

Как часто мы бежим сломя голову на работу или по делам, забывая о своих близких? Как давно вы обнимали детей, супругов, братьев или сестер, родителей, друзей и просто знакомых?

**Ага! Задумались!**

А известно ли Вам, какую роль объятия играют в жизни человека?

## **«ПУТЬ К РАДОСТИ И СЧАСТЬЮ**

**ЛЕЖИТ...**

**ЧЕРЕЗ ОБЪЯТИЯ!»**

**Современному человеку не хватает физической близости с другим живым существом**, будь это родной человек, незнакомец или кошка. Отсутствие объятий лишает радости бытия, приводит к тому, что человек замыкается, теряет ощущение близости с человечеством и контакт с реальностью.



**Ученые выяснили, что через объятия с близкими человек укрепляет свое психологическое и физическое здоровье:**

- стимулируется деятельность ЦНС
- укрепляется иммунная система, повышается концентрация гемоглобина в крови, улучшается самочувствие, ускоряется выздоровление после болезней, снижается риск сердечнососудистых заболеваний
- гипоталамус головного мозга выбрасывает в кровь окситоцин, что приводит к появлению хорошего самочувствия и положительного отношения к миру
- выделяются эндорфины - «гормоны счастья», вызывающие состояние эйфории, а также способные снимать боль.
- уменьшается напряжение психики, человек успокаивается, обретает чувство уверенности, защищенности, поддержки и любви
- повышается стрессоустойчивость
- улучшается самооценка и сон

**«Объятия приносят радость не только тем, кого обнимают, но и тем, кто обнимает»**



*«Человеку для выживания нужно не менее 4 объятий в день, для поддержки - 8, для роста и здоровья - 12»*

Вирджиния Сатир, психолог



## **ОБНИМАТЬСЯ — ПРИЯТНО!**

Благодаря объятиям Вы сделаете отношения с родными людьми еще более близкими и теплыми, подарите им ощущение надежности и комфорта!

### **И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ**

**Дети**, получающие достаточное количество объятий, развиваются быстрее, болеют меньше и более способны к сопереживанию и любви во взрослой жизни.

**Женщины** испытывают психологическую потребность в объятиях, которые дают им чувства защищенности и уверенности, а их нехватка рождает депрессивные состояния.

**Мужчины** не так остро нуждаются в объятиях, как женщины, но ценят ощущения близости и тепла, возникающие в моменты объятий.

**Для пожилых людей объятия не менее важны.** Как показало исследование канадских ученых, обнимающиеся и получающие объятия бабушки и дедушки медленнее стареют и реже болеют.



## **«ДЕНЬ ОБНИМАШЕК»**



**21 января** во всем мире отмечается День объятий. Он был основан в США в 1986 году по инициативе студентов как Национальный день объятий, а затем стремительно распространился по всему миру. Заключить в объятия в этот день можно даже незнакомого человека.

Также отмечается **4 декабря**.

### **Наградите своим теплом всех, кого посчитаете нужным!**

Пусть День объятий станет прекрасным шагом к более внимательному отношению к близким, проявлению им своего теплого отношения и чувств!