День дружбы

В современном мире, где виртуальное общение все больше вытесняет живые встречи, особое значение приобретают такие праздники как День дружбы.

Сегодня дружба становится не просто ценностью, а внутренней опорой. Эмоционально насыщенные, честные отношения с друзьями — это фактор, который напрямую влияет на уровень психологического благополучия. Люди, у которых есть с кем разделить радость и тревоги, легче справляются с трудностями, реже сталкиваются с чувством одиночества.

"В исследовании 2023 года [доказано](https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1059057/full), что эмоциональная близость, взаимная поддержка и доверие в дружеских отношениях значительно снижают риск хронической тревожности и повышают общий жизненный тонус. Особенно ценной является дружба, в которой человек может быть собой — без страха быть отвергнутым или непонятым. Такие отношения становятся не только ресурсом в повседневности, но и источником внутренней устойчивости в кризисные периоды", — объясняет психолог, эксперт-практик, исследователь, автор собственных методик по работе с психологическими травмами Ника Болзан.

Когда отмечают

В разных странах Международный день дружбы (International Day of Friendship или Friend's Day) в 2025 году отметят **30 июля**.

"В мире, где народы веками разделяли культурные различия и ментальные барьеры, есть один день, когда все это отходит на второй план. Он отмечается 30 июля в Международный день дружбы. Этот день посвящен празднику с глобальной миссией: напомнить о ценности теплых человеческих связей, как между людьми, так и между целыми народами и культурами", — рассказала РИА Новости Лариса Микаллеф, кандидат филологических наук, доцент кафедры иностранных языков и межкультурной коммуникации Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

Это не единственный праздник, посвященный дружеским отношениям.

* 9 июня отмечается Международный день друзей
* 25 июня — День дружбы и единения славян
* День тайной дружбы приходится на 3 июля
* 26 сентября есть повод назначить встречу с близкими людьми — День встречи со старыми друзьями.

История праздника

Несмотря на то, что само понятие дружбы существует столько же, сколько и человечество, Международный день дружбы был официально учрежден недавно. В 2011 году Генеральная Ассамблея ООН приняла резолюцию, закрепив дату 30 июля как день, посвященный дружбе во всех ее проявлениях.

"Этот шаг стал логическим продолжением многолетних инициатив ЮНЕСКО и ООН, направленных на развитие культуры мира и противодействие насилию. Интересно отметить, что еще задолго до этого, в 1958 году, День дружбы начали отмечать в Парагвае сначала как национальную инициативу, а затем как растущее движение, охватившее Латинскую Америку и позже весь мир", — говорит эксперт Лариса Микаллеф.

Генеральный секретарь ООН в ежегодном послании подчеркивает: дружба — это не просто личные отношения, а способ строить мосты между обществами и народами, вдохновлять на создание справедливого мира, преодолевающего конфликты и различия.

Дружба — одно из самых нравственных чувств, основанных на доверии, взаимопомощи и общих ценностях. Иногда именно она, а не любовь, становится нашей главной опорой в трудные моменты.