10 причин обіймати своїх дітей частіше

Доведено, що дитина, яку в родині часто обіймають, пригортають до себе і цілують, менше хворіє, має міцний імунітет, виглядає більш щасливішою та стійкою до стресових подій в її житті. І це неспроста, адже під час таких обіймів в людині виділяється так званий «гормон довіри» (окситоцин) — він в тілі людини зміцнює відчуття безпеки (захищеності) і довіри до оточуючих. І навіть щоденні, короткотривалі обійми в родині перед тим, як дитина іде до школи, чи садочка, роблять ваші взаємини з дитиною більш міцнішими і надають їй і вам гарного настрою на цілий день.

А коли ви впродовж дня до двадцяти разів обіймете свою дитину, це зміцнить її імунітет і ваша дитина не лише буде менше хворіти, але й буде досягати кращих результатів у навчанні.

10 причин чому корисно обійматися:

**1. Обійми роблять нас щасливими!**Коли ми обіймаємо іншу людину, наші залози в організмі вивільняють відомий вже нам гормон, а він, згідно з науковими дослідженнями, пов’язаний зі «щастям».

**2. Обійми лікують від стресу!** Знову ж таки, щирі обійми, збільшуючи рівень «гормону щастя», знижують рівень «гормону кортизолу» в організмі. А всі ви знаєте, що високий рівень «гормону кортизолу» призводить до надлишкової ваги і навіть такої хворобі, як діабет.

**3. Діти потребують обіймів стільки ж, скільки води та їжі!** На думку дослідників Гарвардського університету обійми нормалізують всі фізіологічні процеси в організмі дитини, які необхідні для її розвитку.

**4.** **Обійми роблять учнів успішними у навчанні!**Діти, які отримують підтримку від оточуючих, краще навчаються і стають добрими та чуйними в класі.

**5.** **Обійми покращують будь-яку гру!**Вчені Каліфорнійського університету Берклі (англ. University of California, Berkeley) довели, що чим більше між членами команд обіймів один з одним, тим більше шансів у команди на перемогу.

**6.** **Коли багато обіймів в родини, всі менше хворіють!** Фізіологи встановили, що обійми стимулюють вилочкову залозу, а вилочкова залоза є центральним органом імунної системи організму, що в свою чергу регулює вироблення лейкоцитів, які підтримують наше здоров’я.

**7.** **Обійми найкращі допоміжні ліки від хвороб!**Дослідники з Університету Ка́рнеги — Ме́ллона (англ. Carnegie Mellon University; CMU) довели, що люди, які під час хвороби отримували більше обіймів, мали менш виражені симптоми цих хвороб і швидше одужували.

**8.** **Обняте серце — це здорове серце!** Дослідження Університету Північної Кароліни показали, що щирі обійми спонукають до більшого приливу крові серця, що допомагає знизити частоту серцевих скорочень.

**9. Закохана пара, яка часто обіймається — це щаслива пара!**Закохані, які відчувають любов своїх партнерів через фізичну прихильність, мають більш високий рівень вже відомого нам «гормону щастя», а тому більше довіряють один одному, а від так — є найщасливішими.

**10.** **Просто, не вимовляючи ні слова, обійми!** Нехай хтось знає, що ти дбаєш про нього. За словами Дачера Келтнера, професора психології Каліфорнійського університету, ми ототожнюємо любов з простим людським дотиком. Уявіть собі, скільки любові може бути від великої кількості обіймів.

**Отож, давайте більше обійматися!**  ****