

Od svih ponašanja koja nas razlikuju od ostatka životinjskog svijeta, jedno može biti prilično zabrinjavajuće za vrijeme epidemije neke bolesti, poput nesvjesnog dodirivanja lica.

Ljudi su među rijetkim vrstama poznatim po tomu da dodiruju lice, a da toga nisu svjesni, što pridonosi širenju bolesti, poput aktualnog koronavirusa, piše BBC.

Studije su pokazale da smo posebno skloni dodirivanju brade i područja oko usta, nosa i očiju. Kada je posrijedi bolest poput novoga koronavirusa, recept je to za njegov brzi prijenos.

### **Zašto nesvjesno dodirujemo lice?**

Svi dodirujemo lice fascinantnom učestalošću.

Studija iz 2015. godine, koja je proučavala ponašanje australskih studenata medicine pokazala je da se čak ni oni nisu uspjeli othrvati tom porivu.

Premda bi upravo studenti medicine trebali biti svjesniji opasnosti u odnosu na ostale, studija je pokazala da su lice dodirnuli prosječno 23 puta u roku od jednog sata, osobito usta, nos i oči.

Ljudima i nekim primatima ne uspijeva ne dodirivati se nesvjesno po licu, a to je, čini se, povezano s načinom na koji smo se razvijali.

I dok većina vrsta dodiruje lica u svrhu 'dotjerivanja' ili da bi otjerala razne dosadne štetočine, ljudi i neki primati to čine iz drugih razloga.

### **Mehanizam smirivanja**

Ponekad je riječ o svojevrsnom mehanizmu smirivanja, kaže Dacher Keltner, psiholog s kalifornijskog sveučilišta u Berkeleyu.

Neka su istraživanja pokazala da kontakt kože na kožu rezultira oslobađanjem hormona oksitocina, što može pridonijeti smanjenju stresa i postizanju većeg spokoja.

U nekim drugim situacijama nesvjesno dodirujemo lice kada 'koketiramo' ili "da bismo oponašali zavjese na pozornici, zatvarajući jedan čin društvene drame i otvarajući sljedeći", kaže Keltner.

Drugi stručnjaci za bihevioralnu znanost zaključili su da je dodirivanje lica jedan od načina na koji sebi pomažemo u kontroliranju emocija i raspona pažnje.

### **Temeljno ponašanje ljudske vrste**

Martin Grunwald, psiholog s njemačkoga Sveučilišta u Leipzigu kaže da je riječ o "temeljnem ponašanju naše vrste".

"Dodirivanje lica je autoregulatorni pokret koji obično ne služi za komunikaciju i često se izvodi podsvjesno. Takvi pokreti igraju ključnu ulogu u svim kognitivnim i emocionalnim procesima i javljaju se kod svih ljudi", pojašnjava profesor, autor knjige iz 2017. godine pod naslovom Homo

## Koronavirus i prevencija: Zašto je toliko teško ne dodirivati lice?

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Ponedjeljak, 30 Ožujak 2020 09:52  
Objavljeno: Ponedjeljak, 30 Ožujak 2020 09:52

---

Haptikus: "Zašto ne možemo živjeti bez osjeta dodira".

No naše oči, nos i usta su vrata za prodor svakojakih bakterija i virusa u naš organizam, što je posebno opasno u doba pandemije koronavirusa, koji se s osobe na osobu prenosi kapljicama iz nosa ili usne šupljine što ih otpušta zaraženi pojedinac.

Zaraziti se možemo i dodirivanjem predmeta ili površina koje su bile izložene virusu.

Grupa američkih i brazilskih znanstvenika je 2012. godine proučavala ponašanje nasumično odabranih osoba u javnim prostorima u brazilskome Florianopolisu i u washingtonskoj podzemnoj željeznici. Ustanovili su da su osobe koje su proučavali, a nisu znale da ih promatraju najprije dodirnule javnu površinu, a potom nos ili usta više od triput u sat vremena.

### Motivacija za korištenje maski

Za neke zdravstvene stručnjake sklonost dodirivanju lica trebala bi rezultirati većom motivacijom za korištenje maski kao zaštite protiv koronavirusa.

"Nošenje maske može smanjiti sklonost ljudi da dodiruju lice, što je velik izvor zaraze ako izostane odgovarajuća higijena ruku", smatra virolog Stephen Griffin sa Sveučilišta u Leadsu.

I što poduzeti da bismo smanjili učestalost kojom dodirujemo lice?

Bihevioralni znanstvenik Michael Hallsworth, profesor na Sveučilištu Columbia, koji je radio kao savjetnik za britansku vladu u vrijeme Davida Camerona kaže da je savjet vrlo teško pretočiti u praksu.

"Kazati ljudima da ne rade nešto što se događa nesvjesno uobičajen je problem. Puno je lakše ljudima savjetovati da peru češće ruke, nego ih navesti da rjeđe dodiruju lice. Nećete imati uspjeha ako nekome samo kažete 'ne čini podsvjesan pokret'."

I na kraju, kad se sve zbroji i oduzme, ništa ne može zamijeniti značaj redovitog pranja ruku i dodatne brige o održavanju osobne higijene.

(Hina)

## Koronavirus i prevencija: Zašto je toliko teško ne dodirivati lice?

Kategorija: VIJESTIAžurirano: Ponedjeljak, 30 Ožujak 2020 09:52

Objavljeno: Ponedjeljak, 30 Ožujak 2020 09:52

---

