

Jak objęcia wpływają na nastrój?

23 stycznia 2017

Czy trzeba się przytulać każdego dnia? Czy objęcia mogą pomóc w ekstremalnych sytuacjach? Na te pytania odpowiadają psycholodzy.

21 stycznia obchodzono Międzynarodowy Dzień Przytulania. Święto zaczęto obchodzić w latach 1970. w zachodnioeuropejskim środowisku studenckim, ale jego dokładne pochodzenie nie jest znane. 21 stycznia młodzi ludzie brali się w objęcia bez jakichkolwiek intymnych motywacji.

Mówi się, że kiedy ludzie się przytulają, to wymieniają się „duchowym ciepłem”. „Objęciom towarzyszy wydzielanie się hormonu szczęścia, to znaczy, że naprawdę odczuwamy zadowolenie, kiedy przytulamy się do ludzi, których lubimy” – powiedziała psycholog Olga Machowskaja w wywiadzie dla RIA Nowosti.

Opowiedziała również, że w poszczególnych państwach objęcia to swego rodzaju oznaka życzliwości, dlatego czasami obejmować mogą się nawet mało znajomi ludzie. „Na przykład Francuzi się nie tylko bez końca obejmują, ale i całują, ledwie się poznają. To oznacza u nich taki początkowy kredyt zaufania, a my jesteśmy w tym sensie dość nieufni... Jeśli w Rosji nieznajomy rzuci się komuś w objęcia, to może to być odebrano jako agresja lub nieprzystojne zachowanie. Jest pewna odległość, której nie należy przekraczać” – dodaje psycholożka.

Przytulanie to bardzo efektywny sposób przekazania emocji, dlatego mogą być stosowane nawet w tym celu, aby uspokoić człowieka w razie zaistnienia sytuacji ekstremalnych, uważa psycholożka pracy społecznej Anfisa Kalistratowa. „W ogóle przytulanie się dobrze wpływa na człowieka, szczególnie na

dzieci... W sytuacjach ekstremalnych, w wypadkach, kataklizmach, kiedy ludzie się gubią, w psychologii są takie sposoby, kiedy się kogoś przytula, to on się uspokaja, stabilizuje, na jakiś czas robi mu się lepiej” – wyjaśniła.

Jak często trzeba się przytulać? Zdaniem Kalistratowy, nie warto stosować twardych „norm” dotyczących liczby objęć. „Kiedy się mówi, że trzeba się przytulić co najmniej 15 razy dziennie, to na pierwszy plan wysuwa się właśnie liczba. Człowiek przytula się tyle i tyle razy, nie myśląc o tym, w jakim jest stanie i co się z nim dzieje. Lepiej przytulać się wtedy, kiedy ma się na to ochotę” – powiedziała.

Jednak dzieci trzeba przytulać jak najczęściej. „Istnieje określona doza, dziecko trzeba przytulać osiem razy dziennie” – mówi Olga Machowskaja. Według niej we współczesnym świecie często odczuwany jest głód sensoryczny: rodzice są zajęci i nie są w stanie dać dzieciom tyle objęć, ile im potrzeba, i nie ma już babć, które wcześniej mogły kompensować ten brak czułości.

Fotografia: [Pezibear](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com