***Обійми продовжують***

 ***тривалість життя***

Обійми вкрай важливі для якості та тривалості життя, обійматися потрібно якнайбільше, причому робити це можна як з людьми, так і з тваринами.

Обійми та тривалість життя

Це сприяє виробленню «гормону щастя», який підвищує стійкість до стресів.

Обійми важливі як для психічного, так і для фізичного здоров’я людини, оскільки в організмі виробляється так званий «гормон щастя» – окситоцин.

Обійми сприяють виробленню гормону окситоцину. Окситоцин не лише підвищує здатність боротися зі стресами, а й дає нам відчуття добробуту, розслабленості та щастя.

Окситоцин позитивно впливає на загальне самопочуття людини.

Жодної норми обіймів не існує: чим їх більше, тим краще. Високий рівень окситоцину дозволяє людині відчути, що у разі неприємностей поряд є хтось близький, хто допоможе їх подолати.

Експеримент американського психолога Гаррі Харлоу показав, що коли новонароджені мавпи були відлучені від рідної матері і розділені на дві групи: одні росли з «сурогатною мамою» у вигляді ляльки, зробленої з дроту, а другим маму заміняла м’яка лялька. теплою лампою всередині. При цьому у другій групі тварини розвивалися абсолютно нормально – у разі небезпеки вони бігли до теплої ляльки та обіймали її. Примати виросли абсолютно адекватними, подорослішавши, змогли влаштувати свої сім’ї та практично не відрізнялися від мавп, які росли зі справжніми батьками. У той самий час тварини з першої групи постійно відчували стрес і тривогу, що негативно позначилося з їхньому психологічному розвитку.

Тому якщо мавпам така важлива тактильність, що вже говорити про людей.

 Тому, ми маємо знати та не забувати, що обійми дуже важливі в житті дітей.