

## Чому обійми такі корисні

- ♦ Обійми знижують рівень стресу. Фізичний контакт, включаючи обійми, знижує рівень гормонів стресу в організмі. Високий рівень цих гормонів може викликати ряд проблем зі здоров'я.
- ♦ Обійми підвищують самооцінку. Дотик — це потужний інструмент, який ми використовуємо для передачі почуття захищеності, любові і зв'язку з іншими людьми. Коли людина відчувається пригніченою або розгубленою, обійми допоможуть повернути віру в себе.
- ♦ Обійми покращують відносини. Обійми - це одна із форм спілкування для передачі того, що не можна висловити словами. Також фізичний дотик сприяє виділенню "гормону кохання", окситоцину, який зміцнює довіру і зближує людей.
- ♦ Обійми заспокоюють. Коли люди обіймаються, то зазвичай затиснуті м'язи в тілі розслабляються, напруга минає. А такий «спокійний» стан тіла безпосередньо впливає на емоційне самопочуття.

