



Δρ Ελισάβετ Ευσταθίου, Παιδίατρος

Όταν τα παιδιά σας ζητάνε μια αγκαλιά...□ *«Μολών λαβέ μωρό μου, μολών λαβέ να απαντάτε» ...*

γράφει σε ποίημα της η Κική Δημουλιά επισημαίνοντας τη μεγάλη ανάγκη των παιδιών για την αγκαλιά μας.

Η αγκαλιά διοχετεύει ένα αίσθημα ασφάλειας, σιγουριάς και προστασίας. Είμαι σίγουρη ότι όλοι έχουμε αισθανθεί πόσο ανάγκη έχουν τα παιδιά μας αλλά και εμείς μια σφικτή αγκαλιά. Μια ζεστή αγκαλιά είναι για τον καθένα μας μαγική. Είναι μια μορφή έκφρασης της αγάπης μας για ένα άνθρωπο. Μια ζεστή, τρυφερή και αληθινή αγκαλιά χαράζει ένα όμορφο κανάλι επικοινωνίας. Το άγγιγμα είναι ανάγκη του κάθε ανθρώπου. Εκτοξεύει μια πληθώρα από θετικά συναισθήματα που με απλά λόγια κάνουν το παιδί αλλά και το καθένα μας να αισθάνεται όμορφα. Η αληθινή αγκαλιά είναι ο προθάλαμος όπου εκκολάπτεται ο σεβασμός, η καλή επικοινωνία, οι ανθρώπινες σχέσεις. Τα παιδιά έχουν ανάγκη αυτό το άγγιγμα, το αναζητά επίμονα το «είναι» τους. Είναι μια έντονη πινελιά που χρειάζεται το ουράνιο τόξο της ανατροφής τους. Η αγκαλιά αποτελεί εχέγγυο για τη διαμόρφωση μιας δυνατής προσωπικότητας ενός παιδιού ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή του και εξοστρακίζοντας το φόβο και την ανασφάλεια. Όλα αυτά είναι δεδομένα με αποδείξεις. Και ναι όσο και αν σας φαίνεται υπερβολικό η σημασία της αγκαλιάς έχει μελετηθεί και αποδείχτηκε ότι έχει ευεργετική επίδραση στη ψυχική αλλά και σωματική υγεία των παιδιών και των μεγάλων.

Κάθε χρόνο την 21η Ιανουαρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια μέρα αγκαλιάς. Μια ιδέα

που παρακίνησε το 1986 ο Φοιτητής Kevin Zaborney και έχει υιοθετηθεί από αρκετές χώρες ανά το Παγκόσμιο. Παράλληλα έχει ιδρυθεί το Ινστιτούτο The Touch Research Institute στο Μαιάμι σε ειδικό Κέντρο που ασχολείται με την ανάπτυξη των παιδιών.

Τι λένε οι επιστημονικές έρευνες για τη σημασία της αγκαλιάς;

Εκτός από τα οφέλη της αγκαλιάς στη συναισθηματική και ψυχική σφαίρα των παιδιών, η αγκαλιά φαίνεται ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη σωματική υγεία των παιδιών.

• Μειώνει το στρες

Μια αγκαλιά βοηθά στην εξολόθρευση του στρες. Η σωματική επαφή φαίνεται πως λειτουργεί ανασταλτικά στην έκκριση της κορτιζόλης, μιας ορμόνης που εκκρίνεται από τον οργανισμό σε συνθήκες στρες. Δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό Scientific American έδειξε ότι παιδιά που ζούσαν σε ορφανοτροφεία είχαν υψηλότερα επίπεδα κορτιζόλης από τα παιδιά που ζούσαν με τους γονείς τους και απολάμβαναν καθημερινά χάδια και αγκαλιές. Οι ερευνητές εικάζονται ότι η έλλειψη σωματικής επαφής είναι ένας από τους λόγους που παρατηρούνται μεγαλύτερα επίπεδα της ορμόνης του στρες σε παιδιά που μεγαλώνουν σε ιδρύματα.

• Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού ενάντια στην αρρώστια

Ερευνητές από το Carnegie Mellon's Dietrich College of Humanities and Social Sciences σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνητικής εργασίας επισημαίνουν ότι η αντιληπτή αγκαλιά έχει θετικές επιδράσεις στην ανοσολογική άμυνα του οργανισμού και είναι ένα δείγμα κοινωνικής υποστήριξης. Μάλιστα προτείνουν τη ρήση «μια αγκαλιά την ημέρα δίνει το γιατρό πιο πέρα από ένα μήλο την ημέρα».

Σε περιπτώσεις κάποιας ασθένειας η αγκαλιά προς τον άρρωστο, αποτελεί τη φυσική εκδήλωση της κοινωνικής υποστήριξης, τον καθησυχάζει, έχει δράση καταπραϋντική. Μειώνονται τα επίπεδα άγχους τα οποία καταστέλλουν την άμυνα του οργανισμού. Ο ανθρώπινος οργανισμός ως απάντηση σε στρεσογόνες καταστάσεις απελευθερώνει από το φλοιό των επινεφριδίων μια ορμόνη που ονομάζεται κορτιζόλη, κοινώς γνωστή ως «ορμόνη του στρες», που αποκαθιστά την ομοιότητα του οργανισμού (δηλαδή τη σωστή λειτουργία του) ως απάντηση στο στρες. Στη μελέτη τους διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς που είχαν την αγκαλιά των δικών τους ανθρώπων και επομένως κοινωνική υποστήριξη παρουσίαζαν λιγότερο σοβαρά συμπτώματα και ανάρρωναν γρηγορότερα.

Σύμφωνα με δεδομένα δημοσιευμένα στο επιστημονικό περιοδικό Dartmouth Undergraduate Journal of Science μία από τις πολλές δράσεις της κορτιζόλης είναι να καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων το άγχος έχει μια ανοσολογικά κατασταλτική επίδραση στο σώμα, καθιστώντας το ένα πιο επιρρεπές σε αρρώστιες. Το φυσικό άγγιγμα μακροπρόθεσμα αναστέλλει την παραγωγή της κορτιζόλης ενισχύοντας την άμυνα του οργανισμού ενάντια στην αρρώστια.

• Η αγκαλιά αυξάνει την ορμόνη ωκυτοκίνη και κινητοποιεί την έκκριση ενδορφινών από τον οργανισμό

Παράλληλα η αγκαλιά βοηθά στην έκκριση μιας ορμόνης που ονομάζεται ωκυτοκίνη και αποτελεί την ορμόνη της ευεξίας. Το άγγιγμα μέσω ερεθισμού

νευρικών απολήξεων που υπάρχουν στο δέρμα δίνει το σήμα στον εγκέφαλο για την παραγωγή της ωκυτοκίνης. Οι ενδορφίνες και η ωκυτοκίνη όταν εκκρίνονται από τον οργανισμό μας κάνουν να αισθανόμαστε όμορφα.

- Βελτιώνει την υγεία των νεογνών που νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας

Στα νεογνά που νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας η συχνή σωματική επαφή οδηγεί σε βελτίωση των ζωτικών σημείων όπως έχει αποδειχτεί από αρκετές μελέτες. Σε αυτή την περίπτωση οι γονείς ενθαρρύνονται να έρχονται σε επαφή με τα παιδιά τους όσο συχνότερα το επιτρέπει η γενική τους κατάσταση γιατί αφενός μεν η σωματική επαφή έχει θετική επίδραση στην υγεία των παιδιών τους και αφετέρου μειώνει το άγχος των γονιών.

Γιατί λοιπόν να αγκαλιάζομαι τα παιδιά μας;

- Ο καθένας αγαπά και διψά για μια αγκαλιά. Το αγκάλιασμα μπορεί να κάνει θαύματα σε οποιαδήποτε σχέση. Παρακολουθήστε με προσοχή πόσο ισχυρότερος είναι ο δεσμός σας με τα παιδιά σας όταν η αγκαλιά σας συντροφεύει. Μια αγκαλιά κάνει τη ζωή πιο εύκολη για όλους. Λιγότερη επιθετικότητα από τα παιδιά, περισσότερη συνεργασία και υπακοή, οικοδόμηση ενός γερού συνδετικού κρίκου με τα παιδιά σας, αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς για τα παιδιά.

- Δεν υπάρχει όριο στην ηλικία των παιδιών για αγκαλιές. Αγκαλιάστε τα παιδιά σας όταν είναι βρέφη, νήπια, μεγαλύτερα παιδιά, έφηβοι αλλά και παντρεμένοι ενήλικες.

- Έρευνες έχουν δείξει ότι το ανθρώπινο άγγιγμα αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης αφού έχει ευεργετική επίδραση στο σώμα, το μυαλό και την ψυχή.

- Το άγγιγμα του γονέα είναι απαραίτητη συνιστώσα για την ανθρώπινη αύξηση και την ανάπτυξη και γενικότερα την ανατροφή ενός παιδιού.

- Το αγκάλιασμα ενισχύει την αυτοεκτίμηση και επιφέρει ένα αίσθημα ασφάλειας με τρόπο που καμία γλώσσα δεν μπορεί.

- Είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Η φυσική επαφή καλλιεργεί το αίσθημα ότι μας αγαπούν, κάποιοι νοιάζονται για μας, εκτοξεύει στον αέρα άγχος και ανησυχίες και ενισχύει ανθρώπινους δεσμούς.

Να θυμάστε λοιπόν:

1. Πείτε καλημέρα στα παιδιά σας με χαμόγελο και μια γλυκιά αγκαλιά.
2. Πείτε καληνύχτα στα παιδιά σας με μια αγκαλιά και ένα φιλή
3. Πείτε στο παιδί σας ευχαριστώ μαζί με μια αγκαλιά
4. Μια αγκαλιά είναι η καλύτερη γιατρεία όταν είστε εξουθενωμένοι και κουρασμένοι
5. Η τρυφερή αγκαλιά είναι το μαγικό φάρμακο για δύσκολες καταστάσεις όπως ο εκφοβισμός, η αρρώστια, η αποτυχία.

Συμπέρασμα

Μη βάζετε λοιπόν όρια στις αγκαλιές. Βάλτε στο περιθώριο την φράση που πλανάται

«μην αγκαλιάζεις το παιδί πολύ γιατί θα το καλομάθεις».

Δώστε απλόχερα αυτή την απλή και ανέξοδη χειρονομία και δε θα το μετανιώσετε. Με αυτό τον τρόπο χαρίζετε απλόχερα στο παιδί σας μια φωλίτσα ηρεμίας, ένα κέλυφος προστασίας, μια πινελιά αληθινής αγάπης. Κάθε μέρα να σκέφτεστε «Αγκάλιασα το παιδί μου σήμερα»; Σύμφωνα με τη ψυχοθεραπεύτρια

Virginia Satir «Χρειαζόμαστε 4 αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε, 8 για να συντηρηθούμε και 12 για να αναπτυχθούμε».

paidiatros.gr