

KRAMA DIG TILL ETT



FRISKARE LIV

Bild: Sofia Wronsjö

Att röra vid en annan människa frisätter hormonet oxytocin. Det är ett lugn- och-ro-hormon som gör oss avslappnade och tillfreds. Beröring sätter nämligen fart på en mängd nervfibrer som skickar signaler till hjärnan. Där aktiveras produktionen av de hormoner som skänker lugn och får våra muskler att slappna av. Nivåerna av stresshormonet kortisol sjunker och blodtrycket likaså, vilket anses bra ur hälsosynpunkt. En del forskare talar till och med om att närhet från andra människor, eller djur, kan vara ett slags vaccin mot stressens skadliga effekter.

Kramas för de ensamma. Röda Korset arbetar aktivt för att bekämpa isolering och utanförskap. Just nu pågår kampanjen Kramas för de ensamma. Då kan du göra julen mindre ensam för många människor genom att skicka en kram till någon du tycker om eller någon som kan tänkas behöva den. Läs mer på www.redcross.se/kram. Vill du göra mer? På hemsidan finns också information om hur du blir medlem eller volontär.