Оказывается, объятия с любимым, близким или очень приятным вам человеком могут быть крайне полезными. В связи с этим ученые советуют обниматься как можно чаще, чтобы в вашей жизни было меньше проблем со здоровьем и настроением.

Самое большое счастье — это наличие человека, которого вы можете обнять после пробуждения или вечером после трудного рабочего дня.

Что происходит с нашим телом во время объятий?

Первое, что происходит, — это выброс гормонов счастья в кровь человека. Гормоны счастья важны не только из-за того, что помогают нам ощущать прилив сил, но и потому, что благотворно влияют на общее состояние организма.

Второй важный момент — работа мозга. Когда мы обнимаемся с любимыми людьми, наш мозг начинает активнее работать. Это хорошо сказывается на работе, на поиске энтузиазма, настроении.

Это укрепляет связь между людьми.

Во время объятий выделяется окситоцин, который в научных кругах принято называть гормоном объятий. Одно из свойств данного гормона заключается в том, что он помогает человеку сильнее привязываться к объекту любви.

Фактически, чем больше вы обнимаетесь с одним и тем же человеком, тем сильнее вы привязываетесь друг к другу. Именно поэтому эксперты рекомендуют начинать и заканчивать свой день именно с объятий.

Это работает и в долгосрочной перспективе. Исследования показывают, что пары, которые часто обнимаются, живут вместе гораздо дольше тех, кто избегает физического контакта.

Снятие стресса и снижение боли.

Объятия снимают стресс. Это известно уже давно. Происходит это, потому что у нас снижается артериальное давление в объятиях с любимым человеком.

Многие наверняка замечали, что когда кто-то нас касается или обнимает, временно пропадает боль. Объятия матери способны исцелить ребенка. А когда обнимаются влюбленные, у них, к примеру, может перестать болеть голова. Гормон счастья и окситоцин помогают бороться со стрессом и негативными мыслями.

Исследования показывают, что если человек перевозбужден и расстроен чем-то, то объятия могут мгновенно снизить его пульс примерно на 10-20%. Если вы разнервничались, а пульс подскочил до 100 ударов в минуту, он может упасть до 90 или даже 80 ударов от объятий. Уровень гормона кортизола при этом тоже резко падает.

Избавление от страхов.

Разумеется, речь идет не только о боязни темноты. Мы может переживать и бояться того, что нас уволят с работы, что произойдет что-то плохое. Гормоны счастья помогают и здесь. Многие замечали, как становится легче, когда мы просто разговариваем с кем-то о нашей проблеме.

Если этот кто-то будет нашим близким человеком и будет обнимать нас, то страхи уйдут еще быстрее. Более того, объятия повышают нашу самооценку, укрепляя нервную систему.

Укрепление иммунной системы.

Одним из самых важных и неожиданных плюсов объятий является то, что они помогают меньше болеть. Всё вышеперечисленное укрепляет иммунную систему человека. Получается, что те, кто живут в любви и гармонии, обнимаются с близкими, живут дольше.

Очень хорошо на связь между людьми и на их уровень счастья влияют совместные дела. Например, [совместный просмотр фильмов](https://gurutest.ru/publication/seans-kinoterapii-kak-sovmestnyij-prosmotr-filmov-sdelaet-otnosheniya-schastlivyimi/) сделает отношения счастливее и крепче, потому что при просмотре кино вы переживаете какие-то эмоции вместе.