



Els beneficis de passar temps amb els amics

[inicentrareport]Sabem que t'encanta passar temps amb les teves amistats. Són les persones que t'ajuden a desconnectar de tots els problemes i que et fan sentir estimat/da. I és que **estar rodejat/da de la gent estimes té molts més beneficis dels que creus**.

Com explica el nou informe de *Global Council on Brain Health*: **"Passar temps amb amics és sorprenentment important per la salut cerebral a mesura que envellim"**. I sembla que el motiu és que l'humor, la confessió emocional i la connexió profunda que tens amb aquestes persones alleugen tota la tensió i les preocupacions que tens. Així doncs, **t'ajuden a controlar l'estrès i la teva salut mental es veu molt beneficiada**.

Tot i això, el temps que passes amb les teves amistats va disminuint amb el pas dels anys. Les teves prioritats canvien i prefereixes quedar-te descansant a casa amb la teva família abans que sortir amb els teus amics. Però cal anar amb compte perquè quan te'n vulguis adonar, **t'hauràs distanciat de totes les teves amistats i et sentiràs sol/a**.

Així doncs, com recomanen des d'AARP, **"fes un esforç per comunicar-te amb els teus amics"** i, si no et ve de gust veure'ls físicament, parla amb ells digitalment. L'objectiu és no perdre la relació i mantenir-los a la teva vida. I, si en algun moment et quedes sense cap amiatat, no dubtis a buscar-ne de noves.

[ficentrareport]