



Sociálne vzťahy ako kľúč k dobrému psychickému zdraviu

Kvalitu psychického zdravia človeka ovplyvňujú nasledujúce faktory: regeneračný spánok, dobrý stravovací systém, adekvátne množstvo pohybovej aktivity a sociálne vzťahy, ktoré existujú medzi rodinnými príslušníkmi, manželmi a partnermi, kolegami v práci a známymi či kamarátmi. Cielene budovaná a racionálne rozvíjaná starostlivosť o rôzne typy medziľudských vzťahov je kľúčom k dosiahnutiu dobrého psychického zdravia a sociálnej inteligencie.



Tip: Vzťahy predstavujú pre psychiku sociálny imunitný systém, pretože kvalitné prepojenia s ľuďmi dokážu znižovať hladinu stresového hormónu kortizolu, predlžovať život a zvyšovať pocit životnej spokojnosti.

Keď máme zdravé vzťahy, náš mozog produkuje oxytocín, teda hormón lásky a objatia. Ten bojuje priamo proti stresu a úzkosti, posilňuje budovanie dôvery a väzieb a pomáha lepšie zvládať krízové obdobia. Dobré vzťahy sú jedným zo základných komponentov pevného psychického zdravia.

Kategorizácia sociálnych vzťahov

Za bežných okolností každý psychiatrický pacient vstupuje do variabilne početnej množiny vzťahov:

- 1. Rodinné vzťahy.** Toto sú vzťahy, ktoré má dospelý pacient so svojou primárnou rodinou (rodičia, súrodenci) a sekundárnou rodinou (manželka, partnerka, deti). Hoci kvalitu týchto vzťahov determinuje plejáda subjektívnych a objektívnych faktorov, cieľom je budovať rešpektujúce vzťahy so zdravými hranicami.
- 2. Partnerský vzťah.** Toto je vzťah medzi pacientom a jeho manželkou alebo partnerkou, s ktorou žije v trvalom zväzku a zdieľa spoločnú domácnosť. Životného partnera si človek vyberá sám a slobodne, so zreteľom na zdieľanie spoločnej životnej paradigmy, hodnôt a zásad. Keď sú manželia alebo partneri kompatibilní v tomto základnom životnom nastavení a smerovaní, existuje veľká pravdepodobnosť, že si vybudujú kvalitný, napíňajúci a dlhodobo fungujúci partnerský vzťah.
- 3. Pracovné vzťahy.** Toto sú vzťahy, ktoré existujú medzi ľuďmi na pracovisku. Ich kardinalita je rôzna, rovnako aj organizačné princípy, hierarchické usporiadanie a stupeň subordinácie. Pracovné vzťahy sú špecifické v tom, že sú orientované na podávanie stabilného pracovného výkonu, dosahovanie kvantitatívnych a kvalitatívnych výsledkov, systematizáciu úloh, tímovú spoluprácu a konformitu s firemnou misiou a kultúrou.
- 4. Kamarátske vzťahy.** Toto sú vzťahy, ktoré si pacient, v prípade vlastného záujmu, vytvára sám vo svojom užšom a širšom sociálnom prostredí. Vyhľadávanie, vytváranie a formovanie vzťahov s kamarátmi prebieha na celoživotnej báze (detstvo, dospelosť, dospelosť a produktívny vek, staroba). Na rozdiel od známych, vzťahy s kamarátmi sa vyznačujú hlbšou citovou väzbou, vyššou mierou dôvery a pravidelnejšou frekvenciou spoločne stráveného času.
- 5. Iné sociálne vzťahy.** Keď pacient vedie aktívny život, má k dispozícii široké spektrum ďalších sociálnych vzťahov, ktoré môže nadviazať a budovať v čase. Napríklad, ak človek rád beháva, môže sa prihlásiť do miestneho bežeckého klubu a zdieľať tak vášň k tejto športovej aktivite s inými nadšencami. Majitelia psov sa často združujú v rôznych kynologických spolkoch. Občiansky aktívny jedinec sa môže zapojiť do lokálneho komunitného spolku a podieľať sa na čistení okolia, výsadbe nových stromov či na ochrane životného prostredia.





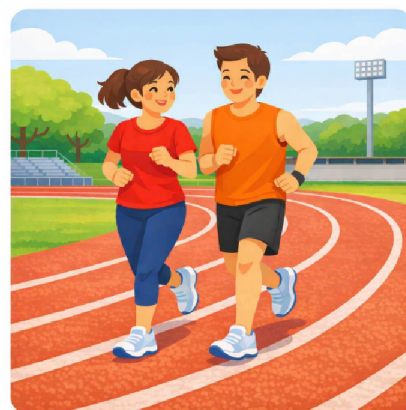
Sociálne vzťahy ako kľúč k dobrému psychickému zdraviu

Ak chceme, aby sa naše vzťahy rozvíjali, musíme ich cieľavedome pestovať, a to tak v krátkodobom, strednodobom i dlhodobom časovom horizonte. Dobrá správa je, že so zvyšujúcou sa kvalitou vašich sociálnych väzieb a interakcií sa bude priamoúmerne zvyšovať aj kvalita vášho psychického zdravia.

Zásady inteligentného rozvoja sociálnych vzťahov

Nikdy nie je neskoro začať pracovať na inteligentnom zlepšovaní vzťahov v sociálnych sieťach, ktorých je človek súčasťou. Ak budete aplikovať nasledujúce zásady, určite v dohľadnom čase zaznamenáte pozitívne efekty:

1. Kvalita nad kvantitu. Vzhľadom na to, že pre psychické zdravie sú dôležité hlboké a autentické sociálne putá, sústreďme sa na tvorbu sociálnych sietí s menším počtom vysokokvalitných vzťahov. Existuje zaujímavé pravidlo 5-3-1, podľa ktorého stačí, keď má človek 5 známych, 3 blízkych priateľov a jednu osobu, na ktorú sa môže obrátiť kedykoľvek. Autenticita v tomto kontexte definuje stav, keď je správanie človeka v súlade s jeho vnútorným presvedčením, hodnotami a túžbami. Zjednodušene povedané, jedinec je autentický vtedy, keď je jeho „vonkajšie ja“ v plnej konformite s jeho „vnútorným ja“.



2. Preferencia reálnych vzťahov pred tými digitálnymi. Hoci čoraz viac procesov, produktov a sociálnych interakcií má tendenciu presúvať sa do online priestoru, je nevyhnutné pestovať reálne vzťahové väzby. Len tak vieme neustále rozvíjať naše komunikačné zručnosti, prezentačné schopnosti a vyjednávací techniky. Rozdiel je aj v biochemickej podstate: zatiaľ čo reálne kontakty produkujú oxytocín (hormón hlbkej väzby), digitálne sociálne siete sú navrhnuté tak, aby stimulovali dopamín (hormón odmeny). Hoci oxytocín prichádza pomalšie, má trvalejší vplyv na naše psychické zdravie. Na druhej strane, účinok dopamínu je rýchlejší, no prchavejší.



3. Rešpektujúci prístup. Aj keď sa medzi rodinnými príslušníkmi, manželmi, partnermi či rodičmi a deťmi vyskytnú stresové situácie, nepochopenia a konflikty, je dôležité zostať v pokojnom, podprahovom pásme, s rešpektujúcim prístupom, a to tak k ľuďom samotným, ako aj k ich názorom, presvedčeniu a hodnotám. Ak k vzájomnej sociálnej interakcii pristupujú obidve strany s rešpektom, úctou a slušnosťou, majú k dispozícii všetky predpoklady na to, aby vstúpili do negociačného procesu, ktorého výsledkom bude dosiahnutie obojstranne prospešnej dohody.





Sociálne vzťahy ako kľúč k dobrému psychickému zdraviu

Nikdy nie je neskoro začať pracovať na inteligentnom zlepšovaní vzťahov v sociálnych sieťach, ktorých je človek súčasťou. Ak budete aplikovať nasledujúce zásady, určite v dohľadnom čase zaznamenáte pozitívne efekty (pokračovanie):

- 4. Rozlíšenie symetrických a asymetrických vzťahov.** V symetrických vzťahoch sú si obaja účastníci rovní, majú podobný status, mieru zodpovednosti a približne rovnakú moc ovplyvňovať rozhodnutia. K typickým príkladom symetrických vzťahov patria: manželstvá, partnerstvá, priateľstvá, súrodenecké vzťahy v dospelosti a vzťahy kolegov v práci, ktorí sa nachádzajú na rovnakej úrovni v organizačnej štruktúre firmy. Asymetrické vzťahy sú charakteristické prirodzenou alebo dohodnutou nerovnováhou v statuse, zodpovednosti a moci prijímať rozhodnutia. Ide napríklad o tieto vzťahy: rodič a dieťa, učiteľ a žiak, šéf a podriadený, mentor a poslucháč.
- 5. Nastavenie zdravých hraníc.** Metodika nastavovania hraníc tak v symetrických, ako aj v asymetrických sociálnych vzťahoch je mimoriadne potrebná, pretože nám umožňuje už na začiatku existencie vzťahu jasne determinovať zóny vplyvu a pôsobenia, vymedziť manévrovací a pracovný priestor, určiť pásma práv a povinností, a takto pôsobiť ako komplexná prevencia pred vznikom neskorších problémov a konfliktov. Čím skôr si osvojíme schopnosť zdvorilo, jasne a vecne odmietnuť ďalšiu požiadavku, úlohu či pokus o prenesenie zodpovednosti, tým lepšie dokážeme vyvažovať náš psychický stav, a predchádzať tak psychickému preťaženiu, ktoré môže vyústiť až do stavu vyhorenia.
- 6. Aktívne počúvanie a empatia.** Kardinalita vzťahu medzi dvomi stranami sa posilňuje, keď sa cítia vypočuté a pochopené. Empatia znamená schopnosť vžiť sa do situácie druhého, pochopiť jeho emócie, motívy a myšlienkové pochody. Pritom je užitočné rozlišovať dva typy empatie: kognitívnu empatiu a afektívnu (emočnú) empatiu. Kognitívna empatia predstavuje schopnosť rozumovo pochopiť, čo si druhý človek myslí a prečo sa tak cíti. To je dôležité napríklad pri vyjednávaní a riešení sporov. Afektívna empatia definuje schopnosť skutočne spolucítiť a emocionálne reagovať na stav druhého. Napríklad, ak jedinec vidí trpieť rodinného príslušníka, cíti úzkosť a nepokoj aj on.
- 7. Priame riešenie konfliktov.** Optimálne je, keď obaja účastníci sociálnej väzby myslia a konajú rozumne, pričom aplikujú preventívne stratégie, umožňujúce im vyhnúť sa vzniku problému, ktorý by nakoniec prerástol až do otvoreného konfliktu. V reálnom svete však uvedeným spôsobom koná len málo ľudí. Keď už konflikt vznikne, je potrebné ho pomenovať a priamo sa postaviť k jeho riešeniu. Samozrejme, rôzne typy konfliktov majú svoje špecifické atribúty. Je preto odlišné riešiť konflikty v partnerstve a v pracovnom prostredí. Vo všeobecnosti však platia princípy, ktoré sme už spomínali, a teda proaktivita, nastavenie hraníc, aktívne počúvanie a kognitívna empatia.
- 8. Spoločné zážitky a rituály.** Pozitívne emócie, ktoré prinášajú spoločné rodinné zážitky a partnerské rituály, nám umožňujú bojovať proti úzkosti a depresii. Dôležitá je v tomto ohľade pravidelnosť a dedikovaná investícia času, energie a úsilia – túto kombináciu dozaista ocenia všetci účastníci rodinných a partnerských vzťahov. Môže pritom ísť o nedelňú obed v kruhu rodiny alebo o príjemný výlet manželov do prírody. Takto dôjde k budovaniu trvalých máp pozitívnych zážitkov, ktoré posilňujú vzťahové väzby a psychické zdravie.

Moderná veda disponuje overenými metódami a užitočnými návodnými postupmi, ktoré vám poskytnú žiadanú orientáciu v procese skvalitňovania všetkých vzťahových väzieb, nachádzajúcich sa vo vašich sociálnych sieťach. Pamätajte pritom na to, že vzťahy sú ako záhrada: Ak ich polievate a venujete im permanentnú starostlivosť, dobre prosperujú.

