

Knuffelen helpt tegen stress en verkoudheid

Vandaag om 10:34 door kvd



Foto: Shutterstock

Mensen die geregeld geknuffeld worden en steun krijgen van familie en kennissen zijn beter beschermd tegen infecties en stress. Een dagelijkse knuffel volstaat, maar hoe meer je er krijgt, hoe sterker je wordt. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van wetenschappers aan de Carnegie Mellon University.

Eerdere studies hebben al aangetoond dat sterke sociale banden en aanrakingen kunnen beschermen tegen de gevolgen van stress, zoals angst en depressie. Nu wilden de onderzoekers aan de Carnegie Mellon University, een universiteit in het Amerikaanse Pittsburgh, weten of het ook helpt tegen fysieke ziektesymptomen, al dan niet het gevolg van stresssituaties.

Twee weken lang vroegen de onderzoekers 400 proefpersonen dagelijks of ze die dag een knuffel hadden gekregen en of ze spanningen of conflicten hadden met bepaalde mensen. Vervolgens gaven ze hen neusdruppels waarin het verkoudheids- of griepvirus zat. Ze werden een week lang in quarantaine gezet om hun symptomen te kunnen analyseren.

Uit de resultaten bleek dat de mensen die zich gesteund voelden en meer knuffels kregen, minder ernstige ziektesymptomen hadden dan de anderen, onafhankelijk van de hoeveelheid stress die ze hadden. Zij die meer te maken hadden met conflicten werden sneller getroffen door de virussen en hadden ook zwaardere symptomen.

'Wie een knuffel krijgt, voelt zich gesteund. En hoe vaker hij zo'n signaal door middel van een knuffel ontvangt, hoe meer de negatieve effecten van stress kunnen onderdrukt worden', zegt co-auteur en professor psychologie Sheldon Cohen. 'Deze positieve effecten kunnen te wijten zijn aan het fysieke contact of omdat knuffels het gevoel van steun en verbondenheid overbrengen.'