

## PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ – profilaktyka chorób odstresowych

### Waga wspólnoty

Jednym z najważniejszych, a często niedocenianych czynników chroniących przez stresem jest wspólnota, czyli nasze relacje społeczne. Badania są jednoznaczne – obecność innych ludzi przynosi realne korzyści. Nie tylko zmienia sposób, jak przeżywamy i interpretujemy trudne sytuacje, ale także wpływa na fizjologię organizmu, obniżając nasz poziom napięcia (układy nerwowe regulują się wzajemnie).

Mechanizm tego działania jest wielowymiarowy. Po pierwsze, już samo opowiedzenie o problemie często zmniejsza jego ciężar. Po drugie, kontakt z drugą osobą pozwala również spojrzeć na sytuację z innej perspektywy i ją reinterpretować. Po trzecie, posiadanie bliskich relacji zwiększa poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności, tak ważnych w radzeniu sobie ze stresem.

Nie każda relacja działa jednak ochronnie, kluczowa jest jej jakość. Ochronnie działają takie, które są oparte na obustronności i autentyczności. Powierzchowe kontakty czy intensywne nocne życie towarzyskie nie zastępują realnego wsparcia. Co więcej, relacje o niskiej jakości mogą działać odwrotnie (dobre małżeństwa dosłownie wydłużają życie). Badania dowodzą, że silna sieć przyjaciół i wspierająca społeczność stanowią jeden z najważniejszych czynników redukujących lęk i stres.

Mimo, a może właśnie dlatego, że żyjemy w skrajnie indywidualistycznym społeczeństwie, większość z nas instynktownie dąży do bycia częścią czegoś większego. Potrzeba przynależności pozostaje jedną z podstawowych ludzkich tendencji, dlatego dla dobrego życia - trzeba ją realizować. Budowanie relacji opartych na współpracy, zaufaniu i wzajemnym wsparciu nie tylko ułatwia radzenie sobie ze stresem, ale ma także realne przełożenie na zdrowie psychiczne i fizyczne.