Журнал Comprehensive Psychology провел весьма интересные исследование, результаты которых доказывают,что объятия могут существенно снизить уровень стресса. Если ежедневно обниматься хотя бы по 10 секунд в сутки, то можно предотвратить депрессию и избавится от стресса. Также снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, а у людей, страдающих от гипертонии, может уменьшится артериальное давление. Как выяснилось, объятия имеют особый терапевтический эффект. Ученые сообщают, что они действуют как своеобразно лекарство, которое способно укрепить иммунитет человека, в следствии чего предотвращает заражению различными инфекциями.

Группой экспертов, участвующих в проекте, руководил исследователь Ян Астром. По его словам, положительные эмоции, возникающие при искренних объятиях, способствуют прохождению биохимических и физиологических реакций в организме, которые способствуют повышению уровня окситоцина (гормона доверия и привязаности). Это, в свою очередь, снижает уровень кортизола (гормона стресса). Поэтому ученые с уверенностью заявляют: "объятия позитивно сказываются на всем организме человека в целом". Отметим, что раньше в Голландии работникам, которые устали предлагали обниматься, дабы снять напряжение и стресс.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайтом www.alcsai.org*