

**Kviečiame dalyvauti viešame renginyje - „Laisvė apsikabinti“.**

**APKABINKIME KUO DAUGIAU ŽMONIŲ, KAD JIE PASIJUSTŲ GERIAU!**

Šiaurės Karolinos mokslininkai teigia, kad apsikabinimai padidina oksitocino („laimės“) hormono kiekį ir sumažina širdies ligų riziką. Apsikabinimai taip pat padeda sumažinti kraujo spaudimą, įtampą, stresą. Tad teigiamos emocijos naudingos mūsų sveikatai. Siekiant pagerinti žmonių sveikatą kai kuriose šalyse taikoma ir prisilietimų terapija, kuri padeda sumažinti stresą, skausmą, tam tikrus Alzheimerio ligos simptomus.



**Atėjus pavasariui, siekiame parodyti, kad dalintis geromis emocijomis su kitais visai lengva, o ir paprasčiausias apsikabinimas gali padėti kitam pasijausti geriau.**

**Akcijos esmė:** apsikabinti kuo daugiau žmonių, kad jie pasijustų geriau. Atėjus pavasariui, siekiame parodyti, kad dalintis geromis emocijomis su kitais

visai lengva, o ir paprasčiausias apsikabinimas padėti kitam pasijausti geriau.

**Vieta:** MLK, MLK vestibulius, klinikų teritorija (vaikų skyriai, kardiologijos klinika, centrinis kiemelis), biblioteka.

**Organizatoriai:** Visuomenės sveikatos fakultetas, sveikatos psichologijos katedra, sveikatos tyrimų institutas.

**Laikas:** 2013 m. gegužės 22 d. 10:30 (susirenkame mlk vestibulyje).

**Dalyviai:** LSMU dėstytojai ir studentai (norintys apkabinti), pacientai (norintys apsikabinti).

**Pirmosios tokios akcijos metu 2012 metais buvo apsikabinta apie 1200 žmonių. Pabandykite įsivaizduoti kiek buvo teigiamų emocijų! ☺**

Kviečiame būti atviresniais ir sekti vaizdo medžiagoje demonstruojamu pavyzdžiu:

[http://www.youtube.com/watch?v=4\\_hmj50Cwiw&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=4_hmj50Cwiw&feature=youtu.be)

**Kontaktinis asmuo:** Ingrida Jaselskytė, tel. nr. 8 606 32271 arba el. paštu: ingrida.jaselskyte@gmail.com