



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA  
PRZYSZŁOŚĆ profilaktyka chorób  
odstresowych

# WSPÓLNOTA

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego  
Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



# Człowiek jako istota społeczna

Jednym z najważniejszych, a często niedocenianych czynników chroniących przed stresem jest wspólnota, czyli nasze relacje społeczne.

Istnieją odkrycia archeologiczne, datowane na kilka tysięcy lat, ludzi z ciężkimi niepełnosprawnościami, albo ciężkimi złamaniami kończyn, którzy dożywali sędziwego (jak na tamte czasy) wieku. Wykluczono możliwość samodzielnego polowania, łowiectwa, czy zbieractwa w tak ciężkich stanach. Oznacza to, że byli oni zaopiekowani: karmieni, pojeni, chronieni przez swoją wspólnotę.



# Biologiczne uwarunkowania

Ludzkie niemowlęta potrzebują opieki najdłużej w królestwie zwierząt. Obecność drugiego człowieka nie oznaczała tylko dyskomfortu, lecz zagrożenie śmiercią. W nieco zmienionej formie, ale ten mechanizm jest w nas utrwalony do dziś.

Mózg człowieka rozwija się w kontekście relacji społecznych. Przykładowo, jednym z podstawowych sposobów nauki jest modelowanie, czyli nauka przez obserwację. Patrzymy, jak ktoś coś robi i robimy to sami.

Każdy człowiek reaguje na obecność innych ludzi i przetwarza sygnały społeczne jako kluczowe dla bezpieczeństwa.

Brak więzi nie jest dla nas naturalny, są one niezbędne dla naszego dobrego funkcjonowania.



# Neurony lustrzane

W naszym mózgu istnieją specjalne komórki nerwowe, odpowiedzialne za rozumienie stanów emocjonalnych innych ludzi.

Najprawdopodobniej to właśnie one odpowiadają za rozpoznawanie cudzych emocji, empatię i współczucie.

# Jak sprawdzić, czy masz neurony lustrzane?

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło Ci się ziewnąć albo podrapać, kiedy robił to ktoś inny – gratulacje! Jesteś szczęśliwym posiadaczem neuronów lustrzanych. Mają je tylko naczelne ssaki.

Tutaj mały makak, który właśnie je odkrywa poprzez naśladowanie innego naczelnego:



# Potrzeba przynależności

Skoro udowodniliśmy, że jesteś naczelnym, oznacza to, że masz potrzebę więzi. Dążenie do bycia częścią grupy, budowania relacji i utrzymywania więzi z innymi, jest naturalne i pożądane.

Zaspokojenie tej potrzeby wiąże się z:

- poczuciem bezpieczeństwa
- stabilnością emocjonalną
- większym poczuciem sensu
- mniejszym poziomem odczuwanego stresu

Rozmowa, obecność i zrozumienie ze strony innych osób działają jak naturalny mechanizm ochronny dla zdrowia psychicznego.

# Co mówi nauka?

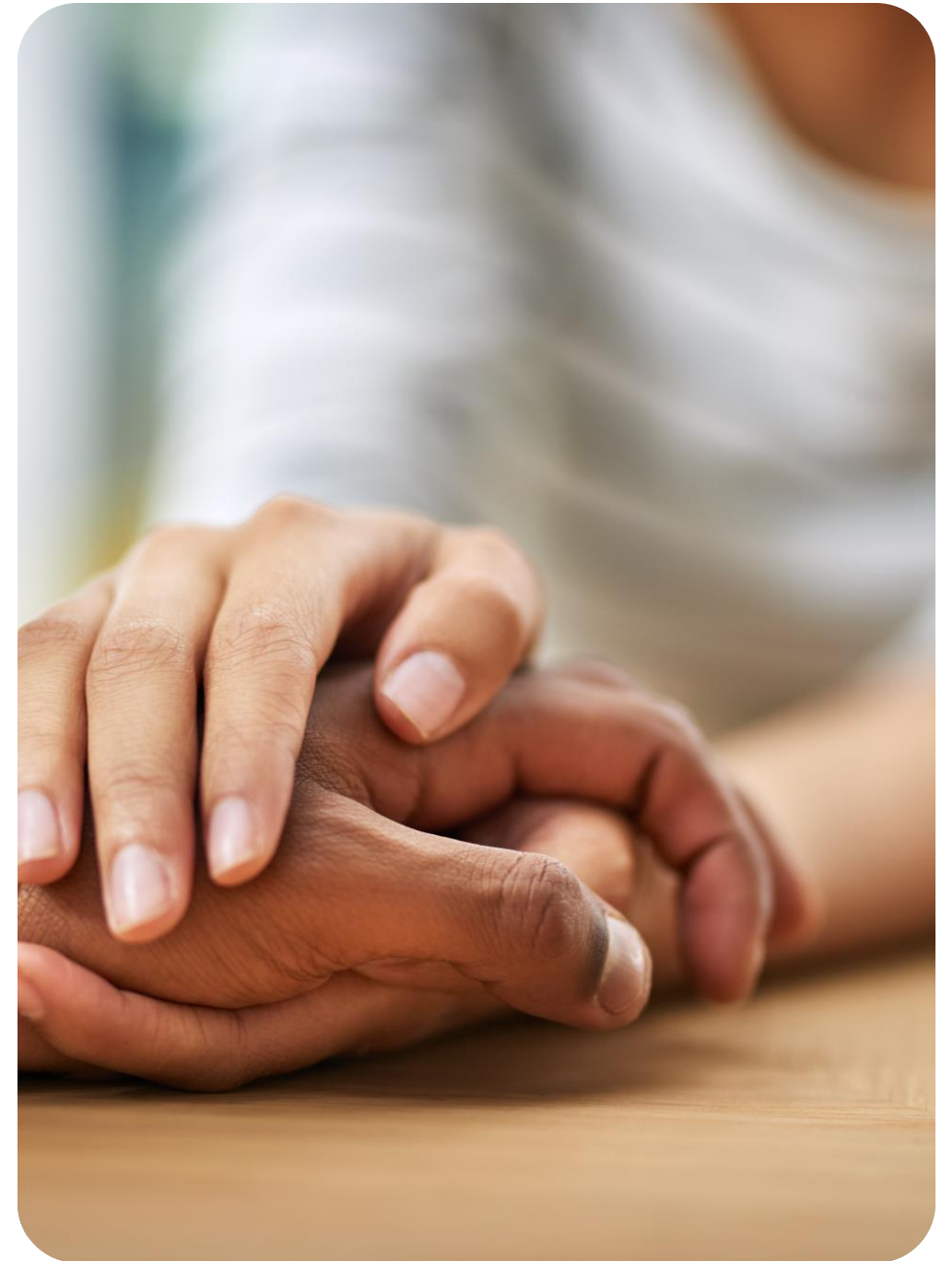
Bliskie relacje mają realny wpływ na zdrowie.

Poniżej kilka obszarów wpływu:

- Fizyczna bliskość podnosi poziom oksytocyny i zmniejsza poziom kortyzolu, co uspokaja i obniża ciśnienie krwi.
- Osoby w trwałych związkach rzadziej zapadają na choroby przewlekłe i szybciej wracają do zdrowia po infekcjach.
- Relacje dają poczucie przynależności i celu, co redukuje ryzyko depresji i stanów lękowych.



- Bliska relacja ułatwia nam też dbanie o siebie: łatwiej gotuje się zdrowo dla dwojga lub całej rodziny, łatwiej zmotywować się do wspólnych aktywności fizycznych z grupą znajomych, niż w pojedynkę.
- Najnowsze badania wskazują, że osoby samotne i odizolowane społecznie mają podobne ryzyko chorób serca, otyłości i śmierci, co palacze i osoby otyłe.
- Silne więzi realnie wydłużają życie.



# Jakie relacje mają działanie prozdrowotne?

W wielkim skrócie: bliskie i dobre.

- Relacja musi być obustronna i autentyczna, żeby mogła zaowocować korzyściami emocjonalnymi i fizjologicznymi.
- Ochronnie będą działały relacje bliskie - nawet naintensywniejsze życie towarzyskie, w którym nie ma prawdziwej bliskości, nie zastąpi nam realnego wsparcia.
- Relacje o niskiej jakości będą wręcz szkodzić naszemu zdrowiu.

# Jak budować i wzmacniać relacje

Każda bliska relacja wymaga czasu, uwagi i zaangażowania. Co realnie wzmacnia więzi?

- Regularny kontakt - jak w każdej dziedzinie życia, nie ilość, ale systematyczność ma znaczenie. Obecność można sygnalizować choćby wysłaniem mema.
- Uwaga i aktywne słuchanie - bycie naprawdę obecnym w rozmowie, bez rozpraszaczy.
- Autentyczność - gotowość do pokazania swoich emocji i dzielenia się doświadczeniami.
- Wzajemność - zdrowe relacje opierają się na dawaniu i braniu, a nie tylko jednostronności.
- Drobne gesty i inicjatywa - zaangażowanie w relację może się przejawiać w pamiętaniu o ważnych momentach, planach na przyszłość i wielu innych.

# Sens życia

Ludzie starsi, zapytani o to, co miało ich w życiu największą wartość, jednoznacznie odpowiadają, że były to relacje.

Z jednej strony mogą to być najbliżsi - partner, rodzina, czy przyjaciele, z drugiej, korzystne jest też angażowanie się w grupy, które mają wspólny mianownik bądź cel - chodzenie po górach, grupy joggingowe, fani gier planszowych, melomani...

Regularne spotkania, wspólne cele i pielęgnowanie nawet małych wspólnych tradycji, redukują poczucie chaosu, który nas otacza.



# Gdzie szukać wspólnot?

- Wśród ludzi o podobnych zainteresowaniach: zajęcia sportowe, schroniska w górach, warsztaty, zajęcia językowe, zajęcia muzyczne, wieczory planszówkowe, kluby książki, wieczory podróżnicze.
- Społeczności lokalne: inicjatywy sąsiedzkie, wydarzenia lokalne, domy kultury.
- Wolontariaty: organizacje pomocowe, schroniska dla zwierząt, akcje społeczne.
- Internet: grupy tematyczne, fora, poszukiwanie wydarzeń.
- Praca: inicjatywy zespołowe, np. sportowe czy kulturalne.

## ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, [www.openstax.org](http://www.openstax.org).

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729>

<https://www.verywellmind.com/the-importance-of-hobbies-for-stress-relief-3144574>

<https://www.verywellmind.com/healthy-family-relationships-and-stress-relief-3144541>