

Lecznicza moc przytulania

31 grudnia 2014

Przytulanie pomaga chronić przed stresem oraz infekcjami. Naukowcy z zespołu Sheldona Cohena z Carnegie Mellon University odkryli, że większe wsparcie społeczne i częstsze przytulanie chronią przed związaną ze stresem zwiększoną podatnością na zakażenie i skutkują lżejszymi objawami chorobowymi.

– Wiemy, że ludzie doświadczający konfliktu z innymi mają mniejszą zdolność zwalczania wirusów przeziębienia. [Skądinąd] wiemy też, że osoby wspominające o wsparciu społecznym są częściowo chronione przed wpływem stresu na stan psychiczny [...]. Sprawdzaliśmy [więc], czy postrzeganie wsparcia społecznego jest równie skuteczne w zabezpieczaniu przed będącą wynikiem stresu zwiększoną podatnością na zakażenia i czy przytulanie może częściowo odpowiadać za [to] poczucie wsparcia.

U 404 zdrowych dorosłych postrzeganie wsparcia oceniano za pomocą kwestionariusza, a częstość występowania konfliktów interpersonalnych i przytulania określano w ramach wywiadów telefonicznych, przeprowadzanych w ciągu 14 kolejnych wieczorów. Później ochotników celowo wystawiono na oddziaływanie wirusów przeziębienia i poddawano kwarantannie, podczas której odnotowywano wystąpienie choroby i natężenie objawów.

Okazało się, że postrzegane wsparcie zmniejszało ryzyko zakażenia pod wpływem stresu. Uściski odpowiadały za 1/3 ochronnego wpływu społecznego wsparcia. U zarażonych badanych większe postrzegane wsparcie i częstsze przytulanie skutkowały lżejszymi symptomami, bez względu na to, czy doświadczali oni konfliktów, czy nie.

– To sugeruje, że przytulanie przez zaufaną osobę jest dobrą metodą okazywania wsparcia, a zwiększanie częstości

przytulania może być skutecznym sposobem ograniczenia zgubnego wpływu stresu. Ochronny wpływ uścisku da się przypisać samemu kontaktowi fizycznemu lub interpretowaniu przytulania jako behawioralnego wskaźnika wsparcia oraz intymności.

Autor: Anna Błońska

Na podstawie: Carnegie Mellon University

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)