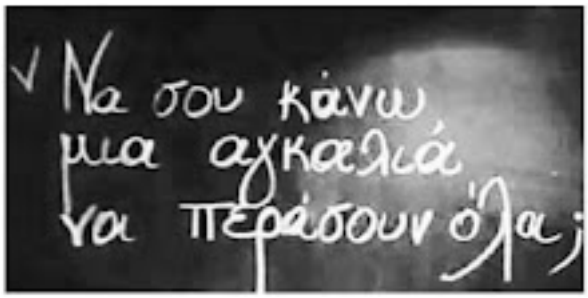
21 Ιανουαρίου, Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς



[1]

Η 21η Ιανουαρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς. Μία αγκαλιά είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως ωφελεί τη σωματική και πνευματική μας υγεία.Η ιδέα προήλθε το 1986 από τον φοιτητή Kevin Zaborney, ο οποίος έψαχνε ακόμη έναν τρόπο ώστε να προσφέρουμε αγκαλιές στους ανθρώπους που αγαπάμε. Μπορεί να μην έχει καταγραφεί επίσημα ως παγκόσμια ημέρα από τον ΟΗΕ, αλλά όλες οι χώρες το αναπαράγουν και το υιοθετούν. Οι ειδικοί τη θεωρούν ως το καλύτερο φάρμακο, αφού τα οφέλη της είναι πολλά και έστω και μία αγκαλιά μέσα στην ημέρα μπορεί να μας χαρίσει μία καλύτερη ζωή.

Πόσες αγκαλιές χρειαζόμαστε καθημερινά;
Η Αμερικανίδα ψυχοθεραπεύτρια, γνωστή για την προσέγγισή της στην οικογενειακή θεραπεία Βιρτζίνια Σατίρ (Virginia Satir) συνήθιζε να λέει ότι ένας άνθρωπος χρειάζεται καθημερινά ***τέσσερις αγκαλιές για να επιβιώσει, οκτώ για να ζήσει καλά και δώδεκα για να είναι ευτυχισμένος.***
Την αναγκαιότητα και την καθοριστική σημασία της αγκαλιάς επιβεβαιώνουν και τα αποτελέσματα έρευνας σε παιδιά που μεγάλωσαν σε ορφανοτροφείο που έδειξε ότι η ομάδα των παιδιών που δεχόταν καθημερινά τις αγκαλιές των φροντιστών σε τρεις ολιγόλεπτες συναντήσεις μαζί τους, παρουσίαζε καλύτερους δείκτες ανάπτυξης και μικρότερη ευαλωτότητα σε ασθένειες, σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά.



[2]

Ποιες είναι οι πιο σημαντικές πληροφορίες για την Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς;

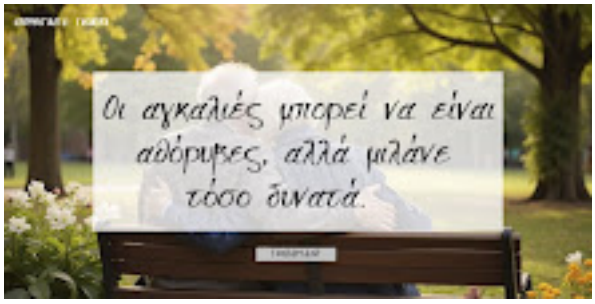
- Δεν υπάρχει τίποτα που να συγκρίνεται με μια αγκαλιά και τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι η αγκαλιά έχει πολλά οφέλη για την υγεία μας. Ενισχύει την αυτοεκτίμησή μας, μειώνει την αρτηριακή πίεση και αυξάνει τα επίπεδα της ωκυτοκίνης.
- Η παγκόσμια ημέρα αγκαλιάς είναι μια μέρα που μας υπενθυμίζει να γιορτάζουμε με τους ανθρώπους που αγαπάμε και είναι κοντά μας. Σκοπός της είναι να μας ενθαρρύνει να αγκαλιάζουμε τα μέλη της οικογένειάς μας πιο συχνά, και να τους δείχνουμε την στοργή μας. Επίσης είναι ένας δείκτης οικειότητας και μας δίνει την αίσθηση ότι οι άλλοι θα είναι δίπλα μας κάθε φορά που θα αντιμετωπίζουμε δυσκολίες. Ωστόσο, καλό είναι πριν αγκαλιάσουμε κάποιον να ζητάμε την άδεια του ώστε να σεβόμαστε τα προσωπικά του όρια.

• Μια αγκαλιά των 10 δευτερολέπτων αυξάνει την αυτοεκτίμηση, μειώνει την κόπωση, και ενισχύει τα επίπεδα της ωκυτοκίνης. Αν μια αγκαλιά διαρκεί 20 δευτερόλεπτα ωφελεί την υγεία της καρδιάς και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι το να αγκαλιάζουμε απλά ένα αρκουδάκι μειώνει σημαντικά τα συναισθήματα μοναξιάς και βελτιώνει την αυτοπεποίθηση. Έτσι, η αγκαλιά είναι ένας εύκολος τρόπος για να βελτιώσουμε την διάθεσή μας.
• Είναι πολύ εύκολο να γιορτάσει κάποιος την Παγκόσμια Ημέρα Αγκαλιάς. Πολύ απλά πάρτε μια αγκαλιά τους αγαπημένους σας.



[3]

Υπάρχουν τουλάχιστον έξι βασικά ***είδη αγκαλιάς***. Ας δούμε τη σημασία τους.
1. Η πολύ σφιχτή αγκαλιά. Ή αλλιώς η αγκαλιά της αρκούδας! Αυτή είναι η πιο σημαντική αγκαλιά. Οταν ο ένας κοιτάζει προς τη φορά του άλλου και αγκαλιάζονται σφιχτά με πάθος και ένταση, τότε εκφράζονται και μοιράζονται συναισθήματα αγάπης, ζεστασιάς, τρυφερότητας και ειλικρινούς ενδιαφέροντος.
2. Η παράλληλη αγκαλιά. Πλαϊνή αγκαλιά. Οταν ο ένας έχει τα χέρια του/της στη μέση/ώμους του άλλου και αντίστοιχα ο άλλος/άλλη σαν μια συνεχόμενη γραμμή δυο σωμάτων. Σαν ο ένας να είναι η συνέχεια του άλλου. Αυτή η αγκαλιά δείχνει εμπιστοσύνη, οικειότητα, ενδιαφέρον και χαλαρή διάθεση.
3. Η αγκαλιά-κουτάλι. Οταν ο ένας κοιτάζει την πλάτη του άλλου. Αυτή είναι αφενός μια αγκαλιά εμπιστοσύνης (από αυτόν που τη δέχεται), αφετέρου προστασίας από αυτόν που την προσφέρει.
4. Η μισή αγκαλιά. Οταν υπάρχει απόσταση στο κάτω μέρος των δύο σωμάτων και αγκαλιάζουν μόνο τα χέρια/μπράτσα. Αυτό συχνά δείχνει ότι ο ένας ή και οι δύο κρατούν «αποστάσεις» είτε γιατί υπάρχει δυσφορία για κάποιον λόγο είτε ανασφάλεια στον δεσμό, ή ακόμη και έλλειψη εμπιστοσύνης. Θέματα που υπάρχουν καλό θα είναι να συζητηθούν και να αντιμετωπιστούν εγκαίρως και καταλλήλως.
5. Η αγκαλιά του φλερτ/ρομαντική αγκαλιά. Οταν ο ένας αγκαλιάζει και χαϊδεύει την πλάτη/μαλλιά του άλλου κοιτάζοντας απευθείας και συνεχόμενα τα μάτια του άλλου για αρκετή ώρα. Ερωτικά συναισθήματα και ερωτική έλξη/επιθυμία.
6. Αγκαλιά με ελαφριά χτυπήματα στην πλάτη. Αυτή είναι μια ανακουφιστική και καθησυχαστική αγκαλιά. Μεταφέρει ενσυναισθητική πρόθεση και διάθεση και επικοινωνεί ειλικρινές νοιάξιμο και προσφορά υποστήριξης.



[4]

Τι λέτε να γιορτάζουμε κάθε μέρα την ημέρα αγκαλιάς και να μη χάνουμε την ευκαιρία για ζεστές, τρυφερές, πολύτιμες αγκαλιές με τους αγαπημένους μας!

by Despina on Mo, 20/01/2025 - 16:43

Quell-URL:http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=de/node/2684

Links
[1] https://drive.google.com/file/d/1H_lCBhF1zWBneV8Vdv-fFEs_PRt1L3uS/view?usp=sharing [2] https://drive.google.com/file/d/1cb0pBDkOt75C8DsAx5Ty2C-bg3RXK-pd/view?usp=sharing [3] https://drive.google.com/file/d/1LKJbr0FSv0gxfKw1EU-XfQ2t-Ecs3v1l/view?usp=sharing [4] https://drive.google.com/file/d/1V6si19tWmBaC1UU0FESNJwKwWDjePXDf/view?usp=sharing