

ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΑΓΚΑΛΙΑΣΤΟΥΜΕ ΞΑΝΑ..



Μία αγκαλιά, τόσα οφέλη!

Ίσως σου φαίνεται περιττή κάποιες φορές αλλά η αγκαλιά έχει απίστευτη “δύναμη”, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Και αυτό γιατί μπορεί συμβάλλει πολλαπλά τονώνοντας το ανοσοποιητικό σου σύστημα, βοηθώντας να διατηρηθεί η καρδιά σου υγιής, ενισχύει τη μείωση του αισθήματος της μοναξιάς και, φυσικά, το οφθαλμοφανές - σε φέρνει πιο κοντά με άλλους ανθρώπους.



Πανδημία και αγκαλιές..

Εδώ και ένα περίπου χρόνο υπάρχει ένα μικρό τεχνικό θεματάκι με τις αγκαλιές. Η πανδημία έχει “ποινικοποιήσει” πλέον τις αγκαλιές που τόσο ανάγκη έχουμε όλοι και ειδικότερα οι ευπαθείς ομάδες.

Μέσα σε αυτές είναι οι ηλικιωμένοι γονείς μας, η θεία ή θείος που ίσως μένει μόνος του, ο γείτονας που κατά κάποιο τρόπο μεγαλώσαμε στην ίδια γειτονιά, ο φίλος που μοιραστήκαμε κάποτε το ίδιο θρανίο σε σχολείο και φροντιστήριο.

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να συνεχίσει να ζει έτσι. Δει είναι ούτε μαθημένος αλλά ούτε φτιαγμένος να ζει κατά αυτόν τον τρόπο. Και κάποια στιγμή, όταν όλο αυτό θα ανήκει στο παρελθόν και θα έχουμε επανέλθει στην κανονικότητα, ίσως τότε δεν φτάνει μια μόνο “παγκόσμια ημέρα αγκαλιάς” .

Ίσως χρειαστούμε δυο ή τρεις από αυτές τις όμορφες ημέρες. Ίσως και να αλλάξει σε “Παγκόσμια εβδομάδα αγκαλιάς” για κάποιους.

Πηγή : Πέτρος Φυτιλίδης



Με εκτίμηση Χαϊδά Αθανασία

Κοινωνική Λειτουργός