

Η αγκαλιά κάνει καλό στην υγεία



Ζεστή αγκαλιά από έναν αγαπημένο άνθρωπο μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα των ασθενειών – και όσο περισσότερο αγκαλιάζεται κανείς, τόσο μεγαλύτερο το όφελος, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Carnegie Mellon (CMU), στο Πίτσμπουργκ της Πενσυλβάνια, ρώτησαν 400 εθελοντές για τις προσωπικές διενέξεις και το είδος της κοινωνικής υποστήριξης που είχαν.

Στη συνέχεια τους εξέθεσαν σε έναν ιό κοινού κρυολογήματος και τους έβαλαν σε καραντίνα.

Όσοι είχαν δηλώσει πως νιώθουν μεγάλη υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους τους είχαν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν τα συμπτώματα του κρυολογήματος εξαιτίας των προσωπικών διενέξεων που επίσης είχαν στη ζωή τους και οι οποίες τους προκαλούσαν στρες.

Οι αγκαλιές ήταν υπεύθυνες για το ένα τρίτο αυτής της προστασίας.

Όσοι, εξάλλου, από τους εθελοντές με τον ισχυρό κοινωνικό ιστό που λάμβαναν και τις περισσότερες αγκαλιές, τελικά αρρώστησαν, εκδήλωσαν λιγότερο σοβαρά συμπτώματα κρυολογήματος ανεξάρτητα από το επίπεδο του στρες στο οποίο βρίσκονταν.

«Η αγκαλιά από έναν αγαπημένο άνθρωπο είναι ένδειξη βαθιάς και ουσιαστικής

υποστήριξης, και ταυτοχρόνως δρα αγχολυτικά, δημιουργώντας ένα αίσθημα ανακούφισης και μη μοναξιάς», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Σέλντον Κοέν, καθηγητής Ψυχολογίας στο CMU.

Όπως εξήγησε, η ερευνητική ομάδα επέλεξε να μελετήσει την αγκαλιά ως παράδειγμα κοινωνικής υποστήριξης επειδή αποτελεί ένδειξη πιο στενής και προσωπικής σχέσης με άλλα άτομα και προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει πως όσο πιο ισχυρές σχέσεις έχει κάποιος, τόσο πιο προστατευμένος μοιάζει να είναι από τις ιώσεις και άλλα νοσήματα.

Η νέα μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Psychological Science».

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr