

21 января - Международный день объятий

Подойди, обними меня



Впрочем, есть и другая версия появления этого праздника. День объятий стали отмечать в 70-е годы на Западе. И, конечно, без студентов здесь не обошлось. Как утверждает история, в этот день студенты колледжей, вузов бросались в объятия друг другу безо всякой причины. Хотя, если подумать, повод был – близился конец сессии, а значит, большая часть экзаменов была сдана, что уже само по себе настраивало на радостный лад.

Но это всего лишь догадки. А факт остается фактом – во всем мире подхватили такую веселую традицию «обниманий». Почему же она объединила столь разных людей разных культур? Да потому, что объятия очень полезны для самочувствия человека!

С психологической точки зрения, существует два основных момента обниматься без интимных притязаний. Во-первых, объятия способствуют появлению чувства защищенности у человека. Еще с детства мы помним, как плакали и бежали к своей маме, и она обнимала нас. В этот момент нам становилось хорошо, появлялось чувство, что мы в безопасности. Нет никакой разницы между взрослым и ребенком в том, что когда ему плохо и его обнимет близкий или просто знакомый, а то и незнакомый, то сразу будет хоть капельку лучше. Мы обнимаем друзей и родных при встрече, после разлуки, обнимаем друг друга, чтобы выразить свою радость и благодарность.

Поздравьте с праздником своих близких и любимых людей, подарите объятия в знак теплого отношения к ним, напомнив тем самым о своих искренних теплых чувствах. Наградите своим теплом всех, кого считаете нужным!

С пользой для здоровья

На сегодняшний день ученые абсолютно точно доказали, что объятия полезны для здоровья. С физической точки зрения при тактильных прикосновениях к человеку в его организме происходит следующее:

- стимулируется деятельность центральной нервной системы;
- повышается иммунитет;
- повышается уровень гемоглобина в крови;
- гипоталамус головного мозга выбрасывает в кровь свой гормон – окситоцин. Этот гормон связан с психоэмоциональным состоянием человека. Повышение концентрации окситоцина в организме влечет за собой появление хорошего самочувствия и положительного отношения к другим.

Детские врачи и психологи советуют родителям как можно чаще обнимать своих маленьких детей, чтобы они развивались умственно и физически. Считается, что ребенок, который получил мало ласки в нежном возрасте, может иметь впоследствии психические и умственные отклонения (по сравнению со сверстниками, воспитанными в любви).

Надо заметить, что взрослый нуждается в том, чтобы его обняли не меньше, чем ребенок. С бытовой точки зрения, это просто снимает напряжение и улучшает настроение. Объятия играют особую роль в укреплении благожелательных отношений между людьми. Семейные психологи советуют обнимать свою вторую половинку не меньше восьми раз в день без всякого повода.