

## 9 czerwca - Dzień Przyjaciela

Nie muszą się we wszystkim zgadzać, ale zawsze są dla siebie wsparciem, a w trudnych chwilach podadzą pomocną dłoń – przyjaciele. Takie osoby to prawdziwy skarb.

W środę (9.06) przypada Dzień Przyjaciela. To okazja do świętowania w gronie najbliższych. Idealny moment, by spędzić z nimi czas i dać drobny upominek.

Jak spędzić ten dzień?

Warto na pewno podziękować drugiej osobie za jej obecność i złożyć życzenia. Dobrym pomysłem jest wyjście do kina lub teatru. Można także zabrać przyjaciela na spacer, kawę lub gorącą czekoladę. Paczka-niespodzianka z ulubionymi rzeczami? To też świetny pomysł.

Ciekawą opcją jest stworzenie kolażu ze wspólnymi zdjęciami – taka pamiątka pomoże utrwalić wspólnie spędzone chwile. Co zrobić, gdy ten dzień cię zaskoczy? Najlepiej po prostu zadzwonić, porozmawiać i złożyć życzenia.

*- Przyjaźni szukamy przez całe życie. Potrzebujemy drugiej osoby, której możemy ufać, która może być naszym wsparciem. Potrzebujemy jej w trudnych i dobrych chwilach, ale niestety im jest się starszym, tym trudniej jest ją nawiązać – podkreśla Artur Brzeziński, psychoterapeuta Pracowni Psychoterapii i Psychoedukacji Integra.*

Przyjaźń na zdrowie!

Doktor Lisa Berkman, szefowa Harvard Center for Population and Development Studies, udowadnia, że osoby, które mają co najmniej trzech przyjaciół, chorują o 20 procent rzadziej niż ludzie ich nie posiadający.

Badania nad długowiecznością przeprowadzone w Centrum Badań Nad Starzeniem się na Uniwersytecie Flinders w Adelaide (Australia) na osobach powyżej 70. roku życia wykazały, że grono dobrych przyjaciół częściej przedłuża nasze życie, niż związki krewniacze.

*- Bez przyjaźni ludzie obumierają, kurczą się, pogarsza się także stan zdrowia. Przyjaźń jest to coś, co pozwala nam funkcjonować. Bez osoby, z którą można porozmawiać i podzielić się swoimi problemami, istnieje większe prawdopodobieństwo depresji, która często ma swoje podłoże w samotności. Dobre relacje z innymi ludźmi przekładają się na funkcjonowanie całego ciała, a także układu immunologicznego. Jeśli w naszym życiu jest przyjaciel, jesteśmy zdrowsi – zaznacza Artur Brzeziński.*

Osoby, które otaczają się przyjaciółmi są bardziej zadowolone ze swojego życia oraz mniej narażone na demencję i choroby serca.

Codzienna pamięć

Pochodzenie i dokładna historia Dnia Przyjaciela nie jest znana, nie przeszkadza to jednak, by to święto celebrować. O tych najbliższych znajomych warto pamiętać każdego dnia i pielęgnować relacje tak, by móc świętować codziennie!

30 lipca obchodzone jest pokrewne święto – Międzynarodowy Dzień Przyjaźni, ustanowiony w 2011 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. Inicjatorem był Ramón Artemio Bracho - Paragwajczyk, który w 1958 r. założył fundację na rzecz przyjaźni. Święto ma przypominać o wzajemnym szacunku i trosce pomiędzy krajami, kulturami i ludźmi.



*Paulina Tołcz*

*red. Anna Augustynowicz*



