आपला सामाजिक संपर्क वाढविण्यामुळे अनेक शारीरिक आणि मानसिक फायदे होऊ शकतात.

यासाठी:

* आपल्याला सहकार्य करणाऱ्या मित्र-नातेवाईक यांच्या जास्तीत-जास्त सहवासात रहा.
* दर आठवड्याला सिनेमाला जाणे किंवा हॉटेलमध्ये जाणे यासारखी एखादी कृती इतरांच्या सोबतीने किमान दोन तास करा.
* नेहेमी न भेटू शकणाऱ्या नातेवाईक किंवा मित्रांना फोन किंवा व्हिडीओ कॉलिंग करून संवाद करा.
* आपल्या परिसरात फेरफटका मारून भेटणाऱ्या व्यक्तींची सहज विचारपूस करा.
* छोट्या मुलांसोबत खेळा किंवा त्यांना त्यांच्या अभ्यास अथवा इतर उपक्रमांत मदत करा.
* एखाद्या छंद प्रशिक्षणाच्या वर्गात सहभागी व्हा.
* सामुदायिक गायन किंवा वादन करा.
* तुमच्या आवडत्या सामाजिक कार्यात सहभागी व्हा.
* एखाद्या संग्रहालय किंवा प्रेक्षणीय स्थळाला मित्रांसोबत भेट देऊन पाहिलेल्या गोष्टींवर चर्चा करा.
* एखाद्या मंडळ किंवा क्लबमध्ये सहभागी व्हा.
* सांघिक खेळ खेळा.
* मित्र-मैत्रीण किंवा परिवारातील व्यक्तींना चहापानाला बोलवा.
* मित्रांसोबत चालणे, पोहणे किंवा जिममध्ये व्यायाम यासारख्या कृती करा.