

Οι αγκαλιές μας κάνουν πιο υγιείς

Μελέτη από τη Σουηδία υποστηρίζει ότι το ιδανικό «φάρμακο» ενάντια στο στρες, την κούραση και μακροπρόθεσμα την καρδιοπάθεια είναι μία απλή αγκαλιά.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής ερευνητής δρ Γιαν Άστρεμ, ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής στο Λίνκεπινγκ της Σουηδίας, «Η θετική συναισθηματική εμπειρία της αγκαλιάς ενεργοποιεί διάφορες βιοχημικές και ψυχολογικές αντιδράσεις», ενώ μόλις δέκα δευτερόλεπτα αγκαλιάς από ένα αγαπημένο μας πρόσωπο αρκεί για να μειωθεί η αρτηριακή πίεση, να αυξηθεί η οξυτοκίνη (η οποία βοηθάει τους ανθρώπους να αισθάνονται σίγουροι και ασφαλείς) και οι άλλες ορμόνες ευεξίας και να μειωθεί αισθητά το στρες.

Η οξυτοκίνη, η οποία συνήθως εκκρίνεται από τον εγκέφαλο κατά τον τοκετό και τον θηλασμό και διεγείρει την παραγωγή γάλακτος και το «δέσιμο» της μητέρας με το μωρό, είναι μια από τις ορμόνες που παράγονται και βοηθούν τα «αγκαλιαζόμενα» άτομα να δεθούν περισσότερο και να αναπτύξουν σχέση εμπιστοσύνης.

Ο τρόπος που παράγεται η οξυτοκίνη μέσω της αγκαλιάς είναι εντυπωσιακός: το δέρμα περιέχει ένα δίκτυο αισθητηρίων οργάνων που λέγονται σωματία Pacinian και τα οποία συνδέονται με τον εγκέφαλο μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου, το οποίο με τη σειρά του συνδέεται με διάφορα όργανα του σώματος, όπως η καρδιά, αλλά και οι υποδοχείς της ωκυτοκίνης, οι οποίοι διεγείρονται κατά την αγκαλιά.

Ακόμη μία έρευνα που επιβεβαιώνει τις ευεργετικές επιδράσεις της αγκαλιάς, έγινε από το University of Wisconsin και έδειξε ότι με την αγκαλιά αυξάνεται η συγκέντρωση οξυτοκίνης, ενώ παράλληλα μειώνονται τα επίπεδα κορτιζόλης με αποτέλεσμα να μειώνεται το άγχος. Επίσης τα υψηλά επίπεδα κορτιζόλης συντελούν στην καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος οπότε η μείωσή της προωθεί την καλή υγεία.

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ)