



Penglibatan sosial dan kesihatan

Apakah manfaat bersosial?^{1,2}

Perkaitan antara aktiviti sosial dan kesihatan¹

5 cara melibatkan diri—atau sentiasa—melibatkan diri dalam aktiviti sosial³

Rujukan

Apakah manfaat bersosial?^{1,2}

Aktiviti sosial mempengaruhi kesihatan mental, tingkah laku menjaga kesihatan, kesihatan fizikal dan risiko kematian. Ia dapat memberikan manfaat kesihatan. Percutian keluarga, acara komuniti dan meluangkan masa bersama dengan rakan adalah antara contoh aktiviti sosial. Kajian menunjukkan bahawa mereka yang terlibat dalam aktiviti sosial yang bermakna, akan hidup lebih gembira dan lebih panjang. Mereka ini mempunyai kelanjutan usia yang meningkat hampir 50%, kestabilan emosi yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi dan kurang masalah kesihatan.



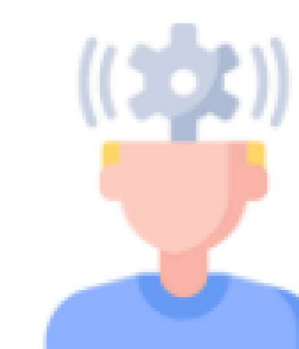
Perkaitan antara aktiviti sosial dan kesihatan¹

Terdapat beberapa perkaitan yang berkemungkinan antara aktiviti sosial dan kesihatan.

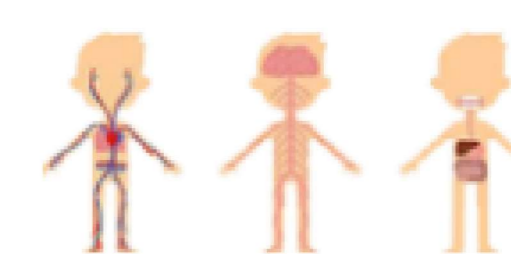
Tingkah laku - Tingkah laku menjaga kesihatan merangkumi pelbagai tingkah laku diri yang mempengaruhi kesihatan, tahap kesejahteraan dan kematian. Contohnya, seorang pasangan hidup boleh memantau, menyekat, menyelia atau memudahkan tingkah laku menjaga kesihatan dengan cara yang memupuk kesihatan pasangannya. Beliau boleh menyediakan makanan yang sihat atau mendorong pasangannya melakukan senaman. Ikatan sosial boleh merangsang sifat saling prihatin antara satu sama lain yang mendorong mereka untuk memelihara kesihatan diri sendiri dan juga orang lain.



Psikologi - Psikologi merujuk kepada sesuatu yang melibatkan aspek psikologi (mental) dan sosial. Dalam situasi ini, orang yang terlibat dalam aktiviti sosial mempunyai keazaman hidup yang lebih baik daripada orang yang kurang terlibat. Oleh itu, kesihatan mental dan fizikal menjadi lebih baik.



Psikologi - Aktiviti sosial bermanfaat pada tubuh badan dan mempengaruhi cara ia berfungsi. Interaksi yang membina dengan orang lain memanfaatkan fungsi imun, endokrin dan kardiovaskular. Persekitaran sosial yang membina dapat mengurangkan tahap tekanan yang mencetuskan kesan negatif pada arteri koronari, tahap insulin dan sistem imun.



5 cara melibatkan diri—atau sentiasa—melibatkan diri dalam aktiviti sosial³

Berinteraksi dengan orang lain ialah cara yang mudah untuk meningkatkan kesihatan diri—dan kesihatan mereka yang berada di sekeliling anda. Terdapat 5 cara anda boleh mula berhubung:



Memperkenalkan diri

Perkenalkan diri anda kepada orang di sekeliling anda - jiran, di kedai runcit, dll. Persahabatan bermula di sini



Menjadi sukarelawan

Kongsikan pengetahuan anda dengan orang yang lebih muda atau kurang berpengalaman. Kadar kemurungan yang lebih rendah dan fungsi kesihatan yang lebih baik dapat dikaitkan dengan harga diri yang tinggi



Menghubungi rakan atau ahli keluarga

Pastikan anda sentiasa menghubungi salah seorang rakan atau ahli keluarga setiap minggu



Sertai kumpulan

Kebanyakan bandaraya atau bandar mempunyai aktiviti berkumpul seperti senaman, seni atau minat tertentu. Tertentu. Dengan cara ini, anda dapat berjumpa dengan orang yang mempunyai minat yang sama seperti anda.



Berhubung secara dalam talian

Laman media sosial memudahkan cara berhubung semula dengan rakan lama atau berkenalan dengan rakan baharu. Rangkaian sosial anda dapat memberikan sokongan padu dan mengurangkan tekanan diri.

Rujukan

1. Umberson D, Karas Montez J. Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*. 2010 Mar;51(1_suppl):S54-66.
2. Seppala D. Connectedness & Health: The science of social connection - The center for compassion and Altruism research and education [Internet]. The center for compassion and Altruism research and education. 2019 [Cited 14 May 2019]. Available from <http://ccare.stanford.edu/uncategorized/connectedness-health-the-science-of-social-connection-infographic/>
3. Keating L. Social isolation can be hazardous to your health [Internet]. Oasis senior advisors. 2019 [Cited 14 May 2019]. Available from <https://www.oasisenioradvisors.com/rochester/blog/2018/august/social-isolation-can-be-hazardous-to-your-health/>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021