MercerMarsh Beneficios

benefits that truly benefit

20 de julho | Dia da Amizade

Quais os benefícios de ter amigos?

A ciência vem estudando há muito tempo os impactos positivos que cultivar uma rede de amizades pode ter na saúde, indo desde uma melhor saúde mental à adoção de hábitos mais saudáveis e benefícios fisiológicos como a redução do risco de doenças.

Cultivar relações de amizade é uma condição inata do ser humano.

Veja o que ocorre quando criamos amizades:

- Reconhecemos os indivíduos com quem convivemos como parte de um grupo;
- Estabelecemos uma relação mútua de admiração e confiança;
- Encontramos encorajamento para adotar hábitos saudáveis de vida;
- Ampliamos nossa capacidade de lidar com o estresse.

Importante!

Laços pessoais positivos também desencadeiam consequências fisiológicas positivas relacionadas à redução do estresse, como queda de pressão arterial, e frequência cardíaca, o que contribui para uma condição melhor de saúde.

Veja novas formas de cultivar as amizades:

- Crie um hobby que vocês possam fazer em grupo, como jogar algo, ou um clube do livro;
- Adapte as reuniões no bar para chamadas de vídeo, tente se reunir com os amigos com frequência;
- Utilize grupos em redes sociais para se manter presente e conversar sobre a rotina;
- Procure cursos que vocês possam fazer juntos. Isso cria um interesse em comum entre vocês e estimula a socialização com outras pessoas.

Cultivar amizades pode ser um diferencial para ter uma vida com mais qualidade. Já ligou para um amigo hoje?