**2. SOCIALINĖS PARAMOS TINKLAS**

**1**. **Socialinės paramos tinklas**

**2.** **Socialinės paramos svarba.** Maslow poreikių hierarchija yra motyvacinė psichologijos teorija, apimanti penkių pakopų žmogaus poreikių modelį, dažnai vaizduojamą kaip piramidės hierarchiniai lygiai. Žvelgiant iš hierarchijos apačios į viršų, poreikiai yra: fiziologiniai (maistas ir drabužiai), saugumas (darbo saugumas), meilės ir priklausomybės poreikiai (draugystė), pagarba ir savirealizacija. Poreikiai, esantys žemesnėje hierarchijoje, turi būti patenkinti, kad žmonės galėtų patenkinti aukštesnius poreikius.

Socialinė parama yra vienas iš pagrindinių žmogaus poreikių. Daugumai žmonių reikia palaikyti santykius su kitais žmonėmis; poreikis priklausyti socialinei grupei; poreikis priimti. Socialinė parama reiškia ir emocinę paramą.

**3. Bendrystės poreikis.** Mes žinome, kas esame, tik kitų žmonių atžvilgiu, iš kitų mes atsispindim save atgal ir matome save.

Mūsų psichinė sveikata ir asmeninė gerovė yra susieti su mūsų asmeninių santykių kokybe. Kuo glaudžiau esame susiję su mylimais žmonėmis, tuo laimingesni jaučiamės ir tuo didenį asmeninį pasitenkinimą turime savo gyvenime. Dauguma žmonių svarbiausias gyvenimo patirtis vertina bendravimo ir bendro malonumo su artimaisiais akimirkas. Šie svarbūs santykiai apima ne tik šeimos ir asmeninius draugus, bet ir platesnes grupes bei bendruomenes, kurioms priklausome. Užmegzti ryšius ir bendrystės jausmą su darbo kolegomis, kaimynais ir įvairiomis grupėmis, sudarančiomis mūsų tapatybę (pvz., Sportu, pomėgiais, religinėmis ir bendruomenės grupėmis), visa tai prisideda prie mūsų gerovės.

Susivienijimo su kitais žmonėmis jausmas, susijęs su bendra misija ar tapatybe, yra pagrindinis indėlis į asmeninės gyvenimo prasmės jausmą. Mūsų asmeninis atsparumas yra įpintas į bendruomenių, kurioms priklausome, atsparumą. Iš savo santykių ir ryšių su kitais žmonėmis tinklo mes semiamės jėgų. Tokios bendruomenės gali mus pakelti, kai esame nusileidę, ir suteikti mums galimybių įveikti bet kokius iškilusius iššūkius.

Santykiai yra būtini dėl daugybės skirtingų priežasčių, tokių kaip emocinės gerovės didinimas, stabilumo kūrimas, mokymasis būti geru draugu ar porininku, turėjimas kuriuo reikia pasitikėti esant reikalui, ir į kurį galima atsiremti susidūrus su iššūkiais. Kiekvienas mūsų santykis sukelia skirtingus atsakymus į save, kurie padeda augti ir sužinoti apie save. Santykiai dažnai yra klijai, laikantys mus kartu stresinių situacijų metu ir susidūrus su gyvenimo sunkumais. Be santykių mes turėtume mirusią dvasią ir neturėtume ryšio su savo tikruoju savimi!

**4.** **Socialinė parama**.Kokie gali būti socialinės paramos pranašumai?

* Padeda asmeniui sunkmečiu
* Prisideda prie gerovės
* Gyvenimo tikslas ir prasmė
* Mažiau nerimo ir depresijos
* Padidėjęs savęs vertinimas
* Ilgesnis ir sveikesnis gyvenimas
* Leidžia asmeniui jaustis globojamu ir vertinamu
* Suteikia bendros atsakomybės jausmą

**5**. **SOCIALINĖS PARAMOS TINKLAS .** Socialinis kontaktas iš tikrųjų yra nepaprastai svarbus mūsų fizinei ir psichinei sveikatai. Tyrimai rodo, kad socialinis kontaktas ir palaikymas gali padėti sumažinti stresą, depresiją, nerimą ir izoliaciją, taip pat skatinti mūsų savivertę, normalumą, gerovę ir gyvenimo kokybę, o socialinės paramos trūkumas turi priešingą poveikį.

Teigiamą geros socialinės paramos poveikį galima paaiškinti tuo, kad tokia parama daro tiesioginę įtaką mūsų sveikatai ir gerovei, nes ji mums suteikia nuspėjamumo, priklausymo, tikslo ir saugumo jausmus. Kitas paaiškinimas yra tas, kad socialinė parama veikia kaip buferis prieš įvairias streso formas ir taip skatina mūsų gyvenimo kokybę ir susidorojimo mechanizmus.

„Socialinės paramos tinklas" reiškia asmens ryšius su kitais žmonėmis. Šiuos ryšius sieja vienas ar keli specifiniai tarpusavio priklausomybės tipai, tokie kaip vertybės, idėjos, ekonominiai mainai, draugai, giminystė, konfliktai, prekyba, seksualiniai santykiai.

Socialinės paramos tinklą sudaro draugai, šeimos nariai ir bendraamžiai. Socialinė parama skiriasi nuo paramos grupės, kuri paprastai yra specialus susitikimas, kurį organizuoja pasaulietis ar psichinės sveikatos specialistas. Nors tiek palaikymo grupės, tiek palaikymo tinklai gali vaidinti svarbų vaidmenį streso metu, socialinės paramos tinklą galite sukurti, kai nepatiriate streso. Tai suteikia komfortą žinant, kad jūsų draugai yra šalia jūsų, jei jums jų reikia.

Kavos pertrauka su draugu darbe, greitas pokalbis su kaimynu, telefono skambutis savo broliui, seseriai, apsilankymas maldos namuose ar savanoriškas darbas - tai visi būdai sukurti ir palaikyti ilgalaikius santykius su kitais.

Pavyzdžiui, krizės metu galite atsidurti pas partnerį, kad gautumėte palaikymo, ir pas artimą draugą, kad būtų linksma ir atitolintumėte savo reikalus.

**6. SOCIALINĖS PARAMOS RŪŠYS** „Parama“ gali būti sudėtingesnė konstrukcija, nei atrodo. Tiesą sakant, tyrimai parodė, kad yra keturi skirtingi palaikančių santykių tipai ir kad kiekvienas jų naudingas mūsų gerovei skirtingais būdais.

**Emocinė** parama reiškia rūpestį, įvertinimą, komfortą, meilę, priėmimą ir empatiją, kurią mums siūlo kiti. Įsivaizduokite, du draugai išreiškia savo jausmus prie puodelio arbatos.

**Informacinė pagalba** - tai patarimai, patarimai ir problemų sprendimas, kurį gauname iš kitų. Pavaizduokite giminaitį, kuris jums patars apie nekilnojamojo turto rinkos trūkumus.

**Praktinė parama** reiškia praktinę pagalbą, pagalbą ir materialinę pagalbą, kurią gauname iš kitų. Įsivaizduokite, kad jūsų vaikas ar anūkas jus nuveda pas gydytoją.

**Parama draugijai** reiškia tuos asmenis, su kuriais galime smagiai praleisti laiką. Įsivaizduokite linksmą žaidimų vakarą su draugais, vakarienę ar net nedidelę kelionę.

Svarbi klaidinga nuomonė yra ta, kad kiekvienas mūsų socialinių tinklų narys turi teikti visas šias paramos rūšis. Tai netiesa.

Nors asmuo gali suteikti daugiau nei vienos rūšies palaikymą, to nereikia tikėtis iš viso mūsų tinklo. Vienas žmogus gali suteikti didelę emocinę paramą, kitas gali būti puikus kompanionas. Mes galime pasikliauti skirtingais žmonėmis dėl įvairios paramos ir tai gerai.

7. **SOCIALINĖS PARAMOS TINKLO PAGRINDAI**.Sėkmingi santykiai yra abipusė gatvė, reikalaujanti jūsų aktyvaus dalyvavimo. Štai keli jūsų santykių puoselėjimo pasiūlymai:

Palaikykite ryšį. Atsakydami į telefono skambučius, atsakydami į el. laiškus ir į kvietimus, nes žmonės supranta, kad jums jie rūpi.

Nekonkuruokite. Būkite laimingi, o ne pavydėkite, kai jūsų draugams pasiseka. Būk geras klausytojas. Klausyk, kai tavo draugai kalba. Sužinokite, kas jiems svarbu. Nepersistenkite. Būkite atsargūs, neužgožkite draugų ir šeimos narių skambučiais ir el. laiškais. Sutaupykite labai visų laiką ir kreipkitės tik tuomet, kai jums jų tikrai reikia. Vertinkite savo draugus ir šeimą. Skirkite laiko padėkoti ir išsakyti, kokie jie jums svarbūs. Atsilyginkite. Būkite prieinami šeimai ir draugams, kai jiems reikia palaikymo.

8. **SAVO SOCIALINĖS PARAMOS TINKLO PUOSELĖJIMAS**. Jei norite pagerinti savo psichinę sveikatą ir sugebėjimą kovoti su stresu, apsupkite save bent keliais gerais draugais ir patikimais žmonėmis. Štai keletas idėjų, kaip sukurti savo socialinį tinklą:

Savanoris. Pasirinkite sau svarbią priežastį ir įsitraukite. Jūs tikrai sutiksite kitus, turinčius panašių pomėgių ir vertybių.

Pagalbos ir palaikymo grupės. Puikus būdas suteikti ir priimti paramą tuo pačiu metu.

Mankštos užsiėmimai. Pratybų užsiėmimai motyvuos keltis ir į savo gyvenimą įtrauks fizinę veiklą.

Grupinių pasivaikščiojimų privalumai yra šie:

• Geresnė širdies sveikata

• Sumažėjęs lėtinis skausmas

• Pagerėjusi psichinė sveikata

• Sumažėjęs cukraus kiekis kraujyje

• Šiek tiek saulės spindulių ir gryno oro

**Knygų klubas**. Tyrimai parodė, kad vyresni nei 65 metų žmonės skaito daug dažniau nei jaunesni žmonės. Knygų klubai suteikia žmonėms aiškią užduotį - perskaitykite knygą - ir duoda tikslą dirbti. Jie taip pat suburia žmones pasidalinti interpretacijomis apie tai, kas įvyko knygoje, ir leidžia žmonėms užmegzti ryšį per literatūrą.

**Stalo žaidimų naktys.** Žaisti stalo žaidimus yra vienas smagiausių laiko praleidimo būdų. Tai taip pat puikus būdas pagerinti senjoro smegenų sveikatą. Viskas apie bet kokį stalo žaidimų padarytų triuką. Tačiau keletas puikių žaidimų senjorams: „Jenga Backgammon Chess Scrabble Scattergories“

**Maisto gaminimo ir kepimo klasės.** Mėgstantiems gaminti maistą ir kepimo pamokas būtų labai naudinga.

**Meno ir amatų projektai**. Daugelis vyresnio amžiaus žmonių taip pat mėgsta dirbti su meno ir amatų projektais. Šie projektai suteikia jiems galimybę pasijusti lyg jaunais, kai jie spalvina, dažo ir atgaivina savo meno kūrinius.

Atminkite, kad jūsų socialinės paramos tinklo kūrimo tikslas yra sumažinti, o ne papildyti stresą. Stebėkite situacijas, kurios, atrodo, sekina jūsų energiją. Pavyzdžiui, venkite praleisti per daug laiko su nuolat neigiamai ir kritiškai nusiteikusiu žmogumi. Panašiai venkite žmonių, kurie elgiasi nesveikai, pavyzdžiui, piktnaudžiauja alkoholiu ar kt. nesveikais produktais.

Skirti laiko socialinės paramos tinklo sukūrimui yra išmintinga investicija ne tik į savo psichinę gerovę, bet ir į fizinę sveikatą bei ilgaamžiškumą. Pradėkite susirasti daugiau draugų ar pagerinti jau turimus santykius. Nesvarbu, ar jūs gaunate palaikymą, ar sulauksite atlygio.

**9**. **AČIŪ UŽ DĖMESĮ**. Ko negalime padaryti vieni, galime padaryti kartu!