

منابع سلامتی برقراری ارتباط و یادگیری

ارتباطات را می توان

- با عزیزان خود تقویت کرد؛ و
- با افراد جامعه خود گسترش داد.

چیز های که شما می توانید انجام دهید:

- ارتباطات با عزیزان خود را در اولویت قرار دهید.
- با دوست خود به رویداد های ورزشی یا فرهنگی بروید.
- با همکار خود برای خوردن قهوه یا غذا بروید.
- به دیدار دوست خود که به کمک شما نیاز دارد بروید.

هرچه بیشتر به دیگران کمک کنید، خودتان را ارزشمند تر خواهید یافت. شما می توانید اینها را انجام دهید

- به دوست خود برای انجام کاری در خانه اش کمک کنید.
- برای یک سازمان اجتماعی داوطلب شوید.
- به همسایه مسن خود کمک کنید.

کمک به دیگران با مهربانی، می تواند احساس انزوای شما را کاهش دهد.



ارتباط با دیگران مهم است

ارتباط با دیگران باعث بهبود سلامتی ما می شود.

چالش ها برای بازماندگان

اگر در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته اید، اغلب برقراری ارتباط با دیگران برای شما دشوار است. دلیل این امر این است که شما اغلب توسط افرادی که به آنها اعتماد داشته اید مورد آزار و اذیت قرار گرفته اید. این امر می تواند منجر به انزوای شما شود.

با این وجود روابط مهم هستند

اگر چه ممکن است ارتباط برقرار کردن با افراد برای تان مشکل باشد، اما ارتباط با دیگران باعث بهبود حال شما خواهد شد. از طریق ارتباط با دیگران، شما:

- احساس ارزشمندی و تعلق خاطر ایجاد می کنید.
- حمایت عاطفی و عملی ارائه خواهید کرد.
- دیگر احساس انزوا و تنهایی نخواهید کرد.
- به بهبود و ریکاوری خودتان کمک خواهید کرد.

به یادگیری ادامه دهید

به طور فعال به دنبال فرصت های برای افزایش یادگیری خود باشید. شواهد نشان میدهد که یادگیری باعث افزایش سلامتی شما میگردد.

شما می توانید بر اساس دانسته های قبلی تان کار را پیش ببرید، یا چیز های جدید یاد بگیرید.

در اینجا لیستی از فعالیت های یادگیری آمده است که می توانید خودتان و یا با دوست تان انجام دهید:

- یاد بگیرید که غذای مورد علاقه تان را بپذیرید.
- پادکست دانلود کنید و گوش کنید.
- به کتابخانه بپیوندید و برای خودتان هدف تعیین کنید که ماهی یک کتاب بخوانید.
- یک ساز موسیقی یاد بگیرید یا به یک گروه گر بپیوندید.
- به یک باشگاه محلی یا گروهی که مورد دوست دارید بپیوندید.
- بصورت حضوری یا آنلاین در یوگا، کلاس تای چی یا چیگونگ، شرکت کنید.
- از یک مردانه در محل خود سر بزنید.

با شروع یک فعالیت یادگیری، از مزیت ارتباط با افرادی که علایق مشابهی دارند بهره مند خواهید شد.

