



Zagrljaj je često bio i predmetom znanstvenih istraživanja, koje je vodio dr.sc.Jay Gordon. Istraživanja su pokazala da o grljenju uvelike ovisi i naša inteligencija, pa se vjeruje da će ona djeca koju se više grli biti inteligentnija od one koju su roditelji manje grlili. Tako na primjer bebe koje su držane na rukama razvijaju zdraviji emocionalan život za razliku od drugih beba koje su bile zapostavljene za takve tjelesne dodire. Naime ljudi koji su u djetinjstvu imali malo dodira, bili su malo maženi i paženi, vrlo često su kasnije u životu nesigurni u dodirivanju ljudi i neće do kraja uživati u dodirima.

U kriznim trenucima i trenucima tuge zagrljaj igra jako važnu ulogu. Zagrljaj je jedan intenzivniji, širi i dugotrajniji pojam za razliku od dodira. U trenucima tuge, depresije ili melankolije, upravo čvrsti zagrljaj drage osobe je djelotvorniji od bilo kakvih lijekova.

Dodiri i zagrljaji imaju snažno djelovanje na organizam pa čak mogu ublažiti i fizičku bol. Znanstveno je dokazano da tapšanje po ramenu u znak podrške, ljekovito djeluje na organizam jer se osjetila na koži aktiviraju prilikom nježnih dodira drugih osoba. Rezultati mnogih istraživanja pokazali su da ljudi mnogo bolje podnose primanja loših vijesti ako su iste priopćene uz dodir ili zagrljaj. Sve ovo skupa potvrđuje činjenicu, koja nam je svima poznata, da djeca kada su bolesna, povrijeđena ili uplašena odmah hitaju svojim roditeljima u zagrljaj kako bi dobili fizički kontakt, te kako bi osjetili sigurnost, zaštićenost i pripadnost.

Imajući sve ovo na umu, ne zaboravite svojim najdražima, ali i svima onima za koje smatrate da im je potreban, darovati, ne samo danas, nego svakodnevno barem jedan zagrljaj. Ne

košta ništa, a znači jako puno. Zapamtite kako su zagrljaji važna sastavnica našeg života.

Izvor: www.portal53.hr

MALI NOVINARI