

Siła dotyku

Dotyk jest czymś wszechobecnym w codziennym życiu człowieka. Doświadczany jest on już od pierwszych chwil życia. Można powiedzieć, że to właśnie dotyk jest zmysłem, który jako pierwszy pozwala nam doświadczyć kontaktu ze światem, odkrywać go oraz poznawać. **Wraz z naszym dorastaniem natomiast będzie on przybierał coraz to inne formy: uściśnięcia dłoni, głaskania, przytulania, pocałunku. Nie bez znaczenia będzie miało również to, z kim dotyk ten będzie wymieniany.** Inny charakter będzie miało przytulanie dziecka z jego rodzicami, a dorosłego z ukochanym. Ponadto jest on nieraz nierozzerwalny z niektórymi profesjami takimi jak lekarz, pielęgniarka, masażysta czy fryzjerka.

Okazuje się jednak, że dotyk nie jest jednak tylko emocjonalnym i fizycznym połączeniem z inną osobą. Wpływa on na rozwój oraz samopoczucie człowieka przez całe jego życie. Jego obecność lub brak będzie w pewnym stopniu definiować zdrowie, zarówno to psychiczne, jak i fizyczne. Niemieccy oraz Holenderscy naukowcy postanowili sprawdzić więc, czy wpływ dotyku na stan człowieka jest znaczący, czy nie powinno się jednak zwracać nie niego aż takiej uwagi. Wyniki badań zostały udostępnione w dzienniku „*Nature Human Behaviour*”

Źródło: pixabay.com



Na podstawie badań tych można wywnioskować, że dotyk ma korzystny wpływ na stan psychofizyczny człowieka. Będzie on szczególnie ważny w sferach: snu, ciśnienia, pulsu, samopoczucia, depresji, stanów lękowych, zmęczenia oraz bólu. Należy tutaj rozróżnić szczególnie dwie grupy, w których dotyk miał większy wpływ na inne aspekty zdrowia: dorosłych oraz noworodków.

Dorośli

W przypadku tej grupy dotyk powodował poprawę szczególnie w obrębie stanu psychicznego, zmiany w zdrowiu fizycznym nie były natomiast tak mocno dostrzegalne. Co ciekawe, w przypadku dorosłych nie miał znaczenia fakt, kto wchodził w fizyczny kontakt z pacjentem. Dotyk przez kogoś bliskiego miał taki sam bądź podobny wpływ na stan chorego, jak dotyk osoby świadczącej opiekę medyczną: lekarza, pielęgniarek lub fizjoterapeuty. **Powtarzające się epizody „terapii” dotykiem skutkowały szczególnie w zredukowaniu uczucia lęku oraz bólu.**

Noworodki

W tej grupie badanych natomiast można było dostrzec znaczące zmiany w obrębie reakcji fizycznych. Dotyk powodował poprawę w wydzielaniu i działaniu kortyzolu (powszechnie nazywanym hormonem stresu) oraz enzymów wątroby. Ponadto u noworodków dostrzegalne było lepsze funkcjonowanie układu oddechowego, regulowanie temperatury czy metabolizmu. **W porównaniu do poprzedniej grupy osoba wchodząca w kontakt fizyczny z noworodkiem miała znaczenie. Dotyk przez rodziców noworodka przynosił o wiele więcej korzyści, niż osób, które nie były w żaden sposób powiązane z dzieckiem.** Warto również wspomnieć, że najbardziej preferowanym było tutaj przytulanie noworodka do gołej piersi (tzw. *kangaroo care*).

Jak więc widzimy, kontakt fizyczny może znacząco wpływać na nasze samopoczucie oraz rozwój już od samego narodzenia. Dlatego powinniśmy pamiętać o wadze tej formy bliskości, zarówno decydując się na potomstwo, jak i opiekując się naszymi ukochanymi, gdy potrzebują pomocy.

Źródła:

1. The Bronfenbrenner Center for Translational Research, *Touch Improves Our Mental and Physical Health*, psychologytoday.com 2024
2. Packheiser J., Hartmann H., Fredriksen K., Gazzola V., Keyzers Ch., Michon F., *A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions*, nature human behaviour 2024