

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dobre relacje z ludźmi zmniejszają ryzyko depresji

Serdeczne codzienne kontakty w pracy i w rodzinie o 27 proc. redukują niebezpieczeństwo wpadnięcia w depresję; samotność podnosi to ryzyko o ponad 30 proc. - ustalili naukowcy

na podstawie dokumentacji medycznej osób zatrudnionych.

Zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami międzyludzkimi a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego sprawdzili naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Leona Koźmińskiego, która poinformowała o wynikach badania.

Samotność może być powodem depresji

Badanych pytano m.in., czy zgadzają się ze zdaniem: "ludzie wokół ufają mi", "ludzie wokół ufają sobie i szanują się nawzajem" oraz "czuję więź ze społecznością wokół mnie". U osób, które odpowiedziały twierdząco, stwierdzono obniżone ryzyko klinicznej diagnozy depresji.

„Zadowolenie z przyjaźni i dobrych relacji z innymi, a także satysfakcjonujące kontakty z osobami, które można poprosić o pomoc, zmniejszyły ryzyko zarówno zdiagnozowanej depresji, jak i stanów lękowych” - wyjaśniła dr hab. Dorota Węziak-Białowska z UJ, pierwsza autorka publikacji cytowana w materiale prasowym.

Z badania wynika zatem, że jakość więzi społecznych wpływa na to, czy ludzie zapadają na depresję lub czy mają stany lękowe. Zdaniem dr. hab. Piotra Białowskiego z ALK, który zajmował się w projekcie analizą danych i interpretacją wyników, poczucie samotności powinno być postrzegane, jako czynnik ryzyka zaburzeń psychicznych.

Warto rozwijać relacje w pracy

„Nasze badanie pokazuje znaczenie więzi społecznych dla zdrowia psychicznego, należy zakładać, że w znacznej mierze tworzonych w miejscu pracy. Tam ludzie często mogą być zniechęceni do rozwijania relacji, bo pracodawca może obawiać się spadku efektywności pracy” - akcentuje naukowiec z ALK.

Dodaje, że więzi społeczne mogą ograniczać ryzyko zachorowania na depresję oraz pojawiania się stanów lękowych. Wnioski z analizy dokumentacji medycznej precyzyjnie określają zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Poprawa relacji z otoczeniem zmniejsza ryzyko depresji o 27 proc. W przypadku lęku dobre kontakty ze znajomymi w pracy czy w domu z rodziną ograniczają prawdopodobieństwo problemów psychicznych o 18 proc. Natomiast wśród osób, które uważają, że jest ktoś, kto je rozumie, ryzyko zdiagnozowania depresji spada o 17 proc. W kontekście lęku wskaźnik wynosi tutaj 12 proc. Z drugiej strony, osamotnienie zwiększa niebezpieczeństwo depresji o 32 proc. oraz lęku o 21 proc.

Kluczowe zrozumienie otoczenia

Naukowcy analizowali poszczególne składowe więzi społecznych - takie jak satysfakcja z relacji, zrozumienie czy częstotliwość poczucia osamotnienia. Okazało się, że te składowe, które mają odniesienie do relacji osobistych, są ściśle związane zarówno z ryzykiem depresji, jak i wystąpienia stanów lękowych. Składowe związane z więziami społecznymi na poziomie wspólnoty, mają wpływ jedynie na ryzyko depresji.

Dr hab. Dorota Węziak-Białowska i dr hab. Piotr Białowski, polscy badacze pracujący równocześnie na Uniwersytecie Harvarda, bazowali na danych pochodzących z dokumentacji medycznej ponad 1200 pracowników jednej z firm w Stanach Zjednoczonych. Zespół współtworzyli analitycy, biostatystycy, eksperci od zdrowia publicznego, psychologowie i socjologowie.

Artykuł pt. "Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data" został opublikowany w International Journal of Public Health.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31670.html>



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

[Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#)

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

[Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy