



ΔΙΟΛΚΟΣ



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΓΚΑΛΙΑΣ

13 αποδεδειγμένα οφέλη της αγκαλιάς

- Κρατώντας μια αγκαλιά, οι καρδιές πιέζονται μεταξύ τους, αυξάνονται τα επίπεδα σεροτονίνης και ως εκ τούτου ανεβαίνει η διάθεση.
- Ομοίως, η αγκαλιά απελευθερώνει ωκυτοκίνη, μια ορμόνη «δεσμού» που δημιουργεί προσκόλληση στις σχέσεις.
- Η αγκαλιά ενισχύει την αυτοεκτίμηση και σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα με τον εαυτό σας.

Η εθνική ημέρα αγκαλιάς (21^η Ιανουαρίου) είναι μια ημέρα ευαισθητοποίησης για τη διάδοση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τη σημασία της σωματικής επαφής και της σύνδεσης.

Αναστασία Μητσάκου
Ψυχολόγος Κέντρο Πρόληψης
ΔΙΟΛΚΟΣ
21/1/2022



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΙΟΛΚΟΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Π.Ε. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Τι λένε οι νευροεπιστήμονες

01



Βοηθά τα παιδιά να νυστάξουν την ώρα του ύπνου.

Η αγκαλιά συνδέεται με την απελευθέρωση ωκυτοκίνης, μιας ορμόνης που δημιουργεί αίσθημα ηρεμίας.

Μελέτη

Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release Induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in psychology*, 5, 1529.

Προσφέρει επιπλέον σεροτονίνη στα ζευγάρια

02



Το σωματικό άγγιγμα μεταξύ των ζευγαριών σχετίζεται με αύξηση της σεροτονίνης, εισσχύοντας και τα δύο μέρη ενάντια σε ψυχικές ασθένειες

Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological psychology*, 69(1),

03



Προάγει την ανάπτυξη του εγκεφάλου στα βρέφη

Τα απαλά αγγίγματα όπως οι αγκαλιές συνδέονται με την προοδευτική ανάπτυξη υγιών, ώριμων εγκεφαλικών λειτουργιών στα βρέφη.

Maitre, N. L., Key, A. P., Chorna, O. D., Slaughter, J. C., Matusz, P. J., Wallace, M. T., & Murray, M. M. (2017). The dual nature of early-life experience on somatosensory processing in the human infant brain. *Current Biology*, 27(7), 1048-1054.

Παρέχει συναισθηματική ανακούφιση

04



Εκτός από την εγγύτητα με ένα αγαπημένο πρόσωπο, οι αγκαλιές ενισχύουν τη σεροτονίνη και την ωκυτοκίνη, προσφέροντας ανακούφιση.

Takeuchi, M. S., Miyaoka, H., Tomoda, A., Suzuki, M., Liu, Q., & Kitamura, T. (2010). The effect of interpersonal touch during childhood on adult attachment and depression: a neglected area of family and developmental psychology?. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 109-117.

05

Ανακουφίζει από το άγχος και την κατάθλιψη

Οι ορμόνες της "αγάπης" και της "ευτυχίας", ωκυτοκίνη και σεροτονίνη, απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια των αγκαλιών, ανακουφίζοντας την κατάθλιψη και δημιουργώντας συναισθήματα ηρεμίας.

Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological psychology*, 69(1), 5-21.

Βοηθά στο να ξεπερνάμε συναισθήματα απόρριψης.

06



Η παρουσία πρόσθετης οξυτοκίνης που δημιουργήθηκε από την αγκαλιά μπορεί να δημιουργήσει θετικά συναισθήματα που βοηθούν στο να ξεπεράσεις την απόρριψη.

Takeuchi, M. S., Miyaoka, H., Tomoda, A., Suzuki, M., Liu, Q., & Kitamura, T. (2010). The effect of interpersonal touch during childhood on adult attachment and depression: a neglected area of family and developmental psychology?. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 109-117.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΔΙΟΛΚΟΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Π.Ε. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

07



Μειώνει τα συναισθήματα αδυναμίας

Μια μελέτη 20 εφήβων που υποβλήθηκαν σε θεραπεία με αγκαλιά έδειξε ότι οι αγκαλιές είναι ένα αποτελεσματικό μέσο ελαχιστοποίησης αισθημάτων αδυναμίας

Adriansyah, M. A., Sugandi, L. S., & Prastika, N. D. (2018). The Effectiveness of Hugging in Reducing Depression and the Feeling of Powerlessness in the Affected Adolescents. In Mid-International Conference on Public Health (pp. 258-258).

Αυξάνει το μικροβίωμα

Τα αγγίγματα και η αλληλεπίδραση με άλλους, συμπεριλαμβανομένης της αγκαλιάς, εισάγει έναν αριθμό καλών βακτηρίων που αυξάνουν την ανθεκτικότητα σε ασθένειες και προστατεύουν την υγεία του εντέρου.

Browne, H. P., Neville, B. A., Forster, S. C., & Lawley, T. D. (2017). Transmission of the gut microbiota: spreading of health. Nature Reviews Microbiology, 15(9), 531-543.

08



09



Μειώνει την αρτηριακή πίεση για τα ζευγάρια.

Η απελευθέρωση της ωκυτοκίνης που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια μιας αγκαλιάς έχει δείξει ότι μειώνει την αρτηριακή πίεση μεταξύ των ζευγαριών ενηλίκων

Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. Biological psychology, 69(1), 5-21.

Μειώνει τη φλεγμονή όταν γίνεται καθημερινά

Οι καθημερινές αγκαλιές μειώνουν την παρουσία προφλεγμονωδών κυτοκινών στο αίμα, οι οποίες είναι οι ενεργοποιητές φλεγμονής

van Raalte, L. J., & Floyd, K. (2020). Daily hugging predicts lower levels of two proinflammatory cytokines. Western Journal of Communication, 1-20.

10



11



Μειώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση διάφορων διαταραχών

Με την καθημερινή αγκαλιά μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης του παράγοντα νέκρωσης όγκων α, η οποία σχετίζεται με την ανάπτυξη και επιδείνωση της νόσου Crohn, της αρθρίτιδας, του διαβήτη κ.α.

van Raalte, L. J., & Floyd, K. (2020). Daily hugging predicts lower levels of two proinflammatory cytokines. Western Journal of Communication, 1-20.

Βοηθά στην ταχύτερη θεραπεία των μωρών στις Μ.Ε.Ν.Ν.

Τα απαλά, θεραπευτικά αγγίγματα και οι αγκαλιές έχουν δείξει ότι βοηθούν τα μωρά στην Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών να επιβιώσουν.

Hilton, L. (2018). Hugging is healing for NICU babies. Contemporary Pediatrics, 35(5), 27-31.

12



Πηγή: <https://thoughtfulparent.com/science-of-hugging.html>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη