## Обнимайтесь с любимыми!

 Объятиями мы демонстрируем свое участие, любовь, нежность. Вспомните, кого вы сегодня обняли? Поделились ли нежностью с кем-то близким?

##  Возможно, мы не придаем прикосновениям особенного значения. Между тем, бывают ситуации, когда объятия просто необходимы! Соприкосновениям с любимыми приписываются чудодейственные целительные свойства, а психологи считают объятия неотъемлемой составляющей счастливой жизни.

## Объятия и дети

 Детские психологи утверждают, что объятия крайне важны. Малыши, которые получают от родителей внимание и ласки в достаточной степени, отличаются крепким иммунитетом, способны к сопереживанию и проявлениям любви.



 Бытует мнение, что мальчиков стоит воспитывать более строго, чтобы не вырастить «маменькиного сыночка». Отцы делают упор на физические способности, подчас забывая, что мальчики нуждаются в ласке и нежных словах не меньше девочек. Малышей также нужно обнимать, целовать и брать на руки. Ребенок в любой момент должен иметь возможность приласкаться к маме, ведь кроха остро чувствует, когда подобное поведение смущает родителей, и перестает проявлять нежность открыто.

 В результате у мальчиков могут возникнуть сложности с осознанным выражением своих чувств. А стремление к физическому контакту и невозможность его удовлетворить будет проявляться через агрессивное поведение.

 По мере взросления необходимость в физическом контакте не уменьшается, но претерпевает изменения. «Сюсюканья» сменяются похлопываниями по спине или плечу, «медвежьими объятиями». Для подростка они очень важны.



У девочек с возрастом потребность в ласке только увеличивается, и к 11 годам достигает максимума. Этот период считается чрезвычайно важным, потому что за ним следует сложный переходный возраст. Девочки остро нуждаются в поддержке, нежности и особом внимании родных.

## Когда объятия особенно важны

 Объятия лечат. Теплые эмоции, которые мы испытываем, прижимаясь к любимому человеку или даже к питомцу, действуют удивительным образом. Стабилизируются все жизненно важные функции организма, настроение улучшается. Всегда приятно получить порцию положительных эмоций, но особенно они важны в следующие периоды:

— эмоциональный стресс, волнение, адаптация к чему-то новому;

— сильная усталость, испуг;

— болезнь или сильное утомление;

— время перед сном.



## Объятия взрослых

 Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обниматься несколько раз в день, говоря, что четыре объятия необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми в день!

Это касается, между прочим, не только детей, но и взрослых. Дружеские прикосновения не только уменьшают ощущение эмоционального давления, депрессию и страхи, но даже способны устранить их.

 Конечно, дело не в точных цифрах и дозах объятий. С маленьким ребенком совершенно естественно возиться и обниматься, держать его на руках, целовать пяточки и пухленькие ручки. Вырастая, мы становимся более независимыми, но иногда это означает – более одинокими.

 В современном мире многие жалуются на нехватку теплоты общения, отсутствие близости. Положительные действия объятий подтверждены медицинскими экспериментами. У тех счастливчиков, кто обнимается ежедневно:

— укрепляется иммунная система, повышается концентрация гемоглобина в крови;

— улучшается сон;

— нормализуется деятельность ЦНС, уходит стрессовое состояние;

— уменьшается риск сердечно сосудистых заболеваний;

— ускоряется процесс реабилитации после болезней;

— повышается самооценка.

 Искренние объятия способствуют выработке эндорфинов — химических соединений, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние.



 Эндорфин часто называют "гормоном счастья" или "гормоном радости": большое количество этого вещества в крови может привести человека в состояние эйфории.

## Объятия в отношениях мужчины и женщины

 Женщины испытывают психологическую потребность в объятиях, ведь они дарят нам чувства защищенности и уверенности во взаимности партнера. Нехватка же рождает состояние повышенной нервозности и раздражительности.

 Мужчины не так остро ощущают необходимость в прикосновениях, как женщины, но ценят ощущения близости и тепла, возникающие в моменты тактильного контакта.

 Для пожилых людей объятия не менее важны. Как показало исследование канадских ученых из Университета Макгилла, супруги, сохраняющие чувственные отношения на всю жизнь, целующиеся и обнимающиеся, медленнее стареют и реже болеют.

 Как считают ученые Университета Питтсбурга (штат Пенсильвания, США), объятия способствуют снижению уровня кортизола — гормона, ответственного за концентрацию химических соединений, провоцирующих болезни сердца, депрессию и аутоиммунные заболевания.

 Частые объятия повышают чувство удовлетворения отношениями, что способствует более тесному и доверительному общению между мужчиной и женщиной.

## Это любопытно

 Итальянские медики пришли к интересным выводам: объятия можно считать настоящим эликсиром молодости и долголетия. Люди, способные к ласкам и нежности, живут дольше, чем угрюмые, сдержанные и замкнутые в себе.

 Альберту Эйнштейну объятия жены помогали справиться с усталостью и трудностями в работе. Внимание и тепло близкого человека наполняли физика жизненной энергией.



Подготовлено по материалам электронного журнала «Мамси».