

# НАШИ ДОМАШНИЕ ЦЕЛИТЕЛИ! ЭФФЕКТ ПИТОМЦА



Мир домашних животных очень интересен. Наблюдая и изучая его, человек испытывает не только удивление и восхищение всё новыми и новыми открытиями, но и проникается добротой, любовью, терпением, состраданием.

**Познавая животных, человек познаёт и себя!**

По результатам социологического опроса **68 % людей имеют дома домашнее животное, 20%- имеют несколько домашних животных.** В основном в семьях содержатся кошки, собаки, рыбки, хомячки. Большинство опрошенных называют своих питомцев семейными докторами, которые помогают справиться с плохим самочувствием, физической болью, усталостью после рабочего дня, семейными неурядицами.

Официальная медицина также признает животных как помощников в лечении человека. Это произошло благодаря детскому психиатру Борису Левинсону, который опытным путем доказал эффективность использования собак в терапевтических сессиях для детей (привлекая к этому, в том числе, собственного пса). Борис Левинсон заметил, как маленькие пациенты положительно реагировали на его собаку, которая находилась в приемной во время сеанса. Впоследствии при использовании собак и кошек в терапевтических целях он впервые употребил термин "пет-терапия" (от английского pet — домашнее животное, питомец).

Более широкое понятие - анималотерапия (от английского animal – животное). К средствам анималотерапии относятся непосредственно сами животные, методики работы с ними, а также «заместители» животных – изображения, игрушки, фигурки, символы. Анималотерапия может быть естественной (это общение человека с домашним питомцем, которое проходит стихийно), а также направленной. Направленная анималотерапия подразумевает использование животного в качестве компонента программы коррекции определенных проблем человека. Наибольшее распространение анималотерапия получила в США и европейских странах, однако и в России существует возможность обратиться к подобным специалистам.

По данным исследования Animal Planet первым в истории собакой-терапевтом является легендарный йоркширский терьер Смоки (Smoky). Смоки был зачислен в состав 26-го разведывательного авиаполка 5-й Армии ВВС США, прошёл через Вторую мировую войну, заслужил 8 боевых наград и получил звание капрала. Смоки работал в госпиталях в качестве собаки-терапевта в течение 12 лет.

В настоящее время существует большое количество организаций, оказывающих помощь людям методами анималотерапии. Не стоит на месте и работа по изучению воздействия животных на человека.

## Вот некоторые результаты проведенных исследований:

- Домашние питомцы влияют на физическое и психическое здоровье человека, а также на его социальную активность.
- Владельцы собак — люди более активные и склонные заниматься спортом. Владельцы собак проводят на улице около 300 минут в неделю против 100 минут в неделю, которые, в среднем, проводят на улице все остальные. **Наличие собаки побуждает человека больше двигаться, что улучшает его физическую форму, снижает риски развития ожирения.**

- **Домашнее животное положительно влияет на психическое здоровье.** Ментальные расстройства и нарушение



психического развития



очень часто связаны с нарушением «онтологической безопасности». Наличие «онтологической безопасности» (внутреннее чувство защищенности, порядка, ощущение смысла жизни, положительное восприятие

себя, мира, будущего) - это фундаментальное условие жизнедеятельности и психического благополучия. По данным исследования британских ученых, домашние животные помогают человеку с ментальным расстройством испытать глубокое чувство онтологической безопасности, что сильно облегчает течение таких болезней, как депрессия, шизофрения, биполярное расстройство и посттравматический стрессовый синдром. **Владение собаками связано с более низкими показателями депрессии среди женщин и одиноких людей.** Домашние питомцы улучшают моральный дух и общее самочувствие при болезни Альцгеймера.

- **Домашние животные помогают в борьбе против стресса.** Общение с псом снижает уровень кортизола — гормона стресса.

- Катание на лошадях уменьшает интенсивность посттравматического стрессового расстройства у ветеранов войны.

- **Собаки помогают студентам справляться с повседневным напряжением.**

- Контакт с домашним питомцем снимает усталость, нервное напряжение после долгого трудового дня. Этот феномен называется «эффектом домашнего питомца».

- **Прогулки с собакой (по сравнению с прогулками без собаки) увеличивают социальное взаимодействие, особенно с незнакомыми людьми.**



- Владельцы собак чаще гуляют просто для развлечения, чем владельцы других домашних животных, включая кошек.

- Просмотр видео с котиками уменьшает беспокойство, расслабляет и поднимает настроение.

- **Владельцы кошек более социально чувствительны и больше доверяют окружающим,** чем люди, у которых нет домашних животных. Также они, в сравнении с владельцами собак, более открыты для новых впечатлений. Но при этом они менее экстравертны и дружелюбны, и более невротичны.



- **Владельцы домашних животных обращаются к врачу с жалобами на здоровье заметно реже.** Большое немецкое исследование, в котором участвовало более 9000 человек, показало, что наличие домашних животных уменьшает количество визитов к врачу. По результатам китайских исследований выявлено, что женщины – владельцы собак – берут меньше больничных, чем женщины, у которых нет собаки.

- **У владельцев собак ниже риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.** Общение с домашними любимцами нормализует пульс и уровень артериального давления. Американская ассоциация сердца (АНА) пришла к выводу, что наличие четвероногого друга (особенно собаки) - увеличивает выживаемость пациентов после операции, сокращает продолжительность реабилитационного периода. Шведские учёные отмечают, что у пациентов с сердечным приступом, которые владеют собакой, риск смерти снижается на впечатляющие 33 %. Но связь здесь, конечно, не «собака — снижение рисков», а «собака — прогулки — снижение рисков». Владельцы кошек на 30 % реже страдают от сердечного приступа и на 40 % реже — от инсульта.

- Домашние питомцы оказывают паллиативную помощь людям с неизлечимыми заболеваниями; **контакт с животными снимает болезненные ощущения.**

- Поглаживание кошек, которые мурлычут на частоте от 4-16 Гц укрепляет иммунную систему человека.

- Сверхчувствительное обоняние помогает собакам определять злокачественные опухоли.

- Собаки способны отличить одежду здоровых детей от детей, страдающих аутизмом.

- Собаки способны предчувствовать приближение эпилептического припадка у человека.

- Ученые из Финляндии выяснили, что общение младенцев с собаками снижает риск развития у них сахарного диабета 1-го типа. Также было выявлено, что животные помогают подросткам с сахарным диабетом лучше справляться со своими болезнями: **подростки, которые ухаживали за рыбками два раза в день (кормили и проверяли уровень воды), лучше следили за своим уровнем сахара в крови.**



- **Собаки могут помочь детям с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).** В ходе эксперимента учёные разделили группу детей на две

подгруппы, одна из которых в течение 30 минут читала книгу настоящим собакам, а другая — куклам, похожим на собак. В итоге дети, которые читали животным, демонстрировали лучшие социальные навыки, меньшую агрессивность, большую готовность к сотрудничеству и меньше поведенческих проблем.

- **Опыт взаимодействия с животными полезен для социализации детей с расстройствами аутистического спектра.**

- **Взаимодействие с домашним питомцем вызывает в головном мозге женщины активность, похожую на взаимодействие со своим ребёнком.** В 2014 году американские исследователи провели интересный эксперимент. Они поместили женщин в сканер МРТ и показали им фотографии их собственных детей и собак, а также фотографии совершенно посторонних детей и собак. При просмотре изображений посторонних детей и животных реакции зон мозга, ассоциирующиеся с привязанностью, были менее выраженными.



Зато при просмотре фотографий своих ребенка и собаки у испытуемых активировались одновременно зоны мозга, отвечающие за проявление эмоций и осознание принадлежности, а также активизировались зоны мозга, участвующие в системе вознаграждения (с выработкой дофамина).

- **Собаки и кошки повышают шансы на долгую и счастливую старость.** Эксперименты японских и британских ученых показали, что прогулки и другая совместная деятельность с собаками улучшают показатели, связанные с работой сердца у пожилых людей. У одиноких пожилых людей необходимость заботиться о домашнем питомце способствует общему благополучию.



**Домашние животные дарят нам массу положительных эмоций!** Домашние животные не

только успокаивают своим присутствием, они смешат нас и беспокоятся, когда мы расстроены. Именно **домашние животные дарят нам ощущение безусловной любви и принятия**, к которым так или иначе стремится каждый человек. Собаки принимают нас безоговорочно со всеми нашими недостатками, ничего не требуя взамен, кроме возможности быть рядом.

Специалисты по вопросам усыновления порой рекомендуют родителям, которые собираются пополнить семью приемным ребенком, взять еще и домашнее животное. Причем по возможности — из приюта для бездомных кошек и собак. Дети, в самом раннем возрасте пережившие предательство и потерю, особенно остро нуждаются в существе, которое всегда будет хранить им верность.

Домашние питомцы способствуют развитию личности ребенка: **воспитывают самостоятельность, ответственность за себя и за других, внимательность, уверенность в себе.**

## А как человек влияет на животных?



Производители корма для животных провели исследование, в котором посмотрели, как на собак из приюта влияют ежедневные поглаживания. Было обнаружено, что всего 15 минут ласки способны вызвать положительные изменения у животного, среди которых - более низкая частота сердечных сокращений, более высокая вариабельность сердечного ритма (показатель положительных эмоций) и **улучшение поведения** в целом.

Изучая симпатию, возникающую между собаками и их владельцами, группа шведских ученых пришла к заключению, что при тесном взаимодействии, предполагающем большое количество прикосновений, и у псов, и у людей **повышается в крови уровень окситоцина — гормона, отвечающего за формирование доверия и привязанности.** В нашей любви к домашнему питомцу действительно присутствуют некоторые паттерны, характерные для детско-родительских отношений.

## **Как дети природы, мы нуждаемся в общении с живыми существами!**

- Домашнее животное - это доктор.
- Домашнее животное - это «компаньон».
- Домашнее животные – это формирование характера у человека, это ответственность и дисциплина.
- Домашнее животное - это получение положительных эмоций.
- Домашнее животное - это психологическая разгрузка.
- Домашнее животное - это познавательно весело и интересно!

Присутствие животного в доме способствует росту сил, умиротворения и душевного покоя.

## **И еще немного информации:**

- Кошки могут определить, какая часть организма человека не здорова или ослаблена.
- Собаки – это аккумуляторы, которые накапливают энергию. Собаки повышают жизненный тонус человека, дают заряд бодрости и энергии.



- Наблюдение за движением рыб, водорослей - это, своего рода, медитация, которая умиротворяет, снимает усталость, напряжение, помогает расслабиться, снижает агрессию. Очень полезно держать аквариум людям легковозбудимым, страдающим бессонницей; аквариум помогает им найти внутренний покой и создает комфортные

условия в доме. Пациенты с болезнью Альцгеймера лучше себя чувствуют, если в их комнате есть аквариум с яркими, разноцветными рыбками.

- Грызуны наполняют дом любовью, сохраняют уют и лад в семье. Они способствуют развитию домовитости у людей, помогают поднять самооценку. Лучше всего они подходят для домохозяек. Общение с грызунами способствует также снятию усталости и перенапряжения.

- В стрессовой ситуации рекомендуется погладить или подержать на руках кролика, это способствует снижению уровня тревоги.

- Дети с аутизмом становятся более социально ориентированными, находясь в одном помещении с парой морских свинок.



**Если вы планируете взять в дом животное, важно помнить:** завести домашнее животное – это ответственное дело! домашний питомец- это не игрушка, а живое существо со своими потребностями. Питомец требует к себе внимания и должного ухода. А это, в свою очередь, требует времени и самодисциплины. Чтобы общение и взаимодействие с питомцем приносило радость обоим, необходимы терпение (в первую очередь, по отношению к своему внутреннему «хищнику» и только потом к питомцу), умение быть последовательным, и, что немаловажно, психологическая совместимость. Основа - любовь к животным! Если вы не готовы или не уверены, что справитесь, сперва попробуйте себя в качестве помощника волонтера. Это позволит оценить свои возможности и сделать правильный выбор. Работает принцип: не навреди себе и не навреди животному!

**Информацию подготовила:  
психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.,  
УЗ «Гродненский ОЭД»**