Przytul się na zdrowie

Data aktualizacji
2024-05-27

Żyjemy w czasach samotności, co czwarte gospodarstwo domowe w kraju to samotna osoba. W Polsce żyje ok. 7,5 miliona singli, ale największym problemem jest samotność osób starszych, często owdowiałych. Z raportu „Więzi społeczne” CBOS-u wynika, że 14 proc. osób po 65 roku życia spędza wolny czas samotnie.

Z badania osób po 50-ce SHARE 50+ w Polsce wynika, że samotność i brak silnych relacji społecznych ma istotny wpływ na poczucie jakości życia i zdrowia. Jakość życia jest silnie powiązana z liczbą osób nam bliskich oraz stopniem bliskości i częstotliwości kontaktu z tymi osobami.

Potrzebujemy innych ludzi, więzi, kontaktu, dotyku. Bez tego nie tylko kiepsko czujemy się psychicznie, ale także fizycznie. Z okazji Walentynek przypomnijmy sobie, jak działa na nas zakochanie, miłość, przyjaźń i bliskość.

Koktajl zakochania

Kiedy jesteśmy zakochani zmysły szaleją, a my jesteśmy na hormonalnym dopingu. Najpierw jest zapach. Czujemy feromony wydzielane przez drugą osobę. Zapach dociera do narządu lemieszowo-nosowego. To główny organ powonienia, który leży po obu stronach przegrody nosa. Jeśli czułe komórki, które się tam znajdują, dojdą do wniosku, że możemy do siebie pasować, sygnał płynie do mózgu.

Potem ważne są bodźce wzrokowe. Patrzymy na kogoś i mózg zaczyna wydzielać różne substancje. Na tomografii widać wtedy, jak nasze szare komórki zaczynają świecić. Reaguje podwzgórze. Ta wielkości orzecha włoskiego część naszego mózgu, gdzieś w jego środku, zamienia impulsy nerwowe w sygnały biochemiczne, steruje układem nerwowym i hormonami, naszym głodem, pragnieniem, snem, rytmem dobowym, temperaturą ciała i zachowaniami rodzicielskimi. I miłością.

Podwzgórze zaczyna wydzielać fenyloetyloaminę, naturalną amfetaminę, narkotyk miłości. Dzięki niej czujemy, że miłość nas uskrzydla, jesteśmy szczęśliwi, pewni siebie, podnieceni, stajemy się nadmiernie aktywni, jednocześnie mając kłopoty z koncentracją. Fenyloetyloamina powoduje też bezsenność, brak tchu, stany niepokoju i depresji. Szalejemy z niepokoju, gdy ukochana osoba się spóźnia, jesteśmy zazdrośni.

Potem zaczyna się wydzielać noradrenalina – „substancja miłości”. Na widok ukochanej osoby rośnie ciśnienie, przyśpiesza bicie serca, rośnie poziom glukozy we krwi i zmniejsza się apetyt. Na skutek skurczów naczyń krwionośnych łatwo się rumienimy i stajemy się wrażliwi na dotyk.

W miarę jak rośnie poziom noradrenaliny, uwalnia się „hormon szczęścia”, czyli dopamina. Kontroluje ruch i aktywność ciała oraz zdolność odczuwania przyjemności. Jest przyczyną zatrzymania krwi w narządach intymnych, co uwrażliwia je na dotyk.

Dopamina powoduje, że spada ilość serotoniny, która odpowiada za zdrowy sen i poczucie spokoju. Mamy kłopoty z koncentracją, jesteśmy rozkojarzeni, wpadamy w skrajne nastroje, żyjemy oczekiwaniem na spotkanie z ukochaną osobą.

Te cztery hormony: fenyloetyloamina, noroadrenalina, dopamina i serotonina sprawiają, że szalejemy z miłości.

Niestety po jakimś czasie zaczynamy się na ten hormonalny koktajl uodparniać, przede wszystkim na fenyloetyloaminę. Stan emocjonalnej burzy trwa od półtora roku do 4 lat. Jeśli nie zaczną działać inne hormony, para się rozstanie.

Niech miłość trwa

Dla przetrwania naszej miłości ważne są dwa inne hormony: oksytocyna i wazopresyna.

Oksytocyna łagodzi stres i ból, uspokaja i odpręża. U kobiet odpowiedzialna jest za wywołanie skurczów macicy podczas porodu, a po nim za obudzenie instynktu macierzyńskiego i wydzielanie mleka (laktację). Organizm uwalnia ją w czasie pocałunków, pieszczot oraz kobiecego orgazmu.

Mężczyznom oksytocyna pozwala osiągnąć erekcję, jednak już jej nadmiar ją blokuje. Od tego, jak szybko opadnie poziom oksytocyny, zależy, jak szybko mężczyzna będzie znowu podniecony.

Wazopresyna, inaczej nazywana cząsteczką wierności, działa głównie na mężczyzn. Wydziela się pod wpływem testosteronu w chwilach stresowych. Przygotowuje organizm do walki, ucieczki lub stosunku. Wazopresyna w trakcie stosunku wywołuje czułość i opiekuńczość wobec partnerki oraz zazdrość i agresję wobec potencjalnych konkurentów.

Wyższy poziom obu hormonów daje uczucie odprężenia, spokoju, więzi i wzajemnej akceptacji. Tak rodzi się dojrzała miłość.

Dla poczucie przywiązania, bezpieczeństwa i stabilizacji ważne są również hormony szczęścia – endorfiny. Dzięki nim czujemy się pogodni, pozytywnie nastawieni do życia i przyszłości, budujemy harmonijną relację na długie lata.

Przyjaciele i dotyk ratują zdrowie

Jeśli nie jesteśmy zakochani ani w związku, a dorosłe dzieci wyjechały daleko? Plagą naszych czasów staje się samotność. Według badań Johna T. Cacioppo samotność zwiększa stres, powoduje bezsenność, problemy kardiologiczne i depresję. Zaburza nasze widzenie świata, myślenie, siłę woli i wytrwałość, a także naszą zdolność do odczytywania sygnałów od innych i budowania relacji. Społeczna izolacja, osamotnienie czy samotne życie zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu o ok. 30 proc. Jej skutki można porównać do skutków wypalania 15 papierosów dziennie lub otyłości.

Długotrwałe poczucie samotności podwyższa poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, we krwi. To zwiększa sztywność tętnic i powoduje wzrost ciśnienia krwi, a jednocześnie zmniejsza ukrwienie ważnych narządów ciała. U osób samotnych obserwuje się wyhamowanie produkcji białych krwinek, przez co obniża się odporność. Rośnie też poziom związków, które pobudzają w organizmie stany zapalne. Te powodują z kolei rozwój wielu poważnych chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zapalenia stawów, alzheimera, a także osłabienie organizmu. Osoby samotne częściej odczuwają zmęczenie i dolegliwości bólowe.

Dlatego ważne jest nie tylko pielęgnowanie więzi rodzinnych i przyjaźni, ale także dotyk drugiej osoby. Przytulanie, uścisk dłoni, pogłaskanie po policzku albo poklepanie po plecach.

Dobry dotyk:

- **pomaga się uspokoić i odprężyć**
- **wzmacnia więzi**
- **obniża ciśnienie krwi, obniża puls**
- **przyśpiesza proces powrotu do zdrowia.**

Dotyk działa antystresowo, powoduje wydzielanie endorfin, które korzystnie wpływają na samopoczucie, zmniejszając uczucie lęku. Dzięki dotykowi zmniejsza się pozom hormonu stresu, kortyzolu, a rośnie poziom oksytocyny.

Wiemy, że dotyk potrzebny jest małym dzieciom do prawidłowego rozwoju, ale nie doceniamy wystarczająco potrzeby kontaktu fizycznego u dorosłych. Możliwość przytulenia się do drugiej osoby daje nam oparcie i poczucie bezpieczeństwa. Dlatego warto robić to jak najczęściej, nie tylko w Walentynki.

Źródła:

Więzi społeczne, raport z badań, CBOS 2017 Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (328)

przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganych komputerowo (CAPI) w dniach 7–14 września 2017 roku na liczącej 985 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

Loneliness: Human nature and the need for social connection Cacioppo, J. T., & Patrick, W.

(2008). W Norton & Co.

The economic costs of loneliness: a review of cost-of-illness and economic evaluation studies

Mihalopoulos, Cathrine, Le, Long Khanh Dao, Chatterton, Mary Lou, Bucholc, Jessica, Holt-Lunstad, Julianne, Lim, Michelle H and Engel, Lidia 2019,Social psychiatry and psychiatric epidemiology, pp. 1-14, doi: 10.1007/s00127-019-01733-7.

Pokolenie 50+ w Polsce na tle Europy: aktywność, zdrowie i jakość życia. Wyniki na podstawie badania SHARE

Agnieszka Chłoń-Domińczak, Piotr Lewandowski, Iga Magda, Leszek Morawski, Michał Myck, Mateusz Najsztub, Monika Oczkowska, Centrum Analiz Ekonomicznych CenEA, Warszawa 2017