

Nové výzkumy ale ukazují, že kamarádi nepřinášejí jen emoční oporu – mají také překvapivě pozitivní vliv na naše zdraví a délku života. „Kvalitní přátelství je pro naši psychickou odolnost jedním z největších ochranných faktorů,“ uvádí Petra Taye, psychoterapeutka působící na on-line psychoterapeutické platformě Hedepy. „Přátelé nám pomáhají nést těžké chvíle, dávají pocit sounáležitosti a bezpečí.“ A nejen to.

MÉNĚ STRESU

Sociální vazby významně ovlivňují fyzické i duševní zdraví. Lidé s úzkým okruhem blízkých přátel mají nižší hladinu stresových hormonů, lepší imunitní odpověď a menší riziko kardiovaskulárních onemocnění. Kvalitní přátelství umí ještě další věci: Podporuje produkci oxytocinu, hormonu důvěry a pohody, který zlepšuje spánek i regeneraci organismu. Společné sdílení, smích a emocionální opora tak mohou být skutečnými faktory dlouhověkosti – srovnatelnými s pravidelným pohybem či zdravou stravou. Na toto téma se do kin dokonce chystá skvělý film.

BARDOTKY

Tři výrazné osobnosti, Dagmar Havlová, Pavlína Pořízková a Eva Holubová, natáčejí celovečerní komedii s názvem Bardotky. Ve filmu ztvární nejlepší kamarádky, kterým dvacet bylo už třikrát, ale rozhodnou se žít naplno, protože nikdo jiný to za ně neudělá. Každá je úplně jiná, potkávají se po letech a vydají se spolu na výlet plný vína, smíchu a odhalených tajemství.

Dobří přátelé jsou k nezaplacení – podají vám pomocnou ruku, když se život zkomplikuje, a s radostí s vámi oslaví i ty největší úspěchy.



PŘÁTELSTVÍ JE LEPŠÍ
než antidepresiva

K VÝZKUMU

HARVARDSKÁ STUDIE O ŠTĚSTÍ

Tato studie, která sleduje účastníky od roku 1938, zjistila, že silné a stabilní vztahy jsou klíčové pro dlouhověkost a štěstí. Účastníci s kvalitními přátelskými vztahy vykazovali lepší zdraví a vyšší spokojenost se životem. (Zdroj: World Economic Forum)

Význam pro zdraví

Výzkum ukázal, že lidé s pevnými sociálními vztahy mají o 50 % vyšší pravděpodobnost přežití než ti, kteří jsou sociálně izolováni. Nedostatek sociálních kontaktů může mít negativní dopad na zdraví, srovnatelný s kouřením 15 cigaret denně. (Zdroj: Stanford Center on Longevity)

Biologické důkazy

Studie z roku 2025 zjistila, že lidé s bohatými vztahy vykazovali mladší biologický věk. Takže kvalitní přátelství může zpomalit stárnutí.

V ČEM JE DŮLEŽITÉ PŘÁTELSTVÍ PODLE EVY HOLUBOVÉ?

V mnoha životních věcech. A nedokážu vybrat z nich tu nejdůležitější. V Čechách máme přísloví: „V nouzi poznáš přítele.“ To jsem mnohokrát zažila. Pak jsem poznala židovské přísloví, že opravdového přítele poznáš, když máš úspěch, když se ti začne dařit, protože pouze opravdový přítel to unese a raduje se s tebou. I to jsem poznala na vlastní kůži a řekla bych, že v tom je možná větší pravda než v tom českém. Lidé snadněji dávají milodary ze svého přebytku, než potlačí závist. Přátelství si pěstují, hýčkám, ale nikoli nějak urputně. Vše musí probíhat na bázi svobody a zodpovědnosti... Mám kamarádství, která se přeměnily ze starých přátelství. Mám přátele dlouhověké, mám už i přátele zesnulé. Mám přátele poměrně nové, ale tak blízké, jako bychom se znali od nepaměti.

PETRA TAYE:

TERAPEUTKA A KOUČKA

„SAMOTA PŮSOBÍ JAKO STRES.“

Psychoterapeutka působící na on-line psychoterapeutické platformě Hedepy. Ta se snaží usnadnit pomocí technologií cestu ke kvalitní psychoterapii každému, kdo o ni projeví zájem.

Může kvalitní přátelství ovlivnit psychickou odolnost a schopnost zvládat stres?

Jednoznačně ano. Když máme někoho, komu můžeme důvěřovat, tělo reaguje jinak – snižuje se hladina stresových hormonů, zpomaluje se tep, lépe spíme. Z psychologického hlediska je důležité, že ve vztahu s blízkými lidmi můžeme být autentičtí – nemusíme si „držet masku“. Přátelství nám zrcadlí, že jsme v pořádku takoví, jací jsme. A právě to je základ duševní stability i schopnosti zvládat životní tlaky, stres a starosti.

Co se děje s tělem i myslí člověka, který dlouhodobě postrádá blízké vztahy?

Samota, zvláště ta nedobrovolná, působí na člověka velmi podobně jako chronický stres. Tělo se dostává do napětí, zvyšuje se hladina kortizolu, zhoršuje se spánek i imunita. Na psychické úrovni přichází prázdnota, ztráta smyslu a často i úzkost



DOPORUČENÍ PRO UDRŽENÍ PŘÁTELSTVÍ:

- ZŮSTAŇTE V POHYBU. Chodte mezi lidi – kurzy, dobrovolnictví, komunitní centra, knihovny, místní akce. Sdílený zájem je nejlepší začátek nového přátelství.
- BUĎTE AKTIVNÍ. Nečekejte, až se někdo ozve – pozvěte někoho vy, vymyslete novou společnou aktivitu, přicházejte s podněty a nápady. I krátká návštěva, procházka nebo telefonát mohou vztah oživit.
- PEČUJTE O STÁVAJÍCÍ VZTAHY. Stačí drobná zpráva, zájem o druhého. Vztahy se nerozpadají kvůli konfliktům, ale kvůli mlčení a nezájmu.
- BUĎTE AUTENTIČTÍ. Upřímnost a laskavost jsou magnetem pro opravdové přátele – ti se poznají podle toho, že s nimi můžete být sama sebou.



PROF. MUDR. JAN VÁCLAVÍK:

**přednosta Interní a kardiologické kliniky
Fakultní nemocnice Ostrava, Lékařská
fakulta Ostravské univerzity**
„CÍTÍME SE KLIDNĚJI.“

Jak může mít pravidelný kontakt s blízkými lidmi vliv na naše srdce?

Podporuje jeho zdraví několika vzájemně se doplňujícími způsoby. Lépe zvládneme stres, máme méně úzkosti a deprese a celkově se cítíme klidněji. To má přímý vliv na tělo – snižuje se krevní tlak, tepová frekvence a zánětlivé procesy v organismu. Máme také zdravější životní styl, více fyzické aktivity a vyšší pravděpodobnost dodržování předepsané léčby. Rozsáhlé populační analýzy ukazují, že lidé s bohatšími sociálními vztahy mají v průběhu mnohaletého sledování až o polovinu nižší celkovou úmrtnost, a tedy žijí v průměru déle než ti, kteří jsou často sami.

Existují studie, které dokazují, že díky vztahům máme i nižší riziko infarktu nebo vysokého krevního tlaku?

Ano, v posledních letech vyšlo

několik rozsáhlých studií a metaanalýz, které potvrdily, že nedostatek sociálních vztahů či pocit izolace představují významné riziko pro vznik ischemické choroby srdeční (ICHS), cévní mozkové příhody i vysokého krevního tlaku. Například jedna analýza ukázala, že lidé s nedostatkem v sociálních vztazích měli až o 29% vyšší riziko vzniku ICHS než ti s dobrými vztahy. Podobně byla zjištěna i zvýšená

**„MÁME MÉNĚ
ÚZKOSTI
A DEPRESE.“**

pravděpodobnost vzniku hypertenze či horší kontroly krevního tlaku u lidí se slabší sociální sítí. Vědecký výzkum tedy



podporuje tvrzení, že kvalitní přátelské vztahy mohou působit jako ochranný faktor vůči vysokému krevnímu tlaku a srdečním příhodám.

Když přátelství pomáhá snižovat stres, jak se to projevuje na fyziologické úrovni?

Funguje jako tzv. stresový „tlumič“, tlumí stresovou reakci. Když víme, že máme někoho, na koho se můžeme obrátit, tělo při náročných situacích reaguje mírněji. Vý-

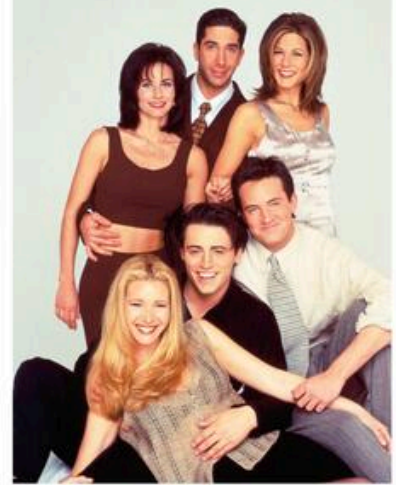
zkumy ukazují, že lidé s kvalitní podporou vykazují při stresu menší vzestup krevního tlaku a srdeční frekvence, nižší hladinu stresového hormonu kortizolu a mají lepší autonomní rovnováhu s výraznější aktivací parasympatického nervového systému, který přispívá k odpočinku a regeneraci. Nižší chronická aktivace sympatického nervového systému a menší zánětlivá reakce organismu vedou dlouhodobě ke snížení zátěže srdce a cév. Jinými slovy: Mít u sebe osobu, která poskytuje podporu, není jen psychologickou výhodou, ale ovlivňuje

také způsobem, jakým naše tělo reaguje na výzvy okolního prostředí.

Má pocit osamělosti vliv na srdeční rytmus nebo krevní tlak?

Dlouhodobá osamělost či pocit nedostatečné sociální podpory může mít negativní dopady na srdeční rytmus, krevní tlak a regulaci autonomního nervového systému. Studie například zjistily, že vyšší skóre osamělosti předpovídá vyšší vzestup systolického

**Seriál Přátelé baví diváky
dodnes.**



krevního tlaku v průběhu let, nezávisle na jiných rizikových faktorech. U žen s vyšším skóre osamělosti byly zjištěny nižší hodnoty variability srdeční frekvence (HRV), což znamená horší schopnost srdce flexibilně reagovat na změny situace a je známým silným kardiovaskulárním rizikovým faktorem. Kombinace těchto faktorů – vyšší krevní tlak, nižší adaptabilita srdečního systému a častější aktivace stresových drah – přispívá k vyššímu riziku arytmií, srdečních onemocnění nebo cévních příhod. Z hlediska prevence je tedy osamělost relevantní faktor, který by neměl být přehlížen ani v kardiologické praxi.

BLANKA KUBÍČKOVÁ

