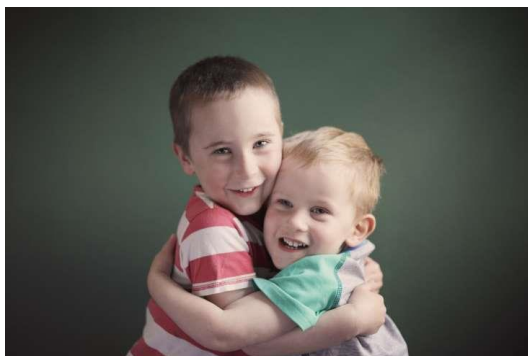


# PRZYTULAJCIE SIĘ NIE TYLKO OD ŚWIĘTA A BĘDZIECIE ZDROWSI



**Gdy co najmniej raz dziennie przytulasz się do kogoś bliskiego, to rzadziej łapiesz infekcje, a nawet jak już cię dopadnie choroba, to ją łagodniej przechodzisz. Tego dowodzi eksperyment naukowców z Carnegie Mellon University.**

Badanie pod kierunkiem prof. Sheldona Cohena z Carnegie Mellon University (USA) zostało opublikowane w magazynie "Psychological Science". Wynika z niego, że ludzie, którzy mają większe wsparcie społeczne i poza tym częściej są przytulani, lepiej sobie radzą ze stresem, który osłabia organizm.

Stres to naturalna reakcja na zagrożenie, przygotowuje organizm do walki lub ucieczki. Serce zaczyna bić szybciej, ciśnienie krwi rośnie, wydzielą się adrenalina. Gdy jednak ten stan się przedłuża, kora nadnerczy zaczyna produkować hormon stresu - kortyzol, który ma za zadanie podtrzymać mobilizację organizmu, ale jednocześnie wyłącza te procesy, które chwilowo są mniej istotne dla przetrwania. Tłumi na przykład działanie układu trawiennego, układu rozrodczego, a przede wszystkim układu odpornościowego. I to jest właśnie przyczyną tego, że gdy jesteśmy zestresowani, obniżamy gardę i częściej łapiemy wirusy.

- Wiemy, że ludzie, którzy wchodzą w częste konflikty z innymi, są bardziej podatni na przeziębienia - mówi Cohen. - Z drugiej strony wiadomo też, że wsparcie społeczne broni nas przed takimi psychologicznymi skutkami stresu jak depresja czy niepokój. Postanowiliśmy sprawdzić, czy wsparcie społeczne, jakie odczuwamy, równie skutecznie chroni nas przed wywołaną stresem podatnością na infekcje. I czy przytulanie ma w tym swój udział.

W eksperymencie wzięło udział 404 zdrowych dorosłych ochotników. Naukowcy przez dwa tygodnie ankietowali ich telefonicznie co wieczór. Pytali o liczbę kłótni i konfliktów, jakie mieli w ciągu dnia, a także, czy czuli wsparcie rodziny lub przyjaciół i czy się przytulali.

Potem badani zostali celowo wystawieni na infekcję górnych dróg oddechowych (dostawali krople do nosa zawierające rinowirusy, które wywołują zwykłe przeziębienie), poddani kwarantannie i obserwowani. Okazało się, że ci, którzy czuli, że mają wsparcie bliskich, najłatwiej pokonywali wirusy. Naukowcy ocenili, że za ten ochronny efekt zdrowotny w 30 proc. odpowiadało przytulanie.

- To sugeruje, że przytulenie przez kogoś, komu ufamy, jest bardzo skuteczną oznaką wsparcia. Częstsze przytulanie może być dobrą metodą radzenia sobie ze zgubnymi efektami stresu - mówi prof. Cohen.

Także wcześniejsze badania nie pozostawiały wątpliwości, że bliskość - a więc przytulanie, a także całowanie - obniża ciśnienie krwi i wyzwała hormony neutralizujące działanie hormonów stresu. W jednym z poprzednich eksperymentów naukowcy z University of North Carolina poprosili 50 par o to, aby trzymały się za ręce przez 10 minut, po czym przytuliły do siebie przez 20 s. Druga grupa zaś miała w tym czasie w spokoju czekać, nie dotykając partnerów. Potem wszyscy badani zostali zapytani o niedawne sytuacje konfliktowe, które wywołały ich złość lub zdenerwowanie. Tym,

którzy się przed chwilą nie przytulali, te wspomnienia wyraźnie podniosły ciśnienie krwi i tętno.

W rozmowie z Tomaszem Ulanowskim prof. Jerzy Vetulani kilka dni temu mówił nam:

"Kiedy przytulaniem pobudza się dużą powierzchnię skóry, to w przysadce mózgowej uwalniana jest oksytocyna - hormon powodujący m.in. uspokojenie, zaufanie, ukojenie, poczucie bezpieczeństwa. Jeszcze kiedy byłem kierownikiem zakładu i nie wiedziałem o oksytocynie, to się nauczyłem, że zmartwionych tragediami domowymi pracowników trzeba objąć i przytulać. Bez względu na płeć".