

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



SOCIALA INTERAKTIONER

av Tomas Lönn

Homo Sapiens är i grunden ett flockdjur som under hela sin existens på den här planeten varit beroende av "flockens" sociala stöd för sin överlevnad. Av denna anledning är det kanske inte så märkligt att nivån av såväl djup som frekvens i våra sociala relationer har en kraftfull inverkan på vår psykiska hälsa.

Att blomstra som människa kräver i grunden positiva sociala relationer med en tämligen hög frekvens. Detta faktum förklarar även varför ensamhet och isolering många gånger leder till psykisk ohälsa.

MÅLET MED DENNA ÖVNING
ÄR ATT DU UNDER EN
KORTARE PERIOD SKA ÖKA
FREKVENSEN AV DAGLIGA
SOCIALA INTERAKTIONER
OCH NOTERA HUR DETTA
PÅVERKAR DITT
VÄLBEFINNANDE.



KONTAKTÖVNING

Att bygga stabila vänskaper och djupa relationer tar tid och är inget man med en enklare övning som denna kan åstadkomma. Vad forskare dock funnit är att frekvensen av sociala interaktioner har lika stor betydelse för vårt mående som djupet av relationerna, och att öka hur ofta vi tar social kontakt med andra, det kan vi förändra redan idag.

Den här övningen tar en arbetsvecka av ditt liv i anspråk och innehåller följande steg:

Dag 1.

Lyft blicken när du går genom din dag och försök identifiera hur många människor du regelbundet stöter på i din vardag. Sannolikt har de olika servicefunktioner i ditt liv, de som du knappt normalt registrerar, men som du ändå har en kort interaktion med.

Dag 2–4.

Starta en kort positiv social interaktion med så många som möjligt av de regelbundna kontakter du har under din arbetsvecka. Denna interaktion kan vara i form av ett leende och en nick, en komplimang, en stödjande fras eller något skämtsamt. Ta alltid ögonkontakt med den du interagerar med, men håll inte fast blicken för länge då detta kan uppfattas som att du stirrar.

Dag 5.

Notera hur ditt känsloläge ändras, då du reflekterar över allt småprat du haft under veckan med personer du normalt sett inte skulle ha startat en konversation med.

Forskning har visat att när vi interagerar med andra på det sätt som beskrivits ovan så startas en rad biokemiska processer i hjärnan vilka leder till det vi uppfattar som positiva känslor. Att öka frekvensen av positiva sociala relationer är både enkelt att göra och effektivt då det gäller att stärka välbefinnandet.



“ENCOURAGE EVERYONE YOU MEET WITH A SMILE OR COMPLIMENT. MAKE THEM FEEL BETTER WHEN YOU LEAVE THEIR PRESENCE AND THEY WILL ALWAYS BE GLAD TO SEE YOU COMING.”

JOYCE MEYER

