

ДРУЖЕЊЕ – ЕЛИКСИР ЗА ДУЖИ ЖИВОТ

- Пријатељство је пут ка срећи

У данашње време се посебан акценат ставља на здрав живот и физички изглед, те је опште познато да треба да вежбамо, разноврсно и уравнотежено се хранимо, спавамо између шест и осам сати. Оно што се нажалост у овом урбаном времену, пуном стреса и изазова, често



заборавља је да подједнако толики, ако не и већи, утицај на наше здравље имају ствари које нам хране душу и ум. Како старимо, све чешће нас обузимају осећај усамљености и изолованости. То се дешава као последица многих промена које старост доноси – одласка у пензију, губитка вољене особе, слабљења слуха или вида, али и других проблема са здрављем и покретљивошћу. Све то најчешће индиректно утиче и на наш друштвени живот, а самим тим и на опште здравствено стање.

Последњих година спроведена су бројна истраживања која самоћу и социјалну изолованост повезују са разним здравственим проблемима, од депресије, слабљења когнитивних функција и деменције, до кардиоваскуларних болести као што су шлог и високи крвни притисак. С друге стране имамо студије које указују на далекосежне и често изненађујуће позитивне ефекте које пријатељство има по здравље. Према резултатима једног таквог истраживања, људи који су неговали јаке везе са породицом и пријатељима имају чак 50 одсто више шанси за дуг живот. Другим речима, имати пријатеље је добро у сваком животном добу, а у позним годинама, можемо слободно рећи, је неопходно.

Људи су по својој природи друштвена бића и неопходан им је контакт са другима како би могли да остваре своје потенцијале и осећају се испуњено. У складу са тим не треба да чуди што сениори који су услед различитих животних ситуација социјално изоловани, губе осећај сврсисходности и осећају се усамљено што води до нарушавања менталног здравља.

Једна од највећих добробити пријатељства код старијих особа је јачање когнитивних функција. Друштвене интеракције и разговор са другим људима нас излажу новим информацијама,

активностима и различитим погледима на свет, чиме стимулишу мозак и поспешују когнитивне функције.

Пријатељи нас мотивишу и храбре да развијемо и придржавамо се здравих навика било да је реч о исхрани, редовном узимању лекова, одласку на контроле код лекара, редовној физичкој активности. И онима који нису спортски настројени пријаће свакодневна шетња са пријатељима јер ће је доживљавати као време за дружење, а не као обавезу.

Пријатељство у позним годинама има изузетан значај и зато што је важно имати неког „вршњака“ који ће нас разумети и са ким можемо поделити лепе и мање лепе тренутке које живот и године неминовно доносе. Пријатељи ће нам помоћи да се лакше боримо са болешћу, губицима, тугом и – да преболимо.

Интересантно је да пријатељство утиче и на имунитет. Резултати једне студије су показали да усамљеност изазива абнормалности на моноцитима, белим крвним зрнцима који помажу да се организам избори са инфекцијама. Социјална изолација доводи до тога да моноцити не сазревају, што води до ослабљеног имунитета.

Због свих бенефита које социјална интеракција и пријатељство имају по наше здравље важно је градити их и неговати. То је некада деловало много једноставније, помислиће многи. Тако је лако склапати пријатељства кад је човек млад – тада се чинило да свака друштвена интеракција завршава новим најбољим пријатељем.

Међутим, сада је то још важније, а најбољи начин да одржавамо контакте са пријатељима је да дружење учинимо делом наше дневне рутине. Ако редовно позивамо или шаљемо поруке својим пријатељима, они ће знати да мислимо на њих. Не мора увек да се изађе на кафу или ручак, подједнако су одговарајућа виђања у кућној варијанти или заједничке шетње. Отворити налог на друштвеним мрежама је још један сјајан начин да се обнове стара пријатељства и стекну нова. Једна од одличних могућности је и учланите се у удружење пензионера у крају. Поред тога што организују забавна и спортско-рекреативна дружења, ова удружења у свом плану рада имају и различите излете.

Пензија је свакако време када можете да се посветите себи и свему ономе што сте одувек желели да радите а нисте имали довољно времена – да се упишете на неки курс (научите језик, овладате рачунарима, опробате се у цртању и сликању, па и у певању). Данас постоје центри и институти који имају програме прилагођене старијим грађанима, често бесплатне или са различитим погодностима плаћања за пензионере. Поред стицања нових вештина, које су одлична вежба за мозак, то је уједно и сјајна прилика да упознате нове људе који деле ваша интересовања. Можете да се прикључите и некој рекреацији, часовима јоге, пилатеса или плеса. Одржавање старих и стицање нових пријатељстава изискује одређен напор, али будите сигурни да ће се труд на крају вишеструко исплатити.