



BUKLETS APSKĀVIENA SPĒKS

APSKĀVIENA SPĒKS

21. janvāris tiek atzīmēts kā APSKĀVIENU DIENA!

Tiek uzskatīts, ka vārds "apskāviens" cēlies no seno norvēģu valodas vārda "hugga", kas nozīmē "mierināt, sniegt komfortu", un pirmo reizi parādījās aptuveni pirms 450 gadiem. Mēs apskaujamies gan, kad esam priecīgi, gan - kad jūtamies bēdīgi, skumji un meklējam komfortu. Pieskārieni, apskāvieni – tā ir svarīga daļa gan cilvēku savstarpējās attiecībās, gan mūsu fiziskās un psihiskās veselības labklājībai. Tālāk daži fakti, kā apskāvieni mums palīdz un kāpēc vērts tos sniegt un saņemt biežāk un ilgāk!



APSKĀVIENI SAMAZINA STRESA LĪMENI

Kādā pētījumā par apskāvieniem ietekmi uzaicināja gandrīz 200 cilvēkus (partnerus, kas dzīvoja kopā). Dalībniekiem tika dots stresa pilns uzdevums – publiska uzstāšanās. Vienai daļai dalībnieku partneris pirms uzstāšanās turēja rokas, kamēr tie kopā skatījās romantisku video.

Uzreiz pēc tam partneris 20 sekundes apskāva. Otra daļa dalībnieku vienkārši atpūtās (10 minūtes un 20 sekundes). **Pētījuma rezultāti liecināja, ka siltas attiecības ar atbalstošu partneri var veicināt mazāku reaktivitāti uz stresa pilniem dzīves notikumiem un laulātā partnera atbalsts daļēji arī aizsargā kardiovaskulāro veselību. Cilvēkiem, kuri saņēma apskāvienus, tika novērtos zemāks asinsspiediens un sirdsdarbības ātruma pieaugumus, salīdzinot ar to grupu, kura nesaņēma pieskārienu un apskāvienus.**

APSKĀVIENA SPĒKS

APSKĀVIENI VEICINA SAIKNI STARP CILVĒKIEM UN PADARA MŪS LAIMĪGĀKUS

Kāpēc apskāvienu saņemšana liek mums justies tik labi? Atbilde ir oksitocīnā! Oksitocīns ir ķīmiska viela mūsu organismā, ko zinātnieki dažkārt dēvē par “apskāvienu hormonu” vai “mīlestības hormonu”. Tas ir tāpēc, ka tā līmenis paaugstinās, kad mēs apskaujamies, pieskaramies vai sēžam tuvu kādam citam cilvēkam. Oksitocīns tiek saistīts ar laimes izjūtu un stresa mazināšanos. Oksitocīnam ir sociāla nozīme piesaistes un savstarpējas saiknes veidošanā. Pāra (vai sociālā) saikne ir vēlme pavadīt vairāk laika kopā ar konkrēto personu. Hormona izdalīšanās palīdz veicināt šo saikni, aktivizējot baudas centrus smadzenēs.



APSKĀVIENI MAZINA TRAUKSMI

Zinātnieki ir atklājuši, ka pieskāriens un apskāviens var mazināt trauksmi cilvēkiem ar zemu pašvērtējumu. Pieskāriens var arī pasargāt mūs no vēlmes izolēties un mazināt bailes, kad saskaramies ar savas mirstības faktu vai bailēm par savu eksistenci.

APSKĀVIENA SPĒKS

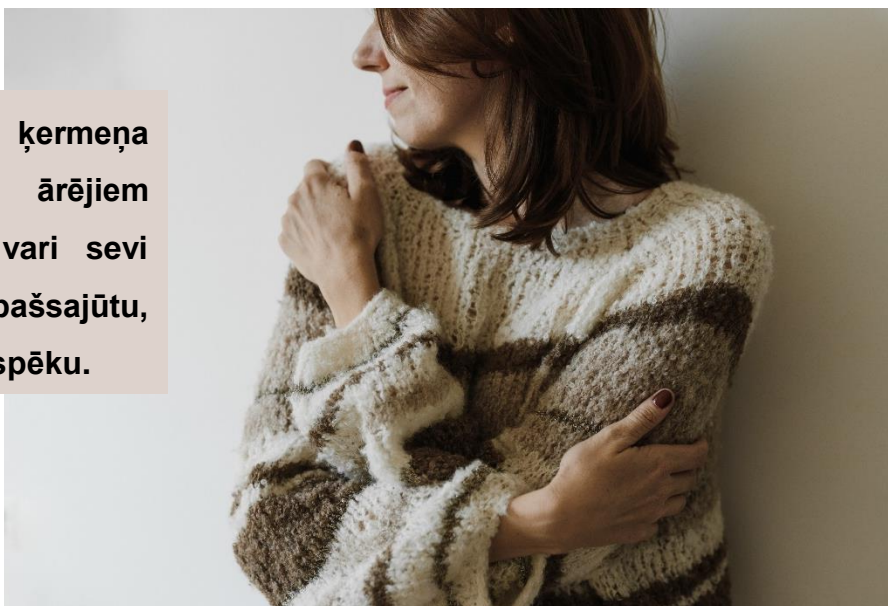
SEVIS APSKAUŠANA ARĪ STRĀDĀ!

Ne vienmēr blakus ir kāds, kas var apskaut. Tad jāsniedz apskāviens sev pašam! Arī apskaujot sevi, mēs varam veicināt labas sajūtas, mazināt stresu un mierināt sevi. Ir vērts pamēģināt, pat ja iesākumā tas var šķist nepierasti vai dīvaini.

Šeit daži veidi, kā sevi mierināt un apskaut:

- Novieto savas plaukstas uz sirds un pavisam maigi to pamasē vai viegli uzspied. Sajūt savu plaukstu siltumu. Vari tai brīdī teikt sev kādus mierinošus vārdus, piemēram - ko tu teiktu savam labam draugam, ja viņš justos līdzīgi kā tu šobrīd?
- Maigi pamasē savus deniņus un visu savu galvu.
- Sakrusto rokas un maigi paglāsti savus plecus un augšdelmus.
- Sakrusto un uzliec rokas uz pleciem, nedaudz pamasē savus plecus un skaustu. Vari arī šādā pozā pašūpoties no vienas puses uz otru.
- Ietinies smagā segā vai siltā pledā, sajūti kā audums tevi aptver.

Āda ir lielākais mūsu ķermeņa orgāns. Jūtīga pret ārējiem kairinājumiem, tāpēc tu vari sevi nomierināt un uzlabot pašsajūtu, izmantojot pašapskāvienu spēku.



Informācijas resursi:

Dueren, A. L., Vafeiadou, A., Edgar, C., & Banissy, M. J. (2021). The influence of duration, arm crossing style, gender, and emotional closeness on hugging behaviour. *Acta psychologica*, 221, 103441.

Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S., & Light, K. C. (2003). Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral medicine*, 29(3), 123-130.

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

<https://www.verywellmind.com/when-you-feel-you-need-a-hug-5216785>