

## Χειραψίας το... ανάγνωσμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Η χειραψία έχει κοινωνικό αλλά και βιολογικό υπόβαθρο*

Γιατί τη χρησιμοποιούμε ως τρόπο χαιρετισμού; Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που κρύβονται; Ερωτήματα που προσπαθούν να απαντήσουν οι επιστήμονες για μια κίνηση που κάνουμε όλοι καθημερινά

Αποτελεί καθημερινή κίνηση και πρακτική του σύγχρονου ανθρώπου για την οποία δεν γνωρίζουμε τίποτε. Πώς και γιατί η χειραψία έγινε ο στάνταρτ τρόπος χαιρετισμού των ανθρώπων; Νέα μελέτη του Ινστιτούτου Επιστήμης Weizmann προτείνει μια θεωρία για την αιτία που οδήγησε στην ανάπτυξη αυτού του τρόπου επαφής των ανθρώπων. Η μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «eLife» αναφέρει ότι μέσω της χειραψίας «ανταλλάσσονται» οι οσμές μας. Έτσι, από την αρχαιότητα άρχισε να καθιερώνεται αυτός ο τρόπος χαιρετισμού επειδή ήταν ένας κοινωνικά αποδεκτός τρόπος επικοινωνίας οσμών. Με απλά λόγια μπορούσες να μυρίσεις τον άλλον με... πολιτισμένο τρόπο και, όπως συμβαίνει και με πολλά ζώα, έτσι και στους ανθρώπους οι οσμές παίζουν σημαντικό ρόλο στις σχέσεις που αναπτύσσουν μεταξύ τους. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν μάλιστα πειράματα με 280 άτομα στα οποία διαπιστώθηκε ότι ακόμη και σήμερα πολλοί άνθρωποι,

ασυνείδητα, έπειτα από μια χειραψία τείνουν να μυρίσουν τα χέρια τους.

## **Οι συμβουλές**

Ιδρωμένες παλάμες; Ασταθές βλέμμα; Υπερβολική θέρμη; Βασικά λάθη που πρέπει να αποφύγει κανείς για τη χειραψία που δίνει τις ιδανικές εντυπώσεις, σύμφωνα τουλάχιστον με τον επιστημονικό οδηγό που συνέταξαν βρετανοί ψυχολόγοι.

«Η ανθρώπινη χειραψία είναι ένα από τα κρισιμότερα στοιχεία για τον σχηματισμό εντυπώσεων και αποτελεί πηγή πληροφοριών για τη διαμόρφωση κρίσεων σχετικά με έναν άλλον άνθρωπο» επισημαίνει στο Reuters ο **Τζέφρι Μπίτι**, επικεφαλής του τμήματος Ψυχολογικών Επιστημών στο Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ.

Ο ίδιος δηλώνει μάλιστα έκπληκτος «που μέχρι σήμερα δεν έχει υπάρξει ένας οδηγός που να δείχνει στον κόσμο πώς πρέπει να κάνει χειραψία».

Ο δρ Μπίτι και οι συνεργάτες του δημιούργησαν μια μαθηματική φόρμουλα με 12 βασικές παραμέτρους που δημιουργούν στον αποδέκτη το αίσθημα σεβασμού και εμπιστοσύνης.

Τα συμπεράσματα φαίνονται αυτονόητα, ίσως όμως έχουν σημασία για τους κοινωνικά αδέξιους. Τα σημαντικότερα προβλήματα που χαλούν τις εντυπώσεις: ιδρωμένες παλάμες (δείχνουν άγχος), άνευρο κράτημα του χεριού ή, αντίθετα, υπερβολικά δυνατό σφίξιμο, και έλλειψη επαφής με τα μάτια.

Οι συστάσεις των ερευνητών για την τέλεια χειραψία: χρησιμοποιήστε το δεξί χέρι, φροντίστε η παλάμη να είναι στεγνή και δροσερή, σφίξτε ολόκληρη την παλάμη του άλλου με μέτρια δύναμη και κουνήστε τα χέρια τρεις φορές, χωρίς να τα τραντάζετε, για δύο με τρία δευτερόλεπτα το πολύ. Η χειραψία πρέπει επίσης να συνοδεύεται από επαφή με τα μάτια και ένα φυσικό χαμόγελο.

## **Υπονομεύει την υγεία;**

Η χειραψία μεταδίδει περισσότερα μικρόβια από ό,τι οποιαδήποτε άλλη μορφή επαφής χεριού με χέρι, ενώ τα λιγότερα μεταδίδει ο χαιρετισμός γροθιάς με γροθιά, αναφέρουν επιστήμονες από την Ουαλία. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν εκείνα προγενέστερων κλινικών μελετών και ενισχύουν την άποψη ορισμένων επιστημόνων, οι οποίοι είχαν εισηγηθεί προ καιρού την απαγόρευση της χειραψίας στα νοσοκομεία. Οι ερευνητές πήραν ένα ζευγάρι αποστειρωμένα γάντια και τα εμβάπτισαν σε ένα βακτηριακό «κοκτέιλ», ώστε να καλυφθεί πλήρως το εξωτερικό

τμήμα τους με το βακτήριο *E.coli*.

Στη συνέχεια ένας ερευνητής φόρεσε τα γάντια και άρχισε να ανταλλάσσει χειραψίες με συναδέλφους του με τρεις τρόπους (κλασική χειραψία, «κόλλα πέντε» και χαιρετισμός γροθιάς με γροθιά), χρησιμοποιώντας διάφορες δυνάμεις στη λαβή του. Αποτέλεσμα: οι χειραψίες μετέδιδαν 10 φορές περισσότερα βακτήρια από όσα ο χαιρετισμός γροθιά με γροθιά, ενώ το «κόλλα πέντε» μετέδιδε ενδιάμεση ποσότητα βακτηρίων – ίσως διότι η κλασική χειραψία απαιτεί επαφή μεγαλύτερου τμήματος των χεριών και επί περισσότερη ώρα από ό,τι τα δύο άλλα είδη χαιρετισμού.

*«Το θέμα αυτό μοιάζει φαιδρό, αλλά ασφαλώς έχει μια πάρα πολύ σοβαρή πλευρά. Όταν υπάρχει επιδημία γρίπης, όπως συμβαίνει κάθε χειμώνα, ή, χειρότερα ακόμη, μια πανδημία γρίπης, όπως συνέβη προ ετών, η χειραψία είναι κάτι που πρέπει να σκέφτεται κανείς δύο φορές προτού το κάνει. Το ίδιο και όταν βρίσκεται σε ένα νοσοκομείο, όπου «ανθούν» τα ανθεκτικά στα αντιβιοτικά βακτήρια, τα οποία κοστίζουν χιλιάδες ζωές ετησίως»* δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ **Ντέιβιντ Ουίτγουορθ**, λέκτορας στο Ινστιτούτο Βιολογικών, Περιβαλλοντικών και Αγροτικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Aberystwyth. Η μελέτη δημοσιεύθηκε στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Ελέγχου Λοιμώξεων» (AJIC).

Την ίδια άποψη ενστερνίζονται και ερευνητές από την Ιατρική Σχολή David Geffen του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Αντζελες (UCLA), οι οποίοι δημοσίευσαν στην «Επιθεώρηση της Αμερικανικής Ιατρικής Εταιρείας» (JAMA) άρθρο στο οποίο πραγματεύονται τα οφέλη και τους δυνητικούς κοινωνικούς κινδύνους από την κατάργηση της χειραψίας στα νοσοκομεία.

Λαίνας Θεωρής

Πηγή: [tovima.gr](http://tovima.gr)