

Обійми важливіші за їжу

Політичні події в країні, економічна нестабільність, напруженість і війна на Сході - фактори, які підривають нашу психіку і фізичне здоров'я. Офіційна психіатрія, правда, неофіційно, стверджує, що кількість тих, хто не в змозі самотійно справитися з психологічним навантаженням, зростає.



Нестача обіймів впливає на життя

Тому, спостерігаючи за друзями, знайомими, перехожими на вулицями, політиками і депутатами розумієш, що причина – набагато глибше. Нам треба антистрес. Який? Недооцінений, але дуже простий і ефективний! Нам не вистачає обіймів.

Після довголітніх досліджень вчені, при чому з різних куточків світу, стверджують, що причиною злості, агресії, підвищеної тривожності є.. недостатня кількість обіймів. А американська психолог Вірджинія Сатир говорила, що їй треба щонайменше чотири обійми на день для виживання, вісім – для підтримки і 12 – для зростання. А тепер згадайте, скільки разів ви обіймаєте своїх близьких і чи вистачає вам обіймів хоча б для виживання?



Обійми і діти

Всі наші проблеми в дорослому житті мають коріння в дитинстві. **Злість, агресія, роздратування, невдоволення сьогодні – це результат того, що тоді, коли ми були маленькими,**

наші мами нас недообіймали, недоцілювали і недопестили. І це не просто припущення, а науково доведені факти.

Нейропсихолог Джеймс Пріскот провів багато досліджень і вивів, що діти, яких у дитинстві не обіймають, частіше стають вбивцями ніж їх однолітки, яких батьки просто купали у любові.

Чому вони їм так важливі? Тому що, **обіймаючи дітей (особливо до восьми років), ми даємо їм зрозуміти на своїй, дитячій мові, не вдаючись до всіх психологічних тонкощів та пояснень, що ми їх**

любимо, приймаємо у будь-якому вигляді і підтримуємо. А ще – захищаємо. А це – базові психологічні потреби людини які, якщо не задовольнити, призводять до розвитку купи комплексів з якими навіть Фрейд до кінця не розібрався.

Дітки, яких часто обіймають, швидше розвивають і менше хворіють. А ще, і це найголовніше у обіймах, вони відчують себе самодостатніми.

Тобто дитина розуміє, що ви – її любите, вона отримає від вас підтримку у будь-якій ситуації, тому їй можна впевнено вивчати життя. Спочатку це відбувається на дитячому майданчику, коли малюк не боїться йти до інших діток чи до дорослих, контактувати з ними і навіть конфліктувати. Потім – у школі, коли розуміє, що навіть погані оцінки і конфлікти з однолітками подолає, тому і цих конфліктів, до речі, виникає менше.

Ну і далі – доросле життя. Коли чоловік (чи жінка) нікому нічого не доводить чи, навпаки, не шукає прихистку у першому зустрічному, бо не має потреби (а всі ж наполеонівські комплекси, бажання бути вищим за інших, бажання підкорити собі щось чи когось і комплекс жертви – це результат недолюбленості в дитинстві).

До речі, насправді, це міф, що хлопчиків не треба обіймати, аби вони були мужніми, а не маминими синками. Навпаки! Хлопчики, яких до 8 років не обіймали, виростають невпевненими дядями, які постійно щось комусь доводять (переважно своїй мамі, хоча цього і не усвідомлюють).



Обійми і дорослі

Якщо вас у дитинстві не обіймали, це не означає, що все пропало. Навіть дорослим чоловікам потрібні обійми! І це також, доведений факт. Вчені з Індії провели дослідження. У ньому взяли участь пари від 40 до 70 років.

Опитування виявило, що для чоловіків після 40 років обійми і поцілунки важливіші за секс! Тобто чоловіки саме так відчують свою потрібність та могутність – просто обіймаючи жінку.

Чому? Тому що обіймаючи її, вони створюють ілюзію, що захищають її (а вона, відповідно, цей захист відчуває), а це додає їм впевненості. **Плюс – емоційна близькість і ендорфін – гормон радості, який виділяється під час обіймів. Ми обіймаємося і стаємо щасливішими. Чим більше обіймаємося, тим більше щасливі стаємо.**

Жінкам же обійми просто життєво необхідні. The Daily Mail опублікувала рейтинг речей, які роблять жінок щасливими. І на першому місці були – неочікувані обійми від партнера. Звичайні безкоштовні обійми обійшли подарунки, походи у спа-салони, нові зачіски, схуднення і смачну їжу.

Обійми коханого чоловіка дають зрозуміти жінці, що вона кохана, бажана, приваблива, затребувана і це – без зайвих слів та інших доказів.

А ще обійми корисні для здоров'я. Вони покращують сон, зміцнюють імунітет, знімають стрес, зменшують навантаження на центральну нервову і серцево-судинну систему, покращують функцію дихання та підвищують самооцінку.

Можна стверджувати, що **нестача обіймів, тим паче в дитячому віці, призводить до багатьох глибинних психологічних проблем, які потім несвідомо, але руйнівно впливають на наше життя.** І це зрозуміли психологи та педагоги провідних країні світу.

Не даремно ж американські діти просто задихаються від батьківських обійм, а звичайні обійми при зустрічі дорослих у більшості країнах (а не просто рукостискання) – це не вияв фамільярності, а додаткова можливість захистити себе психологічно.

Джерело <http://harmony.com.ua>