**Ciekawostki o przytulaniu - wszystko co warto wiedzieć**

**Przytulanie to gest, nad którym mało kto się na co dzień zastanawia. Jak pokazują badania, bliski kontakt z drugą osobą jest w stanie pozytywnie oddziaływać na funkcjonowanie organizmu. Dlaczego tak się dzieje? Zobacz, jakie <strong>ciekawostki o przytulaniu</strong> dla Ciebie przygotowaliśmy!**

**Najlepsze ciekawostki o przytulaniu**

O wpływie dotyku na stan zdrowia człowieka powstały już rozprawy doktorskie. Jak się okazuje, dotyk drugiej osoby jest w stanie pozytywnie wpływać na funkcjonowanie organizmu, a także przyczynić się do ogólnej poprawy samopoczucia. Chcesz dowiedzieć się czegoś więcej? W tym celu powstały *ciekawostki o przytulaniu*. Zaczynamy!

**Korzyści płynące z przytulania**

Udowodniono, że dzieci, które mogą liczyć na dotyk już od młodych lat, szybciej się rozwijają. Przytulanie i głaskanie wydziela oksytocyny, czyli hormony, które wydzielają się właśnie podczas kontaktu. Dotykowi możemy zawdzięczać lepsze samopoczucie, obniżenie poziomu kortyzolu, zwanego również jako hormon stresu. W sytuacjach nerwowych przytulenie do bliskiej osoby może wywołać rozluźnienie i pozwala zapomnieć o problemie.



**Dlaczego warto przytulać się na co dzień?**

Czy gest przytulania musi kojarzyć się tylko i wyłącznie z sytuacją stresową lub smutkiem? Nic bardziej mylnego! To dobry sposób na to, aby okazać wdzięczność, pochwalić kogoś lub jako sposób na przywitanie. Pamiętaj, że przytulanie nic nie kosztuje. To miły gest, który może poprawić komuś humor, a także wesprzeć go na duchu. I choć kwestia dotyku i śmiałości w wyrażaniu gestów wynika też z uwarunkowań kulturalnych, to warto mieć na uwadze, że aktów altruizmu i życzliwości nigdy za wiele. Sprawdź pozostałe [ciekawostki o przytulaniu](https://odrabiamy.pl/razem/przytulanie-korzysci/) i zobacz, dlaczego warto dzielić się tym gestem z innymi!