

9 ПРИЧИН ОБІЙМАТИ СВОЇХ ДІТЕЙ ЧАСТІШЕ



Доведено, що дитина, яку в родині часто обіймають, пригортають до себе і цілують, менше хворіє, має міцний імунітет, виглядає більш щасливішою та стійкою до стресових подій в її житті. І це неспроста, адже під час таких обіймів в людині виділяється так званий «гормон довіри» (окситоцин) — він в тілі людини зміцнює відчуття безпеки (захищеності) і довіри до оточуючих. І навіть щоденні, короткотривалі обійми в родині перед тим, як дитина іде до школи, чи садочка, роблять ваші взаємини з дитиною більш міцнішими і надають їй і вам гарного настрою на цілий день.

9 причин чому корисно обійматися:

1. Обійми роблять нас щасливими! Коли ми обіймаємо іншу людину, наші залози в організмі вивільняють відомий вже нам гормон, а він, згідно з науковими дослідженнями, пов'язаний зі «щастям».

2. Обійми лікують від стресу! Знову ж таки, щирі обійми, збільшуючи рівень «гормону щастя», знижують рівень «гормону кортизолу» в організмі. А високий рівень «гормону кортизолу» призводить до надлишкової ваги і навіть такої хвороби, як діабет.

3. Діти потребують обіймів стільки ж, скільки води та їжі! На думку дослідників Гарвардського університету обійми нормалізують всі фізіологічні процеси в організмі дитини, які необхідні для її розвитку.

4. Обійми роблять дітей успішними у навчанні! Діти, які отримують підтримку від оточуючих, краще навчаються і стають добрими та чуйними в групі.

5. Обійми покращують будь-яку гру! Вчені Каліфорнійського університету Берклі довели, що чим більше між членами команд обіймів один з одним, тим більше шансів у команди на перемогу.

6. Коли багато обіймів в родині, всі менше хворіють! Фізіологи встановили, що обійми стимулюють виличкову залозу, а виличкова залоза є центральним органом імунної системи організму, що в свою чергу регулює вироблення лейкоцитів, які підтримують наше здоров'я.

7. Обійми найкращі допоміжні ліки від хвороб!

— , що люди, які під час хвороби отримували більше обіймів, мали менш виражені симптоми цих хвороб і швидше одужували.

8. Обняте серце — це здорове серце! Дослідження Університету Північної Кароліни показали, що щирі обійми спонукають до більшого приливу крові серця, що допомагає знизити частоту серцевих скорочень.

9. Просто, не вимовляючи ні слова, обійми! Нехай хтось знає, що ти дбаєш про нього. За словами Дачера Келтнера, професора психології Каліфорнійського університету, ми ототожнюємо любов з простим людським дотиком. Уявіть собі, скільки любові може бути від великої кількості обіймів.

Давайте більше обійматися!