



Науково доведено, що щирі обійми не лише здатні покращити настрій, але й добре впливають на фізичне здоров'я людини, зокрема: можуть полегшити головний біль і зменшити занепокоєння; здатні підвищувати рівень окситоцину, який допомагає позбутися відчуття самотності; можуть знизити кров'яний тиск; позитивно впливають на нервову систему, заспокоюють її, покращують емоційний стан людини; зміцнюють імунну систему. Також обійми викликають відчуття довіри та безпеки, здатні підвищити самооцінку.

Напередодні Міжнародного дня обіймів здобувачі освіти та викладачі Класичного фахового коледжу з радістю дарували один одному щирі та теплі обійми. Такі прості вияви любові та дружньої прихильності об'єднують та підтримують усіх коледжан у нелегкі для країни часи.

Обіймайтесь частіше, адже корисного забагато не буває!