

Dziś Dzień Przytulania

Data publikacji: 31.01.2016 12:05

Poprawia nastrój, uspokaja, odpręża, uzdrawia. Przytulanie ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Dziś Międzynarodowy Dzień Przytulania.

□

Chodzimy ponurzy, zmęczeni, smutni? To nie tylko wpływ zimy czy codziennych problemów. Czasami brakuje nam po prostu bliskości drugiego człowieka. Dziś Dzień Przytulania, wykorzystajmy go i przytulmy się do bliskich osób.

Dzień przytulania obchodzony jest w różne dni w wielu miejscach na świecie, m.in. w USA, Australii, Niemczech czy Austrii. Ta wyjątkowo przyjemna tradycja zapoczątkowana została w latach 80. w Stanach Zjednoczonych przez Kevina Zaborneya and Adama Olisa, którzy uznali, że Amerykanie niepotrzebnie wstydzą się okazywać uczucia publicznie.

Według psychologów i fizjologów dotyk ma ogromne znaczenie: może zredukować lęki osób z niskim poczuciem własnej wartości, przytulanie zwiększa zaufanie i poczucie więzi – w trakcie przytulania wydzielany jest hormon oksytocyny, zwany również hormonem miłości, przytulas może pomóc regulować poziom adrenaliny, a co za tym idzie, zredukować stres. To nie koniec cudownych właściwości przytulania – zmniejsza ciśnienie krwi, obniża poczucie samotności, a także zmniejsza ryzyko chorób serca. Nie wierzycie? Wypróbujcie sami!

red.