**ДЕНЬ ОБЪЯТИЙ**

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| **Иначе** | Международный день объятий, Национальный день объятий |
| **Установлен** | в [70—80-х годах](https://ru.wikipedia.org/wiki/1970-%D0%B5) [XX века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) |
| **Дата** | [21 января](https://ru.wikipedia.org/wiki/21_%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F) |
| **Связан с** | [Любовью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B2%D1%8C) и [Дружбой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0) |

**День объятий** — [праздник](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA), отмечаемый [21 января](https://ru.wikipedia.org/wiki/21_%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F), [4 декабря](https://ru.wikipedia.org/wiki/4_%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8F) и в другие дни. Согласно [традиции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%8F) праздника, заключить в [дружеские](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0) [объятия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%8A%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5) можно даже незнакомых людей. В этот день также проводятся различные [флешмобы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B5%D1%88%D0%BC%D0%BE%D0%B1), связанные с объятиями.

Январский день объятий был основан в США в [1986 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1986_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) под названием Национального дня объятий ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *National Hugging Day*), а затем распространился и по всему миру.

Международный декабрьский праздник ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *International Hug Day*) появился в [70-х годах](https://ru.wikipedia.org/wiki/1970-%D0%B5) XX века, сложившись в [студенческой среде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) западноевропейской молодёжи, но точные обстоятельства его появления неизвестны.

По своеобразному «[поверью](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%8C%D0%B5)», во время дружеского объятия люди обмениваются душевным теплом. Существуют и «научные» обоснования полезности объятий: дружелюбные прикосновения повышают [иммунитет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29), стимулируют центральную нервную систему, повышают в крови уровень [гемоглобина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD), а также другого гормона — [окситоцина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BD), вызывающего благожелательное расположение к другим людям

