

21 Ιανουαρίου, Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς



Κάθε 21 Ιανουαρίου όλοι οι άνθρωποι της Γης αγκαλιάζουν τους αγαπημένους τους ανθρώπους. Μία αγκαλιά είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως ωφελεί τη σωματική και πνευματική μας υγεία. Εσείς ακόμη να πάρετε αγκαλιά κάποιον;

Η ιδέα προήλθε το 1986 από τον φοιτητή Kevin Zaborney, ο οποίος έψαχνε ακόμη έναν τρόπο ώστε να προσφέρουμε αγκαλιές στους ανθρώπους που αγαπάμε.

Μπορεί να μην έχει καταγραφεί επίσημα ως παγκόσμια ημέρα από τον ΟΗΕ, αλλά όλες οι χώρες το αναπαράγουν και το υιοθετούν.

Οι ειδικοί τη θεωρούν ως το καλύτερο φάρμακο, αφού τα οφέλη της είναι πολλά και έστω και μία αγκαλιά μέσα στην ημέρα μπορεί να μας χαρίσει μία καλύτερη ζωή.

Συγκεκριμένα, οι ειδικοί τονίζουν πως μόνο 10 δευτερόλεπτα αγκαλιάς είναι αρκετά για να μειωθεί η αρτηριακή πίεση και οι ορμόνες του στρες και να αυξηθούν οι ορμόνες της ευεξίας (όπως η ωκυτοκίνη).

«Η θετική συναισθηματική εμπειρία της αγκαλιάς ενεργοποιεί διάφορες βιοχημικές και ψυχολογικές αντιδράσεις», λέει ο επικεφαλής ερευνητής δρ Γιαν Άστρεμ, ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής στο Λίνκεπινγκ της Σουηδίας.

Επίσης η αγκαλιά ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα: Έρευνα έδειξε πως η αγκαλιά είναι το καλύτερο αντίδοτο στην ίωση (Carnegie Mellon University, USA). Οι ερευνητές θεωρούν ότι λειτουργεί σαν φυσική βιταμίνη εναντίον των ιώσεων, καθώς όσες περισσότερες αγκαλιές δέχεται ένας άνθρωπος, τόσο λιγότερες πιθανότητες έχει να προσβληθεί από έναν ιό ή να αρπάξει κάποιο κρύωμα. Ακόμα όμως και αν τελικά αρρωστήσει, θα παρουσιάσει ελαφρύτερα συμπτώματα συγκριτικά με έναν άνθρωπο που αποφεύγει τις αγκαλιές, σύμφωνα με την συγκεκριμένη έρευνα. Ακόμα και η αγκαλιά με τους μικρούς μας κατοικίδιους φίλους (σκυλάκια, όπως έδειξε άλλη έρευνα) μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας. Ας ακολουθήσουμε λοιπόν λίγο παραποιημένο το γνωστό ρητό: «Μια αγκαλιά την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!»





Και τι ζητάμε...;
Μια αγκαλιά που
να μας χωράει με όλα μας
τα ελαττώματα.



We ❤️ Minions

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΓΚΑΛΙΑΣ 21 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Πώς η αγκαλιά ωφελεί τα παιδιά;

Ενισχύει την γνωστική ανάπτυξη.
Παρέχει απαραίτητα ερεθίσματα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Ενισχύει την σωματική ανάπτυξη και υγεία.
Διεγείρει και διατηρεί σε υψηλά επίπεδα διάφορες αναπτυξιακές ορμόνες καθώς και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Μειώνει το άγχος και την ανησυχία.
Όταν το παιδί δεν μπορεί να διαχειριστεί συναισθηματικά μία κατάσταση μόνο του και ξεσπά σε κλάματα και φωνές, μία αγκαλιά παρέχει ασφάλεια, υποστήριξη, ηρεμία και το βοηθά στην συναισθηματική εξομάλυνση και αυτορρύθμιση.

Κάνει τα παιδιά χαρούμενα!
Να νιώθουν ότι τα αγαπούν, τα αποδέχονται και τα στηρίζουν. Ενισχύεται η αυτοεκτίμησή τους και η αισιόδοξη οπτική τους για τον εαυτό τους και τις καταστάσεις.

Ενισχύει το "δέσιμο" γονέα - παιδιού.
Αυξάνει την εμπιστοσύνη, μειώνει τον φόβο και βελτιώνει την σχέση. Ενισχύει τον τύπο "ασφαλούς δεσμού".

*Science - based evidence of hugging benefits for Parent - Child Relationship and Child Development. See "The Science Of Hugs" in Parenting for Brain.
The importance of touch in development. by Evan I. Axtell, MSc and Catherine H Rankin, PhD.
Role of the Mother's Touch in Failure to Thrive: A Retrospective Investigation. by Dr JONATHAN POLAN, M.D.
MARY J. WARD, Ph.D.*

