

TÁRSAS KAPCSOLATOK



Társas kapcsolataink és emberi viszonyaink nagy hatással vannak fizikai, mentális és érzelmi jóllétünkre. Tanulmányok azt mutatják, hogy a boldogság és a hosszú élet meghatározásának legerősebb tényezője a szoros társas kötélekek megléte. Még a rövid pozitív interakciók is javíthatnak olyan dolgokon, mint a vérnyomás és a pulzus. Íme néhány tipp, amelyek segítenek kapcsolatokat építeni és fenntartani az életedben.

Új társas kapcsolatok kialakítása

- Önkénteskedj! Mások segítése javítja az egészséget, növeli a boldogságot és lehetővé teszi új emberek megismerését.
- Vedd fel a kapcsolatot egy közösségi központtal, hogy megtaláld a helyi lehetőségeket!
- Keresd a kapcsolatot emberekkel, akik azonos érdeklődéssel rendelkeznek, pl. a sportklubok nagyszerű helyek ehhez. A közösségi média is kínál lehetőségeket, figyelj rá, hogy az élő találkozókra is elmenj!
- Segíts egy helyi állatmenhelyen!
- Menj el egy helyi sporteseményre, zenei előadásra, előadásra vagy kiállításra!
- Segíts a közösségi események szervezésében egy egyesülethez vagy testülethez csatlakozva!
- Vegyél részt közösségi ünnepeken, mint például felvonulások vagy séták!
- Vegyél részt egy tanfolyamon a helyi könyvtárban vagy főiskolán!
- Kérdezd meg a munkáltatódat, hogyan növelhetők a társas kapcsolatok a munkahelyen!

Társas kapcsolatok erősítése

- Légy rugalmas, támogató és lelkes azzal kapcsolatban, amit mások csinálnak az életükben
- Fordíts időt az önismeretre, fejleszd a kommunikációd!
- Amikor lehetséges, maradj pozitív, miközben másokkal kapcsolatba kerülsz!
- Építs szorosabb kapcsolatot azokkal, akikkel a mindennapokban találkozol!
- Légy ott azoknak, akiknek szükségük van rád!
- Ossz meg új élményeket!
- Tölts időt másokkal!



Közösségi média és depresszió

Míg a technológia bizonyos esetekben javíthatja a társas összetartozást, a kutatások azt mutatják, hogy azok, akik a legtöbbet használják a közösségi médiát, nagyobb kockázatnak vannak kitéve a depresszió szempontjából. Légy tudatos azzal kapcsolatban, hogyan használod a technológiát, hogy támogasd a társas kapcsolatokat az életedben!

TIPP: Keresd olyan társas lehetőségeket, amelyek az egészség más területeit is javítják, például mozgásos csoportokat vagy egészséges főzőtanfolyamot!

Társas kapcsolati célok

A célkitűzés remek módja annak, hogy növeld a kapcsolódás érzését. Gyakran könnyebb pozitív célokat elérni. Egy pozitív társas kapcsolati cél példája: „Növelni fogom a társas összetartozás érzését azzal, hogy csatlakozom egy csoportos fitnessz órához, amely hetente három estén, egy órán át találkozik.”

Specifikus - Mit szeretnél megváltoztatni?

Mérhető - Mennyit vagy hányat fogsz hozzáadni, kiiktatni vagy megváltoztatni?

Elérhető - Inspirálni fog vagy inkább túlterhel ez a cél?

Realisztikus - El tudod képzelni a sikert? (gondolj a fejlődésre a tökéletesség helyett)

Időhöz kötött - Milyen gyakran vagy mennyi ideig fogod végrehajtani ezt a változtatást?



MOTÉ