

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Lipiec 2022



PRZYJAŹŃ, KTÓRA UZDRAWIA

Mówi się, że przyjaciele to rodzina, którą sami wybraliśmy. W tym prostym stwierdzeniu jest sporo prawdy. Dobry przyjaciel jest kimś, na kogo możemy liczyć zarówno w dobrych, jak i w trudnych chwilach. Ponadto przyjacielska sieć wsparcia jest jednym z czynników chroniących przed zaburzeniami lękowymi i depresją.

CZŁOWIEK – ISTOTA SPOŁECZNA

Ludzie mają wiele naturalnych potrzeb, których niezaspokojenie przynosi negatywne skutki psychofizyczne. Jedną z nich jest potrzeba przynależności, spełniająca się dzięki nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji z innymi ludźmi. Czasami jednak każdy z nas potrzebuje chwili samotności, pobycia ze sobą w ciszy, krótkiego odpoczynku od przebywania z drugim człowiekiem. Warto wiedzieć, jaka jest różnica pomiędzy samotnością a niszczącym poczuciem osamotnienia.

Samotność to obiektywna sytuacja, kiedy człowiek jest sam. Zazwyczaj wynika z potrzeby wyciszenia, zatrzymania się, medytacji, refleksji. Dzięki niej człowiek może zwrócić się ku swojemu wnętrzu, odkrywać siebie lub też odpocząć od zgiełku zewnętrznego świata. Z kolei osamotnienie to subiektywne poczucie braku więzi z innymi ludźmi, izolacji, niezrozumienia. Pojawia się nie tylko u osób żyjących samotnie, ale nawet w związkach i rodzinach.

PRZYJAŹŃ NIEMAL JAK LEKARSTWO

Każda relacja – a zwłaszcza szczera przyjaźń lub związek uczuciowy – pobudza w naszym organizmie wydzielanie oksycytyny. To hormon, który odpowiada za budowanie więzi, a także pomaga organizmowi lepiej radzić sobie ze stresem. Poczucie szczęścia, które czerpiemy z kontaktów z innymi, ma na nas niezwykle dobry wpływ: sprawia, że mniej chorujemy, jesteśmy bardziej zadowoleni z życia, a w okresie dojrzewania jest czynnikiem chroniącym przed depresją. Ogólnie przyjazne relacje redukują stres i zapewniają nam lepszą kondycję psychofizyczną.

Dobry przyjaciel, czyli jaki?

Chociaż wszyscy się różnimy, istnieją pewne cechy, które cenimy w drugim człowieku. „Dobry przyjaciel” to ktoś, kto:

- wykazuje szczere zainteresowanie Tobą i Twoim życiem,
- jest dobrym słuchaczem, nie ocenia,
- dzieli się z Tobą szczegółami ze swojego życia,
- akceptuje Cię takim, jakim jesteś,
- sprawia, że czujesz się dobrze ze sobą,
- podziela te same zainteresowania.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to ktoś, kto lubi Cię za to, kim jesteś. Szanuje Cię, otwiera się przed Tobą, jest obecny, kiedy tego potrzebujesz. Ponadto sprawia, że jesteś szczęśliwy, mając kogoś takiego w pobliżu.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary
i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.





Lipiec 2022

Jaka jest istota szczerej przyjaźni? Zachęcamy do przeczytania świetnego artykułu [Oojane miejsca bolą mniej.](#)

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z DOBREJ PRZYJAŹNI

Dobra przyjaźń jest bardzo korzystna dla naszego dobrostanu psychicznego, ponieważ może:

- **Poprawić Twój nastrój.** Pozytywne nastawienie pomaga poczuć się lepiej w stosunku do siebie i całego świata.
- **Pomóc osiągnąć cele.** Przyjaciele zachęcają Cię do osiągnięcia sukcesu i bycia lepszym. Warto mieć wokół siebie wspierających ludzi.
- **Zmniejszyć stres i depresję.** Spędzanie czasu z przyjaciółmi to sposób na relaks, unikanie izolacji i bycie aktywnym.
- **Pomóc przetrwać trudne chwile.** Bez względu na problem, z jakim się zmagasz, dobry przyjaciel może pomóc Ci go rozwiązać lub po prostu Cię wysłucha.
- **Utrzymać kontakty towarzyskie w miarę starzenia się.** Często z wiekiem spowalniamy nasze interakcje z innymi z różnych powodów. A posiadanie dobrych przyjaciół to niezwykle pozytywny element życia.
- **Sprawić, że czujesz się dobrze we własnej skórze.** Niezależnie od tego, czy sprawiają, że czujesz się potrzebny/potrzebna i doceniany/doceniana, czy też pokazują, jak bardzo są z Ciebie dumni, dobre wzajemne przyjaźnie mogą podnieść samoocenę.

JAK ZNALEŹĆ DOBREGO PRZYJACIELA?

Oto kilka wskazówek:

- **Wolontariat lub kluby.** Kiedy spotykasz ludzi, którzy robią coś, co kochasz, są szanse, że spotkasz osoby podobnie myślące.
- **Uczestnicz w wydarzeniach,** które lubisz, takich jak koncerty, wystawy sztuki, targi lub wydarzenia sportowe. To dobra okazja do poznania interesujących ludzi.
- **Przyjmuj zaproszenia.** Często poznajemy więcej przyjaciół dzięki przyjaciołom, których już mamy, dlatego przyjmuj zaproszenia na spotkania od znajomych.
- **Założ swój własny klub.** Jeśli lubisz organizować imprezy, a w Twojej okolicy nie ma jeszcze żadnych klubów, które oferowałyby interesujące Cię zajęcia, rozważ założenie własnego.
- **Dołącz do społeczności internetowej.** Chociaż preferowane są spotkania osobiste, społeczności internetowe są również świetnym sposobem na poznawanie ludzi.

Przede wszystkim pamiętaj, by samemu być dobrym przyjacielem – traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany. Pojawiaj się punktualnie, słuchaj uważnie, szanuj innych – dobra przyjaźń polega na równowadze między dawaniem i braniem. Znajdź czas dla swoich przyjaciół, inicjuj kontakt, na zmianę wymyślaj fajne rzeczy do zrobienia, wspieraj ich w potrzebie i upewnij się, że wiedzą, że są doceniani.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli czujesz, że doskwiera Ci osamotnienie, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*