

ОБНИМАЙТЕ РЕБЁНКА ПОЧАЩЕ

Объятия имеют терапевтический эффект по нескольким причинам:

1. Физиологический эффект: При объятии уровень окситоцина в организме повышается. Окситоцин - это гормон, который вызывает чувство умиротворения, расслабления и связи с другими людьми. Он также снижает уровень стрессовых гормонов, таких как кортизол, и укрепляет иммунную систему.

2. Эмоциональный эффект: Объятия могут вызывать чувство комфорта, безопасности и принятия. Они помогают снижать чувство одиночества, улучшают настроение и повышают самооценку.

3. Межличностный эффект: Объятия способствуют укреплению связей и взаимодействию с другими людьми. Они помогают поддерживать близкие отношения, улучшают коммуникацию и эмпатию.

4. Физический эффект: При объятии мы ощущаем физический контакт и прикосновение, что может вызывать приятные ощущения и снижать физическую боль или дискомфорт.

В целом, объятия способны создавать положительное эмоциональное состояние и способствовать физическому и психологическому благополучию. Они особенно полезны в стрессовых ситуациях, когда требуется утешение и поддержка.

Не забывайте обниматься ❤️

*Материал подготовил
педагог-психолог Центра ТМСС Е.В. Лаптева*