Przytulanie lekarstwem dla ciała i duszy

13 marca 2019

Przytulanie poprawia nastrój, obniża poziom stresu i ciśnienie krwi, reguluje pracę serca i przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Kiedy się przytulamy podwyższa się poziom oksytocyny „hormonu miłości”, który ma zbawienny wpływ na psychikę i emocje. Wymierne korzyści odnosi serce, układ krwionośny, nerwowy, mózg i wszystkie komórki ciała.

Przytulanie – czuły dotyk matki

Dotyk jest najbardziej rozwiniętym zmysłem u noworodków, w momencie narodzin dziecko odbiera bodźce głównie przez skórę. W pierwszym okresie życia kontakt cielesny z mamą daje poczucie bezpieczeństwa i jest pierwszym kanałem komunikacji. Podobnie jest u wszystkich ssaków najpierw rozwija się zmysł dotyku, potem słuchu a na końcu wzroku. Przytulanie, czuły dotyk mamy w tym okresie jest tak samo ważny jak pokarm i tlen do oddychania. Pozostawia ślad na całe życie. Jeśli brakuje dotyku dziecko gorzej się rozwija, ma słabszą odporność, całe życie może odczuwać brak poczucia bezpieczeństwa i doświadczać trudności w relacjach z otoczeniem.

Dotyk jest szczególnie ważny w pierwszym okresie życia, ale potrzebujmy go w każdym wieku. Jest formą komunikacji niewerbalnej i jak wykazały badania przynosi szereg wymiernych korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Układ hormonalny

Jako pierwsze na ciepły uścisk reagują hormony. Podnosi się poziom oksytocyny, serotoniny, endorfin i dopaminy. Obniża poziom hormonu stresu kortyzolu. Przytulanie zasadniczo wpływa

na poprawę nastroju i wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa. Udowodniono, że podwyższony poziom oksytocyny redukuje stany depresyjne,obniża napięcie i poziom negatywnych emocji. Oksytocyna bezpośrednio oddziałuje na ciało migdałowate, które pełni ważną rolę w przetwarzaniu bodźców emocjonalnych. Serotonina i endorfiny to hormony szczęścia a dopamina odpowiada za chęć do życia, koncentrację, relacje i uczenie się.

Mózg i układ nerwowy

Przytulanie bliskiej osoby przywraca równowagę w układzie nerwowym, obniża stres. Pobudza obszary mózgu, które zwykle pozostają w uśpieniu, aktywuje korę oczodołową. Często przytulane dzieci osiągają lepsze wyniki w nauce, dorośli są bardziej kreatywni i otwarci na otoczenie.

Serce i układ krwionośny

Czuły dotyk obniża ciśnienie krwi, reguluje pracę serca, zwiększa poziom tlenu. A to dlatego, że ciało odczuwa wzrost poczucia bezpieczeństwa. Praca serca wpływa na cały organizm. Serce emituje fale ciepła, światła, sygnały elektryczne, magnetyczne, elektromagnetyczne, które za pośrednictwem układu krążenia trafiają do wszystkich komórek. Rytm serca, a dokładniej pulsujące fale energii działają jako nośnik informacji, synchronizującej i koordynującej pracę pracę mózgu i pozostałych organów.

Odporność

Przytulanie poprawia odporność. Osoby nie szczędzące sobie uścisków rzadziej zapadają na iniekcje, a jeśli już to krócej i łatwiej je przechodzą. Zwiększa się liczba przeciwciał zwalczających drobnoustroje chorobotwórcze. Ogólne wzmocnienie organizmu ma związek ze stymulowaniem hormonów, pracy serca i

układu nerwowego. Już samo obniżenie poziomu stresu – głównego czynnika obniżającego odporność jest w dzisiejszych czasach na wagę złota.

Ból

Oksytocyna jest naturalnym środkiem przeciwbólowym produkowanym przez nasz organizm. Nie na darmo najwięcej organizm jej wydziela podczas porodu by złagodzić ból. Przytulanie czy chociażby trzymanie za rękę redukuje ból spowodowany urazem czy zabiegu medycznego np. pobierania krwi. Dotyk poprawia krążenie w tkankach miękkich, przyspiesza eliminację czynników prozapalnych wywołujących ból np. bradykininę.

Przytulaj się codziennie pół minuty

Przytulanie zwiększa poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. Usuwa blokady energetyczne, emocjonalne. Zmniejsza uczucie niepokoju i lęk egzystencjalny, jest nieodzowny w trudnych sytuacjach życiowych. Najlepiej jeśli przytulimy się do bliskiej osoby, chociaż niekoniecznie. Ulgę przynosi sam fizyczny akt dotykania. Np. przytulenie pluszowego misia u dzieci pozwala im się poczuć bezpieczniej i uspokoić niż gdy byłyby całkiem same.

Tak niewiele jeszcze wiemy o mechanizmach rządzących naszym ciałem. Uścisk, przytulanie niewiele kosztuje więc korzystajmy z każdej okazji. Podobno wystarcza pół minuty na dzień, ale regularnie, codziennie.

Fotografia: Pezibear (CC0)
Źródło: Sekrety-Zdrowia.org