

(87)

## العناق وتأثيره على الصحة

إن الأفعال الصغيرة التي تريحنا وتشعرنا بارتباطنا بالآخرين ليست تافهة. فالعناق هو وسيلة لإعطاء وتلقي العواطف- ومصدر مهم للتخلص من التوتر وتقديم الراحة لأجسامنا.



"إذا قلت إنك طبيب تصف العناق كعلاج، سيضحك الناس منك" تقول الدكتورة لورا جونسون. "هل من الضروري وصف أدوية حقيقية؟ هذا ما يفكرون به".

تشرح الدكتورة جونسون قائلة، "يتصور الناس الجسد على أنه آلة أكثر من كونه جسداً. يعتقدون أن إصلاح الجسد يشبه إصلاح الآلة. فقط ضع الأجزاء المناسبة في مكانها الصحيح، وسيكون كل شيء على ما يرام. الفرق هو، أن الآلة ليس لها عواطف. لا تهتم بما تشعر به عندما تضع إضافة جديدة. ولكن الناس يهتمون. لا يمكنك الحصول على تقارب نقي فعال لتحقيق الشفاء عندما لا يكون الأشخاص عناصر نقية فعالة".

درست الدكتورة جونسون آثار التواصل الشخصي على مرضى المستشفى، يشمل ذلك الكم من الوقت الذي تقضيه العائلة أو الممرضات مع المريض. "الدلائل ساحقة، كل منا يحتاج إلى جرعة يومية من الاهتمام وجرعة يومية من اللمس من أجل سلامة العواطف. إنها مهمة كأهمية الغذاء والتمارين الرياضية.



إن ضمة صغيرة مع شخص محب تقلل من آثار التوتر واضطراب ضغط الدم وسرعة القلب إلى النصف، وفقاً لدراسة من جامعة نورث كارولينا.

