

TERAPEUTYCZNA ROLA ZWIERZĄT

19.05.2020

W dobie koronawirusa jedną z pozytywnych wiadomości przekazywanych nam przez media była informacja, iż po wybuchu pandemii w amerykańskich schroniskach dla zwierząt zaczęło brakować podopiecznych do adopcji. Ludzie masowo wyrażali zainteresowanie przyjęciem pod opiekę zwierzęcia niezależnie od jego wieku i rasy. W moim artykule postaram się przedstawić kilka korzyści dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego jakie daje nam posiadanie zwierząt.

Argumentem za posiadaniem zwierzęcia jest fakt, iż na wiele osób mają one korzystny wpływ w dobie powszechnej izolacji, ponieważ żyjąc z żywą istotą czujemy się mniej samotni i odizolowani. Wpływ przebywania ze zwierzęciem na poczucie osamotnienia został zbadany na długo przed wybuchem pandemii przez naukowców Saint Louis University. Wnioski płynące z badań pokazały, że mieszkańcy domów opieki czuli się mniej samotni, gdy przebywali z psem niż wówczas gdy przebywali z innymi ludźmi. Ponadto zwierzęta mają dobroczynny wpływ na łagodzenie stresu, obniżają ciśnienie krwi i przynoszą spokój swoim właścicielom, a także motywują do wychodzenia na krótkie spacerunki, które przynoszą wiele dobrego zarówno dla naszego zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Zwierzęta mają również zbawienny wpływ na osoby, które z powodu nagromadzenia informacji o koronawirusie zaczynają popadać w stany lękowe lub depresję. Zwierzęta potrafią odwrócić uwagę od sytuacji, w której się znaleźliśmy. Podczas kryzysu emocjonalnego pomagają nam utrzymać kontrolę nad rzeczywistością. Opieka nad zwierzęciem może zapewnić poczucie celu i spełnienia oraz zmniejszać uczucie osamotnienia.

Dzięki zwierzętom łatwiej jest nam zachować rutynę dnia codziennego, niezwykle ważną w przetrwaniu okresu izolacji. W czasie gdy zarówno praca jak i nauka odbywa się w sposób zdalny, zwierzę pomaga zachować nam harmonogram dnia. Uporządkowanie codziennych czynności w określony system pozwala nam na efektywnie wykorzystanie czasu oraz zwiększenie kontroli nad własnym życiem.

Zwierzęta mogą także wpływać na zwiększenie wydajności w pracy zdalnej. Robienie sobie krótkich przerw na zabawę z domowym pupilem pomaga nam lepiej myśleć, w sposób bardziej efektywny rozwiązywać problemy oraz spojrzeć na niektóre sprawy z zupełnie innej perspektywy.

Rozważając terapeutyczną rolę zwierząt, nie sposób nie odwołać się do pojęcia zooterapii inaczej zwanej animaloterapią. Tego typu oddziaływania kierowane są przede wszystkim dla osób niepełnosprawnych ruchowo i intelektualnie. Badania naukowe pokazują jednak, iż animaloterapia przynosi również bardzo dobre wyniki w leczeniu nadciśnienia, chorób psychicznych, depresji, zaburzeń ruchu czy autyzmu.

Głównym założeniem zooterapii jest bezpośredni kontakt ze zwierzęciem, który pozwala na wyciszenie się, odprężenie i poprawę ogólnego samopoczucia. Ponadto wpływa na niwelowanie poczucia osamotnienia oraz podnoszenie ogólnej wrażliwości. Udowodniono także, że towarzystwo zwierząt przyspiesza rekonwalescencję po przebytej chorobie, uspokaja osoby zestresowane i nadpobudliwe. Z drugiej strony posiadanie zwierzęcia niejako zmusza do aktywności osoby cierpiące na depresję bądź apatię, poprawia ich wiarę we własne możliwości oraz obniża lęk przed kontaktami z innymi ludźmi i nowymi sytuacjami życiowymi.

W Polsce najpopularniejszymi rodzajami animaloterapii są: dogoterapia (kontakt z psem), hipoterapia (kontakt z koniem) i felinoterapia (kontakt z kotem). Na świecie znane są onoterapia (kontakt z osłem lub mułem) oraz delfinoterapia (kontakt z delfinami).

Korzyści z kontaktu ze zwierzętami czerpią również nasze dzieci. Już w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku amerykański psychiatra dziecięcy Boris Levinson twierdził, że kontakty dzieci ze zwierzętami sprzyjają rozwojowi empatii, uczą tolerancji i odpowiedzialności, a także samoakceptacji. Liczni naukowcy uważają, że zwierzęta mają "korzystnie stymulujący wpływ na niemalże każdą ze sfer rozwoju dziecka - fizyczną, emocjonalną, społeczną czy nawet intelektualną".

Wiele dzieci marzy o posiadaniu zwierzątka domowego i nieustannie prosi o nie swoich rodziców. Jednak dziecięce marzenia o posiadaniu zwierzątka powinny być spełniane ze szczególną uwagą i ostrożnością. Naszą rolą jako rodziców jest uświadomienie dzieciom, iż zwierzę nie jest zabawką, którą będzie można wyrzucić lub zamienić na nowszą i ładniejszą, gdy się znudzi lub zestarzeje. Ponadto jak powszechnie wiadomo posiadanie zwierząt wiąże się z licznymi obowiązkami a dzieci niestety szybko tracą zapał do opieki nad zwierzętami. Większość obowiązków i tak muszą wykonywać z pomocą dorosłych albo całkowicie im je powierzać ze względu na trudności z tym związane: sprzątanie akwarium, kąpiel zwierzątka czy wizyta u weterynarza.

Zwierzęta poprawiają nasze samopoczucie, relaksują, obniżają ciśnienie krwi, a przede wszystkim są zawsze wierne i oddane. Nasz domowy pupil spełnia niejednokrotnie rolę prywatnego terapeuty, który pozwala nam przetrwać nawet trudne i niecodzienne sytuacje. Należy pamiętać jednak, iż decyzja o posiadaniu zwierzęcia powinna być podjęta z rozwagą i ostrożnością.

opracowała: Justyna Kupiec-Doroż, psycholog

Źródła:

https://www.researchgate.net/profile/Tomasz_Derewiecki/publication/301358020_Animal-assisted_therapies_in_healing_of_different_disabilities/links/5a83fceaaca272d6501f5db0/Animal-assisted-therapies-in-healing-of-different-disabilities.pdf

<https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/view/40405/32060>