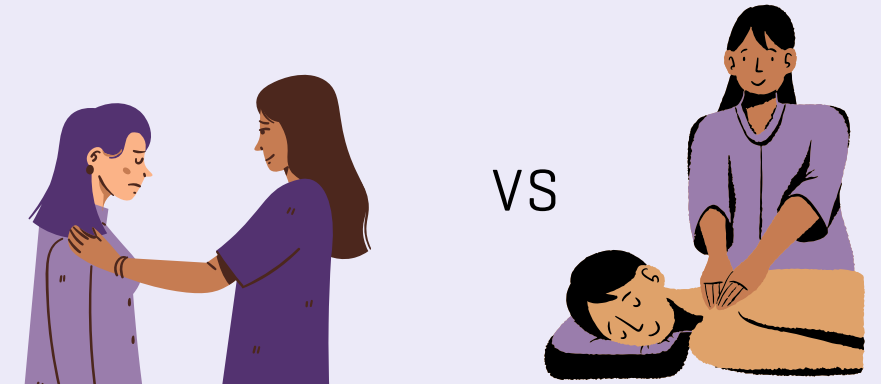


Is aanraking goed voor je gezondheid?



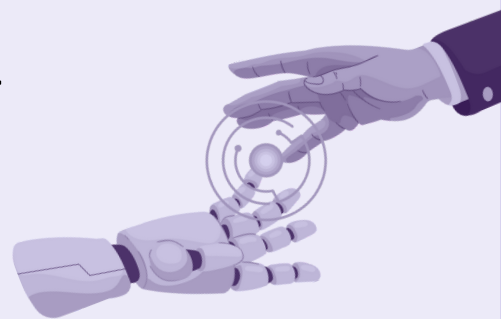
Aanraking kan goed zijn voor je fysieke en mentale gezondheid, omdat het significant pijn, angst, depressie en stress kan verminderen.

Kortere, frequente aanrakingen kunnen effectiever zijn dan langere aanrakingen.



Ook baby's laten voordelen zien van aanraking. Zo profiteren ze er vooral van wanneer ze worden aangeraakt door een ouder.

Niet-menselijke aanrakingen (bijvoorbeeld door robots of verzwaarde dekens) kunnen de fysieke gezondheid net zozeer verbeteren als menselijke aanraking. Het verbeteren van de mentale gezondheid vereist echter wel menselijke aanraking.



Let op, aanraking is alleen effectief als het met toestemming gebeurt.