

Статья

Объятия

Объятия гораздо полезнее, чем может показаться на первый взгляд. Исследования доказывают, что объятие помогает людям психологически и физически.

По словам Луизи Хей, нам нужно по 4 объятия в день для выживания, по 8 объятий в день для поддержки жизнедеятельности, а ребенку полезно получать по 12 объятий в день для роста и развития.

В 70-е годы XX века исследователи начали изучать химические препараты, называемые эндорфинами, которые были обнаружены в кровеносной и нервной системах человека. Эндорфины - это вещества, которые снижают боль и вызывают чувство эйфории. Исследования показывают, что количество этих натуральных веществ, вырабатываемых мозгом и нервной системой, возрастает, когда мы обнимаемся.

Психологи говорят, что современному человеку не хватает физической близости с другим живым существом, не важно, будь это родной человек, незнакомец или просто кошка. Отсутствие такого невинного, контакта лишает человека радости бытия, приводит к тому, что человек замыкается в клетке своей личности, теряет ощущение близости со всем человечеством и контакт с реальностью.

Существует зона мозга, которая активно работает в ответ на прикосновение к коже человека.

Если дитя обнимают недостаточно, то не получает стимуляцию часть его мозга и страдает его иммунная система.

Объятия в раннем детстве делают ребенка способными любить!

Дети, выросшие до 7 лет без объятий, могут иметь трудности во взаимодействии с другими людьми? испытывать трудности в проявлении чувств и иногда оказаться неспособными любить других.

Исследования демонстрируют это поразительное открытие. Общества, где люди мало обнимают друг друга, становятся более агрессивными.

Исследование, проведенное нейропсихологом Джеймсом Вильямом Прискотом, убедительно свидетельствует о том, что дети, которых не держали на руках в раннем детстве и о которых не заботились, имеют большой шанс не научиться чувствовать привязанность и нежность.

Объятия приносят радость и помогают и психологически, так и физически не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает:

- объятия усиливают иммунную систему;
- стимулируют центральную нервную систему;
 - улучшают сон;
 - придают силы;
 - омолаживают;
 - снимают стресс;
- увеличивают количество окситоцина - гормона, который снимает депрессию, а также снижает кровяное давление, уменьшает риск сердечных заболеваний;
- повышают уровень гемоглобина, что укрепляет весь организм, усиливает иммунитет и ускоряет выздоровление от болезней;
 - повышают самооценку;
 - приносят положительные эмоции;
- избавляют от внутренних страхов, депрессии, одиночества.

В древних писаниях Востока объятия описываются как очень важное для любого человека действие, оказывающее целительный и омолаживающий эффект, при котором происходит обмен энергий.

Все существа вокруг ждут нашего тепла, доброты, объятий.

Объятия придают сил, дарят доброту, окутывают нежностью, говорят о значимости и любви!

Обнимайте своих детей чаще!

Обнимите же! Обнимите дорогого человека!

Обнимите сейчас, сию минутку!

Не ждите какого-то специального случая или времени.

Это всегда вовремя, всегда хорошо, всегда пригождается!