

ULAGANJE U ODNOSE



„Ljudi koji njeguju snažne veze s prijateljima i obitelji te su predani provođenju vremena s njima imaju najveću razinu dobrobiti.“
(Diener i Seligman, 2002)

Veliki broj istraživanja pokazuje kako su zadovoljavajući socijalni odnosi ključni za održavanje dobrog mentalnog i tjelesnog zdravlja.

DOBRI ODNOSI:

- ✓ povećavaju sreću
- ✓ pridonose boljem suočavanju sa stresom i teškim životnim situacijama
- ✓ pridonose očuvanju zdravlja i dužem životnom vijeku.

Usamljenost i loši odnosi mogu biti čimbenici rizika za nastanak problema/poremećaja mentalnog i tjelesnog zdravlja poput depresije, anksioznih poremećaja, bolesti srca i krvnih žila, neurodegenerativnih bolesti te debljine.



KOJE SU KARAKTERISTIKE DOBROG ODNOSA?

- 😊 povjerenje
- 😊 otvorenost i iskrenost
- 😊 poštovanje
- 😊 naklonost i privrženost
- 😊 dobra komunikacija
- 😊 uzajamnost

Važno je imati na umu kako su potrebe osoba različite. Na primjer, neke osobe imaju veću potrebu za otvorenošću i privrženošću nego neke druge. U dobrom odnosu svaka osoba može dobiti ono što joj je potrebno!

IMAM LI DOBRE ODNOSI S DRUGIMA?

Zapitajte se imate li barem nekoliko prijatelja ili članova obitelji:

- s kojima se osjećate ugodno
- s kojima možete otvoreno razgovarati i biti svoji
- koji vam mogu pomoći u rješavanju problema
- s kojima se osjećate cijenjeno i uvaženo
- koji imaju razumijevanja za vaše brige i spremi su vas slušati i pružiti podršku.



POVEŽITE SE S DRUGIMA



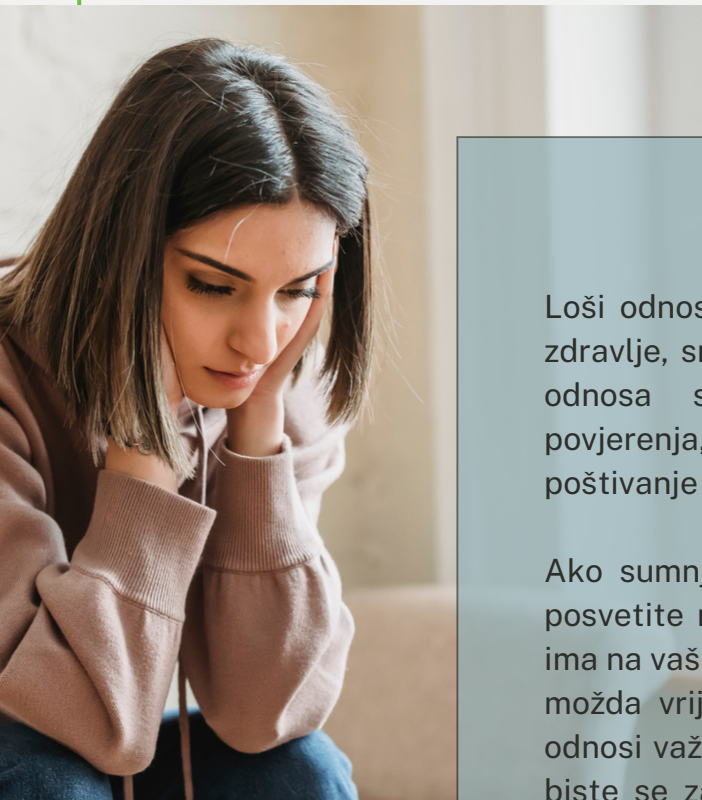
Ako mislite da vam vaši trenutni odnosi ne pružaju dovoljnu količinu podrške, razmislite o tome što možete napraviti da unaprijedite postojeće odnose, ali i koje korake možete poduzeti za uspostavu novih odnosa.

U tome vam može pomoći:

- ✓ uključivanje u neke volonterske akcije i volontiranje u zajednici
- ✓ uključivanje u grupne aktivnosti koje vas zanimaju i vesele, to će vam omogućiti da pronađete osobe sličnih interesa npr. pohađanje krojačkog tečaja
- ✓ u kontaktu s drugima trudite se biti taj sugovornik/prijatelj kakvog biste voljeli i sami sresti – budite odgovorni i odgovarajte na pozive, pokažite proaktivnost i izdvojite vrijeme za druge
- ✓ pružite ruku i napravite prvi korak u upoznavanju drugih osoba, osobito ako se nalazite u novim situacijama. Primjerice upoznajte nove roditelje u parku.

NJEGUJTE ODNOS

- 1 Pokušajte pronaći vrijeme da se redovito čujete i vidite s vama bliskim osobama.
- 2 Budite spremni slušati i biti uz osobu kad joj je teško.
- 3 Pokažite im koliko ih poštujete, podržavate i cijenite. Ponekad je važno izgovoriti koliko ih volimo i koliko nam znače te koje nam se njihove osobine sviđaju.
- 4 Razmislite o odnosima zbog kojih se osjećate nesigurno i loše, možda je vrijeme da se pozabavite i njima!



KAKO PREPOZNATI LOŠ ODNOS?

Loši odnosi mogu imati značajan negativan utjecaj na naše zdravlje, sreću i opću dobrobit. Neke od karakteristika lošeg odnosa su: zlostavljanje, nedostatak komunikacije i povjerenja, kontrolirajuća i manipulativna ponašanja, ne poštivanje i ne uvažavanje osobe.

Ako sumnjate da ste možda u nezdravom i lošem odnosu, posvetite neko vrijeme razmatranju utjecaja kojeg taj odnos ima na vaš život, mogu li se ti problemi riješiti te razmislite je li možda vrijeme da prekinete taj odnos. Budući da su dobri odnosi važni za našu dobrobit, važno je poduzeti korake kako biste se zaštitili od onih odnosa koji mogu naštetiti vašem mentalnom i tjelesnom zdravlju.

Ponekad nam je za rad na teškom odnosu potrebna pomoć stručnjakom. Kroz razgovor možemo otkriti koji je uzrok problema, zašto se tako osjećamo, što nam je zapravo potrebno i kako si možemo pomoći.

DOBRI ODNOSI NA RADNOM MJESTU

Socijalne odnose gradimo u obitelji, s prijateljima, ali i na radnom mjestu. S obzirom na to da na radnom vremenu najčešće provodimo 1/3 dana važno je da socijalno okruženje bude ugodno i podržavajuće.

Dobri socijalni odnosi na radnom mjestu važni su za zdravlje i dobrobit zaposlenika. Istraživanja pokazuju da dobri odnosi poboljšavaju dobrobit zaposlenika te:

- mogu zaštititi od štetnih učinaka stresa na radnom mjestu
- povećati produktivnost
- smanjiti vjerojatnost učestalih bolovanja i otkaza.

Nasuprot tome, loši odnosi na radnom mjestu mogu uzrokovati stres i nezadovoljstvo poslom.

UPITNIK SOCIJALNE PODRŠKE NA RADNOM MJESTU (MORGESON I HUMPHREY, 2006)

Na ljestvici od 1 do 5 označite koliko se slažete s pojedinom tvrdnjom.

Pritom stupnjevi na ljestvici imaju sljedeće značenje:

- 1 - Uopće se ne slažem
- 2 - Uglavnom se ne slažem
- 3 - Niti se slažem, niti se ne slažem
- 4 - Uglavnom se slažem
- 5 - Potpuno se slažem

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Na svom poslu imam mogućnost razvijati bliska prijateljstva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Na svom poslu ima priliku bolje upoznati druge ljude. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Na svom poslu imam prilike sastajati se s drugim ljudima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Moj nadređeni brine o dobrobiti ljudi koji za njega rade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ljudi s kojima radim zanimaju se za mene kao osobu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Ljudi s kojima radim su prijateljski raspoloženi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ukupno
(zbroj svih čestica)

Veći rezultat ukazuje na veću razinu socijalne podrške.



KAKO IZGRADITI DOBRE ODNOS NA RADNOM MJESTU?

Razmislite što želite od tog odnosa

Znate li što trebate i kako želite da odnos s kolegom izgleda? Znate li što vaši kolege žele od vašeg odnosa? Razumijevanje ovih potreba može biti ključno u izgradnji boljeg odnosa. O tome možete i otvoreno međusobno porazgovarati.



Radite na unaprjeđenju socijalnih vještina

Socijalne vještine (vještine komunikacije, uspostavljanja odnosa i interakcije s drugima, razumijevanje sebe i drugih te održavanje odnosa s drugima) ključne su za uspostavljanje dobrih odnosa. Imajte na umu kako nikad nije kasno za unaprjeđenje ovih vještina!



Uložite vrijeme u izgradnju odnosa

Ako primijetite da je vaš kolega loše raspoložen pristupite mu i recite što ste primijetili te pitajte možete li mu kako pomoći. Pokušajte podijeliti sa svojim kolegama neku smiješnu situaciju, dajte kompliment za nešto što ste primijetili odnosno odvojite kratko vrijeme za razgovor. Ovakve interakcije postavljaju temelje za dobre odnose.



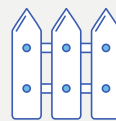
Pažljivo slušajte

Za dobre odnose važno je da istinski slušate ono što vam kolege govore. Slušanje je ključno za djelotvornu komunikaciju, ono je ključ razumijevanja ljudskih odnosa. Ono nam omogućava mnogo više od toga da čujemo što nam drugi govore. Stvarno slušanje u kojem sugovorniku pružamo punu pozornost omogućava nam razumijevanje onoga što naši kolege rade, kako se osjećaju i zbog čega te postavlja temelje za snažne odnose i učinkovit rad.



Upravljajte svojim granicama

Ponekad radni odnos može smanjiti produktivnost, osobito kada prijatelj ili kolega počne monopolizirati vaše vrijeme. Važno je postaviti svoje granice i upravljati vremenom kojeg posvećujete društvenim interakcijama na poslu tako da radni zadatci ne pate.



Poštujte svoje kolege

Svatko od nas ima želju da se njegov rad i trud cijeni. Iskreno pohvalite ljude oko sebe kada nešto urade dobro. Pohvale i priznanja imaju pozitivne efekte na odnose i osjećaj zadovoljstva.



Budite pozitivni

Usredotočite se na to da budete pozitivni, ljudi vole biti okruženi ljudima koji su motivirani, usredotočeni na ostvarenje cilja te optimistični u vezi svog posla.



Izbjegavajte ogovaranje

Ogovaranje može značajno narušiti odnose na poslu. Ako ste u sukobu s nekim u svojoj grupi, razgovarajte izravno s njima o problemu. Ogovaranje s drugim kolegama samo će pogoršati situaciju, dovesti do nepovjerenje i neprijateljstva.





**Autor: Služba za promicanje zdravlja
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja**

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222**



E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr



www.zivjetizdravo.eu



FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.