Если кто-то еще сомневается, а нужны ли ему занятия рукоделием, то эта статья для вас. Ведь не секрет, что рукоделие благоприятно сказывается на здоровье человека. Занимаясь вышивкой, вязанием или плетением вы можете предотвратить различные заболевания, а так же, занятия рукоделием известны тем, что способны вывести человека даже из глубокой депрессии! В конце концов, это отличный способ научиться чему-то новому.

Итак, предлагаю вашему вниманию 6 причин, зачем нужны занятия рукоделием:

**1.** Ученые установили, что занятия рукоделием влияют на уровень «женских» гормонов. В современном мире, женщинам приходится нелегко, потому что грань между «мужскими» и «женскими» занятиями сейчас расплывчата. Женщина одинаково хорошо может водить машину или занимать руководящую должность, а мужчины могут быть прекрасными домохозяйками! Так вот рукоделие, как считают ученые, возвращает женщину к ее истокам, и заставляет чувствовать себя более женственной и домашней, быть полноценной хранительницей очага. Так, вышивка крестиком или шитье, подобно иглоукалыванию, способно активизировать точки, которые улучшают  процесс образования женских гормонов.
**2.** Помогает сосредоточить внимание. Известно, что такие занятия, как бисероплетение, вязание и вышивка способны повысить концентрацию, а так же избавят вас от бессонницы.
**3.** Главный способ избавиться от депрессии или тревоги. С этими недугами вам помогут  справиться шитье для дома, одежды или шитье мягких игрушек. Так же главным антидепрессантом может стать вязание крючком.
**4.** Займет свободное время. Бывают моменты, когда просто не знаешь чем себя занять, так вот рукоделие избавит вас от мысли, что в доме совершенно нечего делать! Сшейте красивую подушку, украсьте стены, придумайте оригинальное украшение стола на праздник. И дом преобразится, и время не будет потрачено зря.
**5.**Получить новые знания. Возможно, вы еще не знаете, как сшить себе платье или игрушку, поэтому это хороший способ научиться чему-то новому. А чтобы процесс шел быстрее и веселее, можно записаться на курсы кройки и шитья.
**6.** Получить новые знакомства. Этот пункт плавно вытек из предыдущего. Мало того, что вы получите, благодаря рукоделию, новые знания, так еще и познакомитесь с новыми, интересными людьми! Возможно, в будущем такие связи принесут вам пользу. Так почему бы не совместить приятное с полезным?