17 Νοεμβρίου 2020

Κορωνοϊός: Πόσο ασφαλείς είναι οι αγκαλιές – Έξι τρόποι να προστατευτούμε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Την εποχή του κορωνοϊού, οι χαιρετισμοί δεν γίνονται πλέον με χειραψίες, αγκαλιές και φιλιά στο μάγουλο, αλλά με... αγκωνιές και αποστάσεις – Μπορούμε να αγκαλιάσουμε τους κοντινούς μας ανθρώπους με ασφάλεια; Τι συνιστούν οι ειδικοί για τον περιορισμό της διασποράς του ιού.

Τη στιγμή που η αποφυγή της κοντινής επαφής με τους άλλους συνιστά μέτρο-κλειδί για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού, η ειρωνεία είναι ότι το 2020 είναι μια χρονιά που χρειαζόμαστε μια αγκαλιά περισσότερο από ποτέ. Πόσο επικίνδυνη είναι, λοιπόν, μια αγκαλιά στην εποχή της COVID-19;

Η ανθρώπινη επαφή είναι σημαντική

Η πρώτη μας επαφή στη ζωή είναι ουσιαστικά η αγκαλιά: τα νεογέννητα αισθάνονται συνεχώς ένα άγγιγμα, όταν η μητέρα τα κρατά ή τα θηλάζει. Και παρόλο που η αγκαλιά μπορεί να μας προσφέρει αυτό το πρωταρχικό αίσθημα της ευτυχίας και της ασφάλειας, υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία πίσω από τα οφέλη της αγκαλιάς για την ψυχική υγεία και κατάσταση.

Έρευνα δείχνει ότι η δερματική επαφή ήδη από τη γέννηση προσφέρει στα βρέφη την πρώιμη ικανότητα ανάπτυξης συναισθημάτων και κοινωνικών δεξιοτήτων και μειώνει το στρες τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί.

Όταν αγκαλιάζουμε κάποιον ως ενήλικες, απελευθερώνεται η ορμόνη ωκυτοκίνη, γνωστή και ως «ορμόνη της αγκαλιάς», που ενισχύει το δέσιμο, μειώνει το στρες και μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση.

Ένα θετικό άγγιγμα απευλευθερώνει, επίσης, τη «χημική ουσία της χαράς» σεροτονίνη, η οποία σε χαμηλά επίπεδα μαζί με τη ντοπαμίνης, μπορεί να σχετίζονται με την κατάθλιψη, το άγχος και την κακή ψυχική υγεία.

Ο «αποκλεισμός από το άγγιγμα» έχει γίνει μια σοβαρή συνέπεια της πανδημίας και μπορεί να έχει επηρεάσει την ψυχική υγεία πολλών ανθρώπων, ιδίως όσων ζουν μόνοι ή βρίσκονται σε ασταθείς σχέσεις.

Έτσι λοιπόν, όχι μόνο μας λείπουν τα θετικά συναισθήματα που προσφέρει μια αγκαλιά, αλλά χάνουμε και τα βιοχημικά και σωματικά οφέλη της.

Μπορούμε να αγκαλιαζόμαστε με ασφάλεια;
Όπως ήδη γνωρίζουμε, μπορούμε να κολλήσουμε COVID-19 από την κοντινή επαφή με ένα μολυσμένο άτομο, επομένως και μόνο η κίνηση της αγκαλιάς είναι επικίνδυνη, αν κάποιος από τους δύο είναι μολυσμένος.

Δεδομένου, όμως, ότι οι άνθρωποι που είναι ασυμπτωματικοί και προσυμπτωματικοί μπορούν να μεταδώσουν τον ιό, μια απλή αγκαλιά μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες.

Τελικά, όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι η καλύτερη τακτική είναι να αποφεύγουμε τη σωματική επαφή με ανθρώπους που δεν ζουν στο ίδιο σπίτι με εμάς.

Αν θέλετε οπωσδήποτε να αγκαλιάσετε κάποιον, υπάρχουν κάποια πράγματα που θα πρέπει να θυμάστε ώστε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο μετάδοσης.

6 tips για να περιορίσετε τον κίνδυνο

Μην αγκαλιάζετε κάποιον που παρουσιάζει συμπτώματα COVID-19, ή είστε εσείς αυτός.

Μην αγκαλιάζετε άτομα που ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες (ηλικιωμένους, ανοσοκατεσταλμένους και όσους πάσχουν από υποκείμενα νοσήματα), καθώς οι άνθρωποι αυτοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αν νοσήσουν από κορωνοϊό.

Όταν αγκαλιάζετε ένα άλλο, υγιές άτομο, αποφύγετε την επαφή στα μάγουλα, γυρνώντας το πρόσωπό σας από την άλλη.

Φορέστε μάσκα.

Αν είναι δυνατό, κρατήστε την αναπνοή σας. Έτσι θα αποφύγετε τη μετάδοση ή την εισπνοή των μολυσματικών αναπνευστικών σταγονιδίων κατά τη διάρκεια της αγκαλιάς.

Πλύνετε ή απολυμάνετε τα χέρια σας πριν και μετά την αγκαλιά.

Άλλοι τρόποι να πάρετε και να δώσετε στοργή

Η επαφή με τα ζώα μπορεί να προσφέρει παρόμοια οφέλη ψυχικής υγείας με την αγκαλιά, αλλά και να αυξήσει την ωκυτοκίνη, γι'αυτό και η ζωοθεραπεία χρησιμοποιείται πλέον εκτενώς σε ανθρώπους μεγάλης ηλικίας ή σε αρρώστους.

Η διατήρηση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και επαφών εν τη απουσία της άμεσης σωματικής επαφής μπορεί επίσης να φανεί ευεργετική. Οι διαδικτυακές συγκεντρώσεις μπορούν να έχουν θετική επίδραση στην ψυχική και σωματική κατάσταση των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της απομόνωσης.

Καταληκτικά, η πανδημία μας έχει κάνει να συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντική είναι η κοινωνική και σωματική επαφή για την υγεία και τη συνολική μας κατάσταση. Και μπορεί τώρα να εκτιμούμε για πρώτη φορά την αξία μιας αγκαλιάς, αλλά προς το παρόν είναι πιο ασφαλές να αναζητούμε τη συναισθηματική υποστήριξη με άλλους τρόπους.

Πηγή: ygeiamou.gr