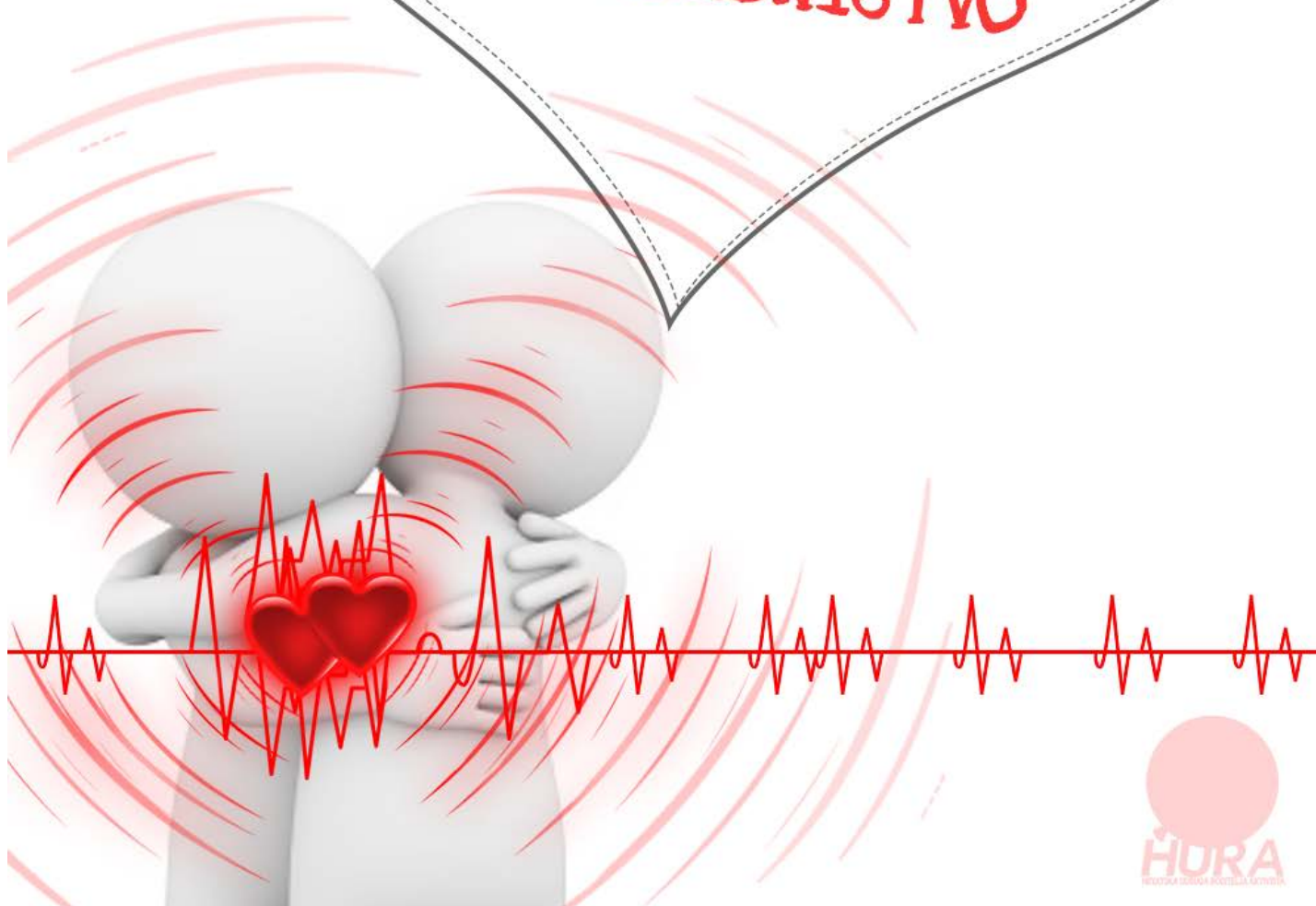


HURA, 11. travanj, 2020.

#DOTAKNIMO SRCA
#SNAGA
#LJUDSKOST
#ZAJEDNIŠTVO



Dotaknimo srca – snaga zagrljaja

Ništa kao zagrljaj!

Univerzalni simbol zajedničke energije

Zagrljaj, općenito, je pozitivna razmjena energije između dvije ili više osoba. Liječenje je ponekad jednostavno kad Vas netko drži u naručju i osjećate njegovu ljubav, brižnost i suosjećajnost. Za mnoge stvarnost je usamljeno i bolno iskustvo. U zagrljaju se osjećamo sigurno i paženo. Općenito, čak i mali zagrljaj svakom čini da se osjeća dobro, može podići raspoloženje i izmamiti osmijeh. Nekima je fizički zagrljaj neugodan, ali brz zagrljaj može proći. Zagrljaj je namijenjen svima, njime dijelimo i dobro i loše i može stvoriti vezu neizrecivu riječima.

Iznenadujuća neuroznanost zagrljaja – Možeš li me zagrliti?

Ako nam je do nekoga stalo, grlimo ga. Istraživanje je pokazalo da zagrljajem možemo otpustiti velike količine oksitocina, hormona nježnosti i zbližavanja. Oksitocin, između ostalog, ima ulogu u stvaranju međuljudskih odnosa, važan je za povezivanje, te osjećaj bliskosti i odanosti koja se stvara u vezama kao i osjećaj pripadnosti zajednici. Tako grljenjem doslovno produbljujemo naše odnose na biokemijskoj razini.

Neuroznanstvenici su dokazali bitno veću aktivnost amigdala, dijela mozga odgovornog za emocije, koji radi pojačanog lučenja oksitocina neposredno nakon poroda i u prvim tjednima majčinstva utječe na povećani angažman majke oko djeteta. Kroz hranjenje, pružanje zaštite i zadovoljavanje drugih potreba uspostavlja se vrlo važan osjećaj bliskosti, ključan za zdrav emocionalni razvoj djeteta.

Što određuje način kako se grlimo? Zagrljaji su ponašanje na raskrižju motoričkih i emocionalnih mreža u mozgu, a kao na takve, na njih visoko vjerojatno utječu spomenute obje neuronske mreže. Kad se grlimo, obično

iniciramo zagrljaj dominantnom rukom. Otprilike 90 % ljudi su dešnjaci, što znači da su ljudi skloniji inicirati zagrljaj desnom rukom na što je ukazala i jedna studija (Turnbull i sur., 1995.). Kod emotivno pozitivnih i negativno nabijenih situacija ljudi naginju dodirivanju lijevih bočnih strana, dok kod emotivno neutralnih zagrljaja naginjemo dodirivanju desnih bočnih strana. Lijevom stranom tijela upravlja desna strana mozga - koja je snažno uključena u obradu i pozitivnih i negativnih emocija. Dakle, ovaj pomak na lijevu stranu može pokazati interakciju između emocionalnih mreža i motornih sklonosti. Zanimljivo je da muškarci pokazuju lijeve bočne sklonosti čak i u neutralnim situacijama kod grljenja drugih muškaraca. Nagađa se da muškarci ove situacije mogu percipirati kao emocionalno negativne i stoga aktiviraju mreže za obradu emocija (Packheiser i sur., 2018.).

Ako još više uđemo u područje znanosti, grljenje može ojačati imunološki sustav, smiriti tijelo i regulirati krvni tlak, smanjiti upalu, vratiti ravnotežu u naš živčani sustav i učiniti nas strpljivijima. Osim oksitocina hormona ljubavi, nježnosti i zbližavanja, zagrljaji također rezultiraju oslobađanjem dopamina u našem mozgu, hormona koji pruža dobar osjećaj i emocionalnu sreću, a može nas osloboditi stresa i napetosti, kao i motivirati i povećati naše samopoštovanje.

Radi svojih svojstava dopamin utječe na svakodnevicu čovjeka. Normalna razina tog hormona pomaže u izvršavanju svakodnevnih aktivnosti, osjećaju sreće, boljem i kvalitetnijem snu, lakšem učenju i pamćenju te boljem i lakšem fokusiranju.

Između ostalog, dopamin kontrolira centar za užitak i poboljšava kognitivne funkcije (pažnju, pamćenje, procjenu, rješavanje problema).

Niska razina dopamina uzrokovat će sve suprotno od dobrog osjećaja – emocionalnog i fizičkog. Manjkom dopamina dogodilo bi se ovo:

- stalna tuga
- nesanica i loša kvaliteta sna
- bezvoljnost
- lijenost
- depresija
- manjak interesa za aktivnosti
- gubitak apetita
- nastanak kroničnih bolesti
- gubitak pamćenja
- manjak empatije
- manjak seksualne želje
- želja za kofeinom i nikotinom

Bez dopamina u organizmu ne bi imali dovoljno motivacije za ispunjavanje kratkotrajnih i dugotrajnih ciljeva. **Taj hormon jedan je od glavnih razloga radi kojih vrsta preživljava.** Motivacija koju su naši preci imali za traženje hrane i novih načina preživljavanja dolazi radi tog hormona. Istraživanja su pokazala kako manjak dopamina na laboratorijskim miševima uzrokuje njihovu bezvoljnost do te razine da su radije umrli od gladi nego tražili hranu koja im je bila relativno dostupna.

Svi navedeni simptomi nedostatka dopamina mogu imati uzrok u drugoj i težoj bolesti, pa je nužno primijetiti promjene u organizmu. Poremećaj u lučenju dopamina se često veže uz psihijatrijske dijagnoze kao što je *šizofrenija*. Osim toga niske razine dopamina mogu uzrokovati poremećaj hiperaktivnosti i pažnje, ali i razlog za nastanak ovisnosti.

Najčešće ovisnosti koje nastaju radi poremećaja lučenja dopamina su ovisnost o pornografiji, internetu, kockanju, alkoholu, šopingu i druge. Do njih dolazi jer mozak traži što više dopamina pa ga nadoknađuje dok osoba radi stvari koje joj stvaraju ugodu.

10 razloga zašto nam je potrebno najmanje 8 zagrljaja dnevno!

Virginia Satir, obiteljski terapeut, koja se često citira, kaže: "Trebamo 4 zagrljaja dnevno za opstanak. Trebamo 8 zagrljaja dnevno za održavanje. Trebamo 12 zagrljaja dnevno za odrastanje."

Terapija zagrljajem definitivno je moćan način liječenja. Istraživanja pokazuju da je zagrljaj također i smijeh, izuzetno učinkovit u liječenju bolesti, zaraza, usamljenosti, depresije, tjeskobe i stresa.

Mindbodygreen.com navodi 10 razloga za zagrljaj. Istraživanje pokazuje da pravilan duboki zagrljaj, gdje se srca pritišću jedno o drugo, može imati dobrobit na sljedeće načine:

1. Njegujući dodir zagrljaja izgrađuje povjerenje i osjećaj sigurnosti. Isto pomaže u otvorenoj i iskrenoj komunikaciji.
2. Grljenje može trenutno povećati razinu oksitocina koji liječi osjećaje usamljenosti, izolacije i bijesa.
3. Dug zagrljaj podiže razinu serotonina, raspoloženje i stvara sreću.
4. Zagrljaji jačaju imunološki sustav. Nježan pritisak na sternum (grudna, prsna kost) i emocionalni naboj koji se time stvara aktiviraju čakru solarnog plexusa. To stimulira prsnu žlijezdu, koja regulira i uravnotežuje proizvodnju bijelih krvnih zrnaca u tijelu, što Vas čini zdravima bez bolesti.
5. Zagrljaj povećava samopoštovanje. Od našeg rođenja, dodir naše obitelji pokazuje nam da smo voljeni i posebni. Asocijacije dostojanstva i taktilne senzacije iz naših ranih godina ugrađene su u naš živčani sustav kao odraslih osoba. Nježnosti od majke i oca koje smo primili tijekom odrastanja ostaju otisnute na staničnoj razini, a zagrljaji nas podsjećaju na somatsku razinu toga. Zagrljaji nas, dakle, povezuju s našom sposobnošću da volimo sami sebe.

6. Grljenje opušta mišiće, oslobađa napetost u tijelu. Zagrljaji mogu ukloniti bol; ublažavaju bolove povećavajući cirkulaciju u mekim tkivima.

7. Zagrljaji uravnotežuju živčani sustav. Galvanski odgovor kože osobe koja prima i uzvraća zagrljaje pokazuje promjenu kondukcije kože. Učinak vlage i električne energije u koži sugerira uravnoteženije stanje živčanog sustava – parasimpatičko.

8. Zagrljaji nas uče kako davati i primati. Jednaka je vrijednost u prihvaćanju i percepciji topline, u pogledu davanja i dijeljenja. Zagrljaji nas uče da ljubav teče u oba smjera.

9. Zagrljaji su poput meditacije i smijeha. Uče nas da se prepustimo trenutku i budemo prisutni. Potiču nas da pratimo životnu energiju, izvlače nas iz kružnih obrazaca ponašanja i povezuju sa srcem i osjećajima.

10. Razmjenom energije grljenjem ulažemo u odnose. Isto potiče empatiju i razumijevanje što je sinergistički, te znači da je cjelina više od zbroja njenih dijelova: $1 \times 1 = 3$ ili više! Ova sinergija vrlo vjerojatno će rezultirati dobrim rezultatom.

Zagrljaj može biti puno više od pukog pokreta ruke i stiskanja dvaju tijela onom kome je potrebna utjeha. To je dirljiva, snažna gesta ljubavi i podrške koja ide ravno u emocionalne centre našeg mozga. Razmjene energije stvaraju elektromagnetski tok koji može privremeno zacijeliti ili barem dovesti do boljeg razumijevanja potrebne pomoći.

Izvori:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-asymmetric-brain/201811/can-i-have-hug-the-surprising-neuroscience-embracing>

<https://bewithclothing.com/blogs/news/10-reasons-we-need-at-least-8-hugs-a-day>

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/30852/Hormon-ljubavi.html>

<https://net.hr/magazin/zdravlje/dopamin-ima-velik-utjecaj-na-raspolozenje-i-izvršavanje-obaveza-a-mozete-ga-naci-u-ovim-namirnicama/>

Povezani članci:

<https://caregivingclub.com/got-hugs-the-healing-power-of-a-good-embrace-2/>

<https://www.healthline.com/health/hugging-benefits#2>

Za one koji žele malo istraživati sami:

<https://www.cochranelibrary.com/advanced-search>

Poticanjem mentalne i fizičke aktivnosti utječimo na pozitivnu promjenu

<https://youtu.be/ygHU0mQGuJU>

Srdačno Vaša HURA!