



מה הקשר בין חיבוקים ונשיקות לחרדה?

החראיטון

לפעמים כשאנחנו בתחושה של מתח וחרדה,
או כשהביטחון העצמי שלנו בירידה,

חיבוק


זה בדיוק מה שדרוש לנו באותו הרגע.



החריטיון

כן, זה מבוסס מדעית: חיבוקים חשובים לבריאות.

מחקרים ברחבי העולם בדקו את השפעת החיבוקים על רמת החוסן הנפשי והגופני של אנשים והממצאים היו ברורים: חיבוקים הם תרופה זמינה וקלה שעוזרים לפתור לא רק בעיות נפשיות אלא גם פיזיולוגיות.

בזמן חיבוק ארוך של רק 20 שניות משתחרר בגוף האוקסיטוצין, הורמון המכונה "הורמון האהבה"  ומקושר לתחושת סיפוק, אהבה וביטחון וחיזוק הקשרים החברתיים, ומנגד - מפחית את רמתו של הקורטיזול, הורמון המופרש בגוף בשעת לחץ, מתח וחרדה.

החריטיון

**השפעתו של חיבוק על מצב הרוח שלנו
היא לא רגעית ויכולה להמשיך כמה שעות.**



החריטיון

**חיבוקים וקרבה אנושית יסייעו לאנשים
הסובלים מדיכאון ובדידות להפחית את
העוצמה ויגרום להם להרגיש יותר טוב.**



החריטיון

מה שחשוב בעיקר בחיבוק
הוא לחוות את הרגע.
חיבוק גורם לנו לעצור ולהתמסר,
לעצום עיניים, לנקות את הראש
ממחשבות ולהיות נוכחים בהווה.
למגע וחיבוק אין תחליף.



החרטום

החריט'עון

21 בינואר הוא יום החיבוק הבינלאומי

שימו ביזמן ועד אז לא לשכוח:
כל שעה נשיקה כל שעתיים חיבוק.



החריטיון