

## 21 января - Международный день объятий



**21 января** во всем мире отмечается один из самых необычных праздников — Международный день объятий (англ. International Hug Day). Он был основан в 1986 году под названием Национального дня объятий и в настоящее время в ряде стран уже существуют свои национальные Дни объятий. Согласно традиции праздника, заключить в дружеские объятия в этот день можно даже незнакомого человека.

Считается, что инициаторами праздника являются студенты. Кстати, именно молодежь в последние годы проводит 21 января различные флешмобы, посвященные празднику.

Объятия сопровождают нас на протяжении всей жизни. Мы обнимаем друзей и родных при встрече, после разлуки, да и просто так, обнимаем друг друга, чтобы выразить свою радость и благодарность. Приятно и то, что празднование 21 января не потребует никаких материальных затрат. Вам стоит лишь щедро наградить своим теплом всех, кого посчитаете нужным. Поздравляя с праздником, подарите своим близким и любимым людям объятия в знак теплого отношения к ним, напомнив тем самым о своих искренних теплых чувствах.

Объятия — это один из методов профилактики депрессии и формирования устойчивого психологического благополучия, снижая риски развития состояний одиночества и суицидов. Психологи считают, что люди, которые стремятся заключить Вас в объятия, хотят испытать чувство безопасности, комфорта и любви. А значит, объятия полезны для здоровья, ведь данные эмоции способствуют снижению стресса, улучшают самочувствие и повышают доверие к людям.

Обнимайтесь и дарите своим близким и родным больше душевного тепла.

Подготовлено:

*специалист –эксперт Нижнетагильского отдела*

*Управления Роспотребнадзора по Свердловской области Тарасова С.С.*