

10 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 всі ви знаєте, що 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 учнів успішними у навчанні! Діти, які отримують підтримку від оточуючих, краще навчаються і стають добрими та чуйними в класі.



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

5. Обійми покращують будь-яку гру! Вчені Каліфорнійського університету Берклі (англ. University of California, Berkeley) 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! Дослідники з Університету Карнегі — Меллона (англ. Carnegie Mellon University; CMU) довели, 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. Закохана пара, яка часто обіймається — це щаслива пара! Закохані, які відчують любов своїх партнерів через фізичну прихильність, мають більш високий рівень вже відомого нам «гормону щастя», а тому більше довіряють один одному, а від так — є найщасливішими.

10. 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.

**Отож, давайте
більше обійматися!**

