

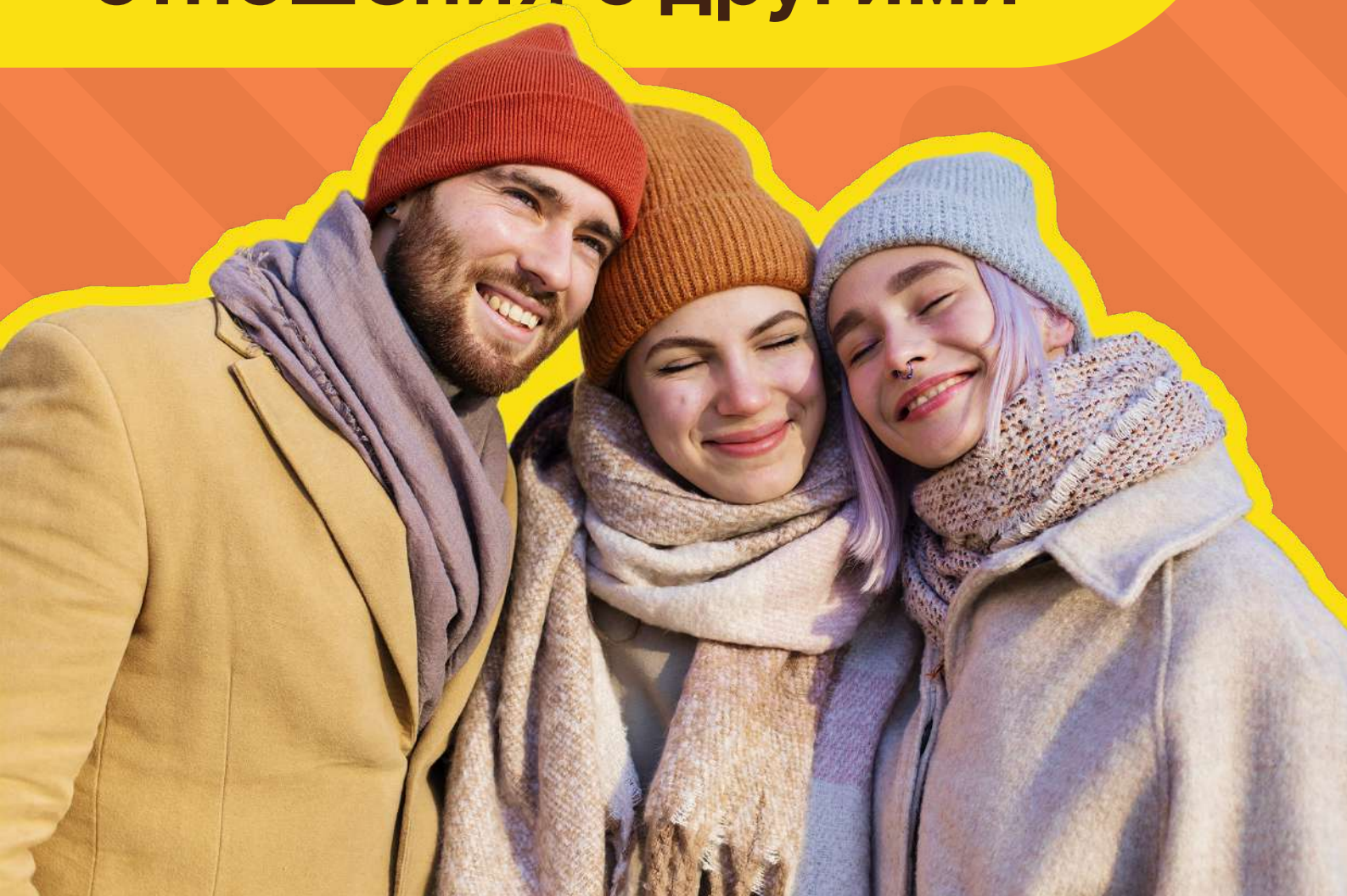


ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест №4

Ноябрь 2022 г.

**«Найти своих»
или почему нам важно
поддерживать теплые
отношения с другими**



Один из способов поддерживать свое ментальное здоровье – **окружить себя теми людьми, с которыми хорошо.** Это и семья, и друзья, коллеги, соседи, знакомые из фитнес-клуба.

**МИР ПРОНИЗАН СОЦИАЛЬНЫМИ
ОТНОШЕНИЯМИ. ДАЖЕ САМЫМ ГЛУБОКИМ
ИНТРОВЕРТАМ НУЖНЫ ПОДДЕРЖКА
И ОБЩЕНИЕ СО «СВОИМИ».**



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

А У ВАС ЕСТЬ «СВОИ» ЛЮДИ?

Ответьте на 3 вопроса, чтобы узнать теплоту ваших социальных связей.

- ▶ 1. Встречаетесь ли вы с друзьями, бываете в компаниях?
- ▶ 2. Появились ли новые знакомые и друзья за последний год?
- ▶ 3. Часто ли вы звоните первым, чтобы встретиться с кем-то?

Если на все три вопроса, вы ответили «да» — у вас отличные социальные навыки утепления. Дальше мы назовем **5 причин, почему нам обязательно нужно с кем-то дружить.**



5 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО С КЕМ-ТО ДРУЖИТЬ.



1 ДРУЖБА УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Люди, у которых **есть друзья и крепкие социальные связи, имеют хорошее здоровье.** Причем на женщин этот фактор оказывает вдвое большее влияние, чем на мужчин.

Ученые говорят, что социальная изоляция вызывает стресс, вы не получаете гормон счастья — окситоцин

ЧТО ДЕЛАТЬ: НАКОНЕЦ ПОЗВОНИТЬ СВОИМ ОДНОКЛАССНИКАМ, ПОЙТИ ПОКАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ ИЛИ ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР В КАРАОКЕ.



2 ДРУЖБА УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

Исследования показали, что у **более общительных и социально активных людей** здоровье лучше, чем у тех, кто предпочитает одиночество.

Особенно это проявляется у одиноких пожилых людей.

Хорошая новость: когда мы помогаем кому-то просто так, у нас повышается уровень счастья.

Показатели счастья у тех, **кто оказывал помощь, были в 1,5 раза выше**, чем у тех, кто ее принимал.

ИДЕЯ: НАЙДИТЕ ОДИНОКОГО СОСЕДА В ВАШЕМ ПОДЪЕЗДЕ. СПРОСИТЕ, КАК ЗДОРОВЬЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ. ТАК ВЫ ПОМОЖЕТЕ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЗАВЕДЕТЕ НОВОЕ ИНТЕРЕСНОЕ ЗНАКОМСТВО. КТО ЗНАЕТ, МОЖЕТ ВАШ СОСЕД ИЛИ СОСЕДКА В ПРОШЛОМ БЫЛ ЛЕТЧИКОМ-ИСПЫТАТЕЛЕМ ИЛИ АКТРИСОЙ.



3 ДРУЖБА ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Известный сериал «Секс в большом городе» показывает, как общаются и поддерживают друг друга четыре героини. Вместе они переживают разные периоды жизни, потери и радости. Нам стоит у них поучиться, особенно **навыку активного слушания**. Когда одна женщина рассказывает о своей ситуации, все остальные задают вопросы.

- ▶ «Расскажи, что ты почувствовала?»
- ▶ «А как ты поняла, что...»
- ▶ «Как тебе удалось с этим справиться?»

Подруги показывают, что им не все равно. Они радуются успехам других, реагируют **активно позитивно**:

«Здорово! Расскажи, как тебе удалось открыть новую выставку в своей галерее?»

А мы в общении с друзьями просто молча слушаем и ждем, когда ход разговора перейдет нам.



4 ДРУЗЬЯ ПОМОГАЮТ ВЕСТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

«С кем поведешься, того и наберешься». Пословица, которая точно описывает этот механизм. **Мы подстраиваемся под правила компании.** Если у вас принято пить пиво, заедая его чипсами — то тут к астрологу не ходи, понятно, как вы будете проводить время.

Это не означает, что надо прерывать дружбу с веселым одноклассником, но если ваша цель — заниматься спортом, то попробуйте найти новых друзей в беговом клубе.

**НАЙДИТЕ ПРАВИЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО.
ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬСЯ В ЧАТ «ПОХОДЫ
ВЫХОДНОГО ДНЯ», ИЛИ «ЛЮБИТЕЛИ ЙОГИ».**

Можно поступить проще. Напишите в действующий чат друзей/одногогруппников «Хочу начать заниматься ходьбой (кунфу, научиться делать шпагат, покататься на лыжах), кто составит мне компанию?».

Организуйте микро-сообщество из действующих знакомых, а там уже и новые друзья подтянутся.

5 ДРУЖБА ПОМОГАЕТ СТРОИТЬ КАРЬЕРУ

Интересное исследование: **женщины, имеющие больше близких друзей, чаще получают руководящие должности.** Даже несмотря на все «офисные козни и войны» и гендерные установки. Даже если вы мужчина, это работает аналогично. Когда вы обсуждаете новый проект в команде, тестируете гипотезы, решаете ситуацию со сложным клиентом, вы сразу знаете, на кого из коллег можно положиться. Вопреки стереотипному мнению, что «на работе лучше не дружить», в нашей культуре все как раз наоборот.

Проведем социальный эксперимент? Помогите коллеге, спросите, над чем он сейчас работает. Поддержите: принесите чашку кофе, спросите о фотографии, которая стоит на рабочем столе.

НИКТО НЕ ПРОСИТ ВАС УСТРАИВАТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПОСИДЕЛКИ В РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ. ПРОСТО УТЕПЛЯЙТЕ ОТНОШЕНИЯ С ТЕМИ, С КЕМ ПРОВОДИТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ.





ДОБРОСЕРВИС

программа поддержки сотрудников

