

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości

Dobry dotyk uspokaja i tworzy poczucie bliskości - powiedziała PAP psycholożka społeczna dr hab. Katarzyna Popiołek z Uniwersytetu SWPS. Dlatego radzi, aby codziennie obdarzać

## **się tą radością, a nie tylko w Międzynarodowym Dniu Przytulania.**

Dr hab. Katarzyna Popiołek w rozmowie z PAP podkreśliła, że doznawanie dotyku jest podstawową potrzebą fizjologiczną człowieka. Bez jej zaspokojenia niemożliwy jest rozwój, a brak serdecznego dotyku w dzieciństwie może uniemożliwić prawidłowy rozwój osobowości.

„Wyrastają wówczas takie osoby, które są czegoś bardzo głodne. Mogą być sprawne w kontaktach formalnych, ale w nieformalnych interakcjach nie najlepiej im idzie” – powiedziała. Jak dodała, znaczenie potrzeby ciepłego dotyku nie zmienia się wraz z wiekiem – tak samo jak dla dzieci, ważne jest dla osób dorosłych.

Ekspertka zwróciła uwagę, że brak dotyku może prowadzić do poważnego pogorszenia się stanu emocjonalnego i utraty poczucia radości. „Jeśli nam tego brak, to tak, jakbyśmy żyli nie w ciepłe, lecz w chłodzie” – powiedziała. Według niej człowiek pozbawiony dotyku czuje jakieś niezaspokojenie, ale niekoniecznie zdaje sobie sprawę, z czego ono wynika.

„Bardzo ważne, byśmy doceniali, jak wiele zyskujemy w kontakcie dotykowym z innymi, mogąc odbierać płynącą od nich energię, wibracje, drgania ciała ujawniające uczucia, odbierać sposób poruszania się i czerpać z tych doznań siłę życiową” – powiedziała psycholożka. Podkreśliła też, że ludzki dotyk jest niezastępowalny, a człowiek jest „najbogatszym źródłem bodźców dla drugiej osoby”.

Według niej obecnie można zaobserwować brak dotyku w relacjach. Jednym z powodów jest przeniesienie kontaktów do wirtualnej rzeczywistości, które, szczególnie młodym ludziom, wydają się bezpieczniejsze i bardziej przewidywalne. Jednak, jak mówiła, „gdy piszemy SMS-y, przesyłamy maile i jesteśmy nieobecni przy innych osobach, to zapominamy, jakim niezwykłym bogactwem doznań jest dla nas drugi człowiek”.

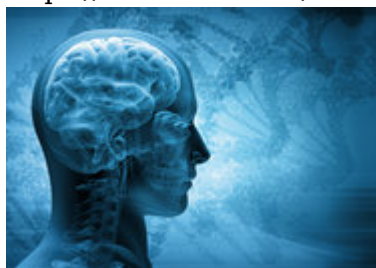
Zwróciła uwagę, że obecnie dotyk w społeczeństwie obarczony jest silnym tabu. „Dzieci garną się do dotyku w sposób naturalny, odruchowy, a dorosły już wie, że może się spotkać z odrzuceniem, bólem, upokorzeniem, przemocą, no i z krytyką” – tłumaczyła.

W jej opinii wzrost popularności pokojów przytulania pokazuje, w jak dużym stopniu współczesny człowiek jest głodny dotyku. Zwróciła jednak uwagę, że dotyk obcej osoby nie zaspokoi w pełni potrzeby bliskości, może jedynie uzupełnić brak w postaci fizjologicznej. Podkreśliła, że człowiek jest całością fizyczną, poznawczą i emocjonalną i dotyk, by zaspokoić nasze potrzeby, nie może być odłączony od życzliwości i bliskości drugiej osoby, także tej emocjonalnej.

„Spróbujmy jednak dać sobie tę radość i szczęście, które niesie przytulenie. I się tego nie wstydzmy” – podsumowała.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32498.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**