

A IMPORTÂNCIA DA AMIZADE



Ninguém dispensa uma boa amizade, pois os bons amigos estão na nossa vida para o que der e vier. São capazes de deixar o nosso dia mais feliz, abrir os nossos olhos, nos ajudar a levantar quando caímos, e fazem bem até para a nossa saúde.

A Psicóloga Marina Vasconcelos diz que a amizade é uma das formas de aprimoramento do ser humano.

A amizade ajuda na imunidade contra doenças como envelhecimento precoce e algumas que tem tido um número muito grande de mortes, como a depressão e o estresse. A amizade trabalha na contramão da solidão.

Um estudo feito pela Universidade de Chicago constatou que pessoas solitárias tem um sistema imunológico mais indefeso,

dormem pouco, e são muito mais suscetíveis ao estresse, podendo desencadear doenças mais graves como a depressão.

O Journal of the American Medical Association publicou que a solidão pode aumentar as chances de se ter Alzheimer.



Estudos comprovam que quando estamos felizes ao lado de pessoas que nos fazem bem, o cérebro libera a endorfina e serotonina conhecidas como hormônios da felicidade, que também são auxiliares no combate a doenças gástricas, pressão arterial, diminui a dor e favorece a ter uma pele mais saudável.

As diferenças são gritantes entre ter amigos e ter uma vida solitária, porém existem tratamentos que auxiliam neste problema, psicólogos e médicos podem ajudar na

Continua... ➔

mudança de vida, mas a peça fundamental para isso é a própria pessoa.

Vejam os gráficos da diferença entre se sentir bem ao lado de alguém e os que vivem sós:

PESSOAS COM BONS AMIGOS 	PESSOAS SOLITÁRIAS 
Liberam hormônios como a endorfina e a serotonina, responsáveis pelo bem-estar.	Liberam hormônios como o estradiol e a adrenalina, que contribuem para o enfraquecimento do sistema imunológico.
Pessoas que tem bons amigos, são mais seguras profissionalmente e amorosamente.	Pessoas solitárias, geralmente tem dificuldade de socialização, e não conseguem manter relacionamento por muito tempo.
Pessoas que tem bons amigos correm menos riscos de doenças cardíacas.	Pessoas solitárias são mais propensas a hipertensão.
Pessoas que tem bons amigos, aumenta o dobro de chances de se recuperar de doenças.	Pessoas solitárias demoram mais para se curar, e correm o risco da adquirir novas doenças.
Pessoas que tem bons amigos nunca estará só.	Pessoas que estão só, se privam da alegria de ter bons amigos.

FONTE(S) CONSULTADA(S):

-  saude.terra.com.br
-  minhavidacom.br