

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dobre relacje z ludźmi zmniejszają ryzyko depresji

Serdeczne codzienne kontakty w pracy i w rodzinie o 27 proc. redukują niebezpieczeństwo wpadnięcia w depresję; samotność podnosi to ryzyko o ponad 30 proc. - ustalili naukowcy

na podstawie dokumentacji medycznej osób zatrudnionych.

Zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami międzyludzkimi a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego sprawdzili naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Leona Koźmińskiego, która poinformowała o wynikach badania.

Samotność może być powodem depresji

Badanych pytano m.in., czy zgadzają się ze zdaniem: "ludzie wokół ufają mi", "ludzie wokół ufają sobie i szanują się nawzajem" oraz "czuję więź ze społecznością wokół mnie". U osób, które odpowiedziały twierdząco, stwierdzono obniżone ryzyko klinicznej diagnozy depresji.

„Zadowolenie z przyjaźni i dobrych relacji z innymi, a także satysfakcjonujące kontakty z osobami, które można poprosić o pomoc, zmniejszyły ryzyko zarówno zdiagnozowanej depresji, jak i stanów lękowych” - wyjaśniła dr hab. Dorota Węziak-Białowska z UJ, pierwsza autorka publikacji cytowana w materiale prasowym.

Z badania wynika zatem, że jakość więzi społecznych wpływa na to, czy ludzie zapadają na depresję lub czy mają stany lękowe. Zdaniem dr. hab. Piotra Białowskiego z ALK, który zajmował się w projekcie analizą danych i interpretacją wyników, poczucie samotności powinno być postrzegane, jako czynnik ryzyka zaburzeń psychicznych.

Warto rozwijać relacje w pracy

„Nasze badanie pokazuje znaczenie więzi społecznych dla zdrowia psychicznego, należy zakładać, że w znacznej mierze tworzonych w miejscu pracy. Tam ludzie często mogą być zniechęceni do rozwijania relacji, bo pracodawca może obawiać się spadku efektywności pracy” - akcentuje naukowiec z ALK.

Dodaje, że więzi społeczne mogą ograniczać ryzyko zachorowania na depresję oraz pojawiania się stanów lękowych. Wnioski z analizy dokumentacji medycznej precyzyjnie określają zależność pomiędzy serdecznymi kontaktami a klinicznie diagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Poprawa relacji z otoczeniem zmniejsza ryzyko depresji o 27 proc. W przypadku lęku dobre kontakty ze znajomymi w pracy czy w domu z rodziną ograniczają prawdopodobieństwo problemów psychicznych o 18 proc. Natomiast wśród osób, które uważają, że jest ktoś, kto je rozumie, ryzyko zdiagnozowania depresji spada o 17 proc. W kontekście lęku wskaźnik wynosi tutaj 12 proc. Z drugiej strony, osamotnienie zwiększa niebezpieczeństwo depresji o 32 proc. oraz lęku o 21 proc.

Kluczowe zrozumienie otoczenia

Naukowcy analizowali poszczególne składowe więzi społecznych - takie jak satysfakcja z relacji, zrozumienie czy częstotliwość poczucia osamotnienia. Okazało się, że te składowe, które mają odniesienie do relacji osobistych, są ściśle związane zarówno z ryzykiem depresji, jak i wystąpienia stanów lękowych. Składowe związane z więziami społecznymi na poziomie wspólnoty, mają wpływ jedynie na ryzyko depresji.

Dr hab. Dorota Węziak-Białowska i dr hab. Piotr Białowski, polscy badacze pracujący równocześnie na Uniwersytecie Harvarda, bazowali na danych pochodzących z dokumentacji medycznej ponad 1200 pracowników jednej z firm w Stanach Zjednoczonych. Zespół współtworzyli analitycy, biostatystycy, eksperci od zdrowia publicznego, psychologowie i socjologowie.

Artykuł pt. "Prospective Associations Between Social Connectedness and Mental Health. Evidence From a Longitudinal Survey and Health Insurance Claims Data" został opublikowany w International Journal of Public Health.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31670.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy