

## Δείτε τη μεγάλη δύναμη της αγκαλιάς

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Άλλη μια ωραία αφορμή για να έρθουμε πολύ πιο κοντά μας δίνει διεθνής έρευνα από το Carnegie Mellon University, που υποστηρίζει ότι η αγκαλιά μπορεί ενδεχομένως να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα και να μας προστατεύσει από λοιμώξεις.

Προηγούμενες έρευνες έδειξαν ότι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν διενέξεις στις σχέσεις τους είναι λιγότερο πιθανό να καταπολεμούν τους ιούς του

κρυολογήματος και ότι άνθρωποι με κοινωνική στήριξη προστατεύονται μερικώς από την επίδραση του στρες σε ψυχικές καταστάσεις, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Ερευνητές υπέθεσαν ότι η αγκαλιά μπορεί ενδεχομένως να προσφέρει τα συγκεκριμένα οφέλη στην υγεία, επειδή αποτελεί μορφή κοινωνικής στήριξης.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν τη στήριξη της αγκαλιάς σε 400 υγιείς ενήλικες μέσω ερωτηματολογίων. Απέκτησαν στοιχεία για τη συχνότητα των διαπροσωπικών διενέξεων και για τις αγκαλιές, από τηλεφωνικές συνεντεύξεις και στη συνέχεια οι συμμετέχοντες εκτέθηκαν σε ιό του κοινού κρυολογήματος και παρακολουθήθηκαν για να αξιολογηθεί η λοίμωξη και τα συμπτώματα της νόσου.

Οι ξένοι ερευνητές, λοιπόν, ανακάλυψαν ότι η κοινωνική στήριξη μείωσε τον κίνδυνο λοίμωξης, που συνδεόταν με τις διενέξεις και ότι οι αγκαλιές ευθύνονταν για το ένα τρίτο του προστατευτικού αποτελέσματος, ειδικά αν προέρχονται από άτομο εμπιστοσύνης. Η προστατευτική επίδραση της αγκαλιάς μπορεί να αποδοθεί στη σωματική επαφή αυτή καθαυτή ή στο ότι η αγκαλιά αποτελεί συμπεριφορά που δείχνει στήριξη, στοργή και οικειότητα. Η ενδιαφέρουσα έρευνα δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "Psychological Science."

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)