

21 СІЧНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ОБІЙМІВ

Пригорни мене міцно



Це свято є одним із найбільш незвичайних. Міжнародний день обіймів був заснований у США у 1986 р. спершу під назвою Національний день обіймів, а потім стрімко поширився по всьому світу. Традиція святкування така: по-дружньому обійняти у цей день можна будь-кого, навіть зовсім незнайому людину. Незважаючи на «молодість» свята, ніхто достеменно не знає, кому вперше спала на думку така ідея і чому обрали саме цю дату — 21 січня. Вважається, що День обіймів вигадали студенти, радіючи закінченню сесії. Вони щиро пригортали одне одного без жодного натяку на інтимність. І, мабуть, це єдине свято, для відзначення якого не потрібно жодних матеріальних затрат

ОБІЙМИ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психологи переконані, що людина, яка намагається обійняти іншу, потребує відчуття безпеки, комфорту, любові, захищеності. Кожен із дитинства пам'ятає, як із побитими колінами чимдуж мчав до мами, а вона обіймала та заспокоювала. Тісно пригорнувшись до матері, вдихаючи її рідний запах, ми вмить забували про біль. А ще психічне здоров'я людини нерозривно пов'язане із задоволенням тактильних потреб. Людина, як і всі інші живі істоти, потребує дотику. «Тактильний голод» можна задовольнити, торкаючись людини або ж домашніх улюбленців — котів і собак. Саме тому самотні так часто тримають вдома братів наших менших.

Дитячі лікарі та психологи радять батькам якомога частіше обіймати своїх маленьких дітей, аби вони розвивалися розумово й фізично. Медики твердять, що малюк, який недоотримав ласки в ранньому віці, на відміну від своїх ровесників, які зростали в любові, може мати в майбутньому психічні та розумові відхилення. Утім, варто відзначити, що дорослий потребує обіймів не менше за дитину. Із побутової точки зору вони просто усувають напругу й покращують настрій.

Такі емоційні прояви, як обійми, не тільки зміцнюють здоров'я, але й дають наснагу. Наприклад, Альберт Ейнштейн, зазнаючи труднощів у науковій

роботі, йшов до дружини. «Я просив обійняти мене. Тепло й увага жінки давали мені новий поштовх енергії», — зізнавався учений. Пабло Пікассо, якщо на думку не приходила нова ідея, просив, щоб йому зробили масаж спини. Жорж Сименон, коли «рука не тяглася до пера», вирушав до манікюрниці.

Обійми, на думку дослідників, є справжнім еліксиром життя. Нещодавно італійські медики заявили, що їм нарешті вдалося знайти секрет довголіття. Вчені після шести років досліджень з упевненістю довели, що існує безсумнівний зв'язок між віком і почуттями. У ході експериментів фахівці вивчали емоційне життя та фізичний стан 450 людей похилого віку і прийшли до сенсаційних висновків: виявилось, що щедрі на ласку й добрі слова можуть прожити довше за тих, хто звик стримувати свої емоції. А науковці одного американського університету провели анкетування та обстеження великої групи людей похилого віку, котрі проживають у різних районах Канади, і заповнили, що подружжя, які не відмовилися від поцілунків й обіймів, мають більшу стійкість до багатьох хвороб і повільніше старішають.

ПРИРОДНІ ВБИВЦІ БОЛЮ

У клінічній психології існує цілий розділ, присвячений вивченню обіймів. У 70-х рр. XX ст. науковці почали дослі-

джувати хімічні речовини, які виявили у кровоносній і нервовій системах людини. Це були ендорфіни, морфоподібні сполуки, що тамують біль і викликають ейфорію. Так от, дослідження довели, що кількість цих натуральних наркотиків, які виробляються мозком і нервовою системою, зростає, коли ми обіймаємося. Тож недарма хтось назвав фізіологічні обійми природними убивцями болю.

На думку англійського антрополога Ешлі Монтегу (книга «Дотик: значення шкіри для людини»), існує зона мозку, яка активно працює у відповідь на дотик до шкіри людини. Якщо дитину обіймають недостатньо, ця частина мозку атрофується, й імунна система організму страждає.

У перервах між хрестовими походами імператор Священної Римської імперії Фрідріх II Штауфен (1194–1250) встиг провести жорстокий експеримент. «Контрольну групу» новонароджених відібрали у матерів, передали нянькам, яким наказали здійснювати за малими тільки загальний догляд — годувати й купати, але ні в якому разі не розмовляти з ними, не пестити, не колисати. Фрідріху цікаво було дізнатися, якою мовою заговорять і як почуватимуться немовлята, які ніколи не чули звуків людської мови, яких не любили, яким не співали колискові... Усі діти незабаром повмирили.

Діти, які до семи років зростали без обіймів, можуть виявитися не-

здатними любити інших. Як правило, вони перетворюються на психопатів чи соціопатів, тобто осіб, які перебувають у розладі із суспільством, схильних до антисуспільних вчинків, а також патологічно непристосованих до життя. Суспільство, у якому люди мало обіймають одне одного, стає агресивнішим. Дослідження, проведене нейропсихологом Джеймсом Вільямом Пріскотом, переконливо свідчить, що діти, яких не тримали на руках, не голубили й не обіймали, мають великий шанс вирости вбивцями.

Психолог Сінді Джарард багато подорожував Європою, спостерігаючи за людьми у громадських місцях. Він довів, що європейці частіше торкаються одне одного, ніж американці. Джарард фіксував кількість торкань європейців до друзів, з якими вони спілкувалися. З'ясувалося, що європейці торкалися одне одного в середньому 100 разів за годину, а американці — лише 2–3.

Обійми несуть радість не лише тим, кого обіймають, але й тому, хто обіймає сам. Вони стимулюють центральну нервову систему; покращують сон; надають сил; омолоджують; усувають стрес; збільшують кількість окситоцину — гормону, який бореться з депресією, знижує артеріальний тиск, зменшує ризик серцевих захворювань; підвищують рівень гемоглобіну, посилюють імунітет і прискорюють одужання; підвищують самооцінку; дарують позитивні емоції, вивільняють від прихованих страхів і самотності.

ЧОЛОВІК І ЖІНКА

Як чоловікам, так і жінкам до вподоби відчуття захищеності й теплоти, які вони отримують від обіймів. Проте вищий сенс обіймів для жінки полягає у тому, що вона відчуває себе коханою. Натомість чоловіки, оцінюючи обійми, кохання ставлять аж на п'яте місце.

Між представниками прекрасної і сильної статі існує величезна різниця у сприйнятті обіймів. Чоловікам подобається торкатися жіночих грудей, а жінки є чутливішими до емоційного зв'язку, який зароджується або зміцнюється під час обіймів.

Опитавши 1269 респондентів, дослідники з'ясували, чому чоловіки і жінки люблять обійматися.

Чоловікам подобаються обійми, бо ті:

- створюють відчуття тепла;
- дають відчуття захищеності;
- заспокоюють;
- допомагають відчувати, що в тебе є справжній друг;
- дозволяють відчувати, що тебе кохають;
- дають можливість вдихати запах коханої;
- дарують задоволення.

Жінкам подобаються обійми, бо ті:

- дають можливість відчувати себе коханою;

- дозволяють відчувати, що ми близькі одне одному;
- дарують відчуття захищеності;
- є психологічною підтримкою на кшталт терапії;
- дають відчуття тепла;
- дозволяють поділитися почуттями, коли добре або погано;
- дають можливість відчувати, що в тебе все добре;
- втішають і допомагають зрозуміти, що про тебе хтось турбується;
- є приємним тілесним контактом;
- дозволяють відчувати себе потрібною.

Як бачимо, у чоловічій анкеті відповідей менше, а пункт «Це дозволяє відчувати себе потрібним» відсутній зовсім. Цікаво, що жінки більшого значення надають відчуттю родинності та близькості, а не захищеності. Проте і чоловіки, і жінки «відчуття захищеності» поставили на перші місця у переліках. Обійми відіграють особливу роль у зміцненні доброзичливих стосунків між людьми. Сімейні психологи пропонують обіймати свою половинку не менше восьми разів на день без жодного приводу. Тож у День обіймів є нагода наобійматися досхочу!

Підготувала
Лариса Дедишина



Дитячі лікарі і психологи радять батькам якомога частіше обіймати своїх маленьких дітей, аби вони розвивалися розумово і фізично. Медики твердять, що малюк, який недоотримав ласки в ранньому віці, на відміну від своїх ровесників, які зростали в любові, може мати в майбутньому психічні та розумові відхилення

