

[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](#) [Szkolenia](#) [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>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy