zastanów się, jak się czujesz spotykając się z rodziną, przyjaciółmi, z ludźmi spotkanymi przy okazji zakupów w sklepie czy np. wizyt na poczcie. Pomyśl, co możesz zmienić, aby jakość tych relacji weszła na wyższy poziom.

Może zamiast przeglądać media społecznościowe na telefonie podczas wizyty u babci, poświęcisz chociaż 5–10 min na słuchanie tego co ona ma do powiedzenia? Może podczas kolejnej wizyty u rodziców, zapytasz jak się czują, opowiesz jak Ty się czujesz, co u Ciebie słychać? Tak często podczas spotkań z bliskimi pojawia się wiele tematów zastępczych takich jak plotkowanie o sąsiadce spod 10, która kupiła nowy samochód (za co?!) czy o jednym z celebrytów, który wymienił żonę na młodszy model (pewnie poleciała na kasę!)... A co, jakby tak przenieść całą energię na fajny i pozytywny czas, który na długo zostanie w naszej głowie? Pograjcie w karty, jeżeli lubicie. Wyjmij z szafy zakurzone planszówki. Wspólne gotowanie? Bajka! Nie tylko spędzisz czas w kuchni z mamą, ale także odciążysz ją z części obowiązków! A może wspólny spacer po okolicy? Pomysłów można wymieniać bez liku.

A co, jeżeli nie kontakt osobisty? Czasy mamy jakie mamy, nie zawsze jest możliwe spotkanie rodziny lub przyjaciół osobiście. Sięgnij po telefon! Zadzwoń, napisz SMS-a, e-maila i zapytaj jak bliska Ci osoba się czuje, jak mija jej dzień. To takie proste, a nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak jest to ważne dla drugiej osoby. Właściwie, dla Was obojga.

Co w momencie, kiedy Twoja sieć kontaktów jest mocno ograniczona lub jej zupełnie nie ma?

Wyjdź do ludzi!

Nie zawsze jest możliwe w realu, ale za to coraz bardziej dostępne w świecie wirtualnym. Jeżeli zależy Ci na poznaniu ludzi, którzy mają podobne zainteresowania do Twoich, szukaj tam, gdzie możesz ich spotkać! Lubisz szyc na maszynie? Zapisz się na kurs, w którym biorą udział inne osoby. Jesteś aktywną osobą, która lubi biegać? Poszukaj w swoim otoczeniu/ miejscu zamieszkania, albo w Internecie osób, które dzielają Twoje pasje!

Bierz udział w wydarzeniach sportowych, albo targach tematycznych, jeżeli np. interesuje Cię zdrowy styl życia. Na portalach społecznościowych są niezliczone ilości grup zamkniętych, które zrzeszają osoby o podobnych zainteresowaniach. Dołącz choćby do jednej z nich i daj sobie szansę na poznanie wartościowych ludzi. A nóż wywiąże się z tego fajna relacja.

Warto próbować, życie bywa bardzo przewrotne i nigdy nie wiesz, kiedy trafisz na bratnią duszę, dzięki temu być może Twoje życie nabierze innych barw😊