

Τα ζώα συμβάλλουν στην υγεία, στην αντιμετώπιση του άγχους, της μοναξιάς, της υπέρτασης, της κατάθλιψης

της Κλεοπάτρας Ζουμπουρλή, μοριακή βιολόγος, medlabnews.gr Πολλοί άνθρωποι έχουν ευχάριστες αναμνήσεις από κατοικίδια ή ζώα φάρμας. Το να μεγαλώνουν με έναν χνουδωτό, τρυφερό φίλο είναι ένα ικανοποιητικό μέρος της παιδικής ηλικίας των περισσότερων ανθρώπων. Πολλές από τις ικανότητές μας για τη διαμόρφωση υγιών, ενήλικων σχέσεων μπορεί να προέρχονται από τις πρώτες ευχάριστες εμπειρίες με κατοικίδια.

Τα κατοικίδια αποτελούν πραγματικά, κοινές εμπειρίες για τους περισσότερους ανθρώπους.

Η Αμερικάνικη Κτηνιατρική Φαρμακευτική Ένωση εκτιμά ότι 59,1 εκατομμύρια γάτες, 52,9 εκατομμύρια σκύλοι, 12,6 εκατομμύρια πουλιά, 4 εκατομμύρια άλογα, 24 εκατομμύρια ψάρια, και εκατομμύρια άλλων ζώων μοιράζονται τα σπίτια μας μαζί μας.

Τα νοικοκυριά με κατοικίδια είναι πιθανό να είναι γονείς με παιδιά. Το ποσοστό της ιδιοκτησίας κατοικίδιων είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερο στις Η.Π.Α από ότι είναι στα βιομηχανικά έθνη της Ευρώπης και πέντε φορές μεγαλύτερο από ότι στην Ιαπωνία. Σε μια μελέτη, το 90% των ιδιοκτητών κατοικίδιων είπαν ότι το κατοικίδιό τους ήταν «εξαιρετικά σημαντικό» ή «πολύ σημαντικό» γι' αυτούς, 87% θεωρούσαν το κατοικίδιό τους μέλος της οικογένειας, το 50% είχε φωτογραφίες του κατοικίδιού τους στο γραφείο ή το σπίτι ή στο πορτοφόλι τους, και το 50% επέτρεπε στο κατοικίδιό τους να κοιμάται με τα μέλη της οικογένειας.

Το 15% γιόρταζε τα γενέθλια των κατοικίδιών τους. Σε μια εποχή όπου οι παραδοσιακές οικογένειες εξαφανίζονται, το 79% των ιδιοκτητών κατοικίδιων είπαν ότι μερικές φορές, το κατοικίδιό τους ήταν ο στενότερος σύντροφός τους. □ □ □



Ψυχοσυναισθηματική υγεία □ "Στην σημερινή εξαιρετικά εξειδικευμένη και σύνθετη κοινωνία, ο μοντέρνος άνθρωπος έρχεται σε επαφή με περισσότερους ανθρώπους σε μια μέρα από ότι οι πρόγονοί μας σε ολόκληρη τη ζωή τους. Έχει γίνει αναγκαίο να επιταχύνουμε τη διαδικασία των δεσμών, και είναι πολύ δυσκολότερο να αναπτυχθούν σημαντικές και με σημασία σχέσεις... Η μοναξιά δεν γνωρίζει άλλους: δεν γνωρίζεται από άλλους... μπορεί να αποσπών προς άλλη κατεύθυνση τις ανησυχίες και τα προβλήματα κάποιου. Είναι κοινωνικά αποδεκτά θέματα για συζήτηση και ευκαιρίες για άγγιγμα. Υπάρχει μεγαλύτερη «πολυδιαστατικότητα» («πλαστικότητα») στις σχέσεις κατοικίδιου/ανθρώπου παρά στις περισσότερες σχέσεις ανθρώπου/ανθρώπου: οι κανόνες που καθορίζουν τους ρόλους στις γονικές, αδερφικές, γαμιαίες και φιλικές σχέσεις είναι περισσότερο κοινωνικά δομημένοι και κωδικοποιημένοι. Τα κατοικίδια έχουν συχνά περιγραφεί ως μη απειλητικοί και μη επικριτικοί σύντροφοι." □ "Η φύση μη διγνωμίας της ανταλλαγής τρυφερότητας μεταξύ των ανθρώπων και των ζώων διαφέρει από τις ανταλλαγές με στενά μέλη της οικογενείας και άλλους συγγενείς.

Τα κατοικίδια είναι μια πηγή παρηγοριάς που μπορεί να προγραμματιστεί βάσει των αναγκών του ιδιοκτήτη, σε σχεδόν οποιαδήποτε ποσότητα, χωρίς διαπραγμάτευση ή παρακάλια", δηλώνουν οι ερευνητές Aaron Katcher και Erika Friedmann. □ "Οι σκύλοι επιτρέπουν στους ιδιοκτήτες τους να είναι ο εαυτός τους έτσι ώστε να μπορούν να ρισκάρουν την αυτό-απομόνωσή τους και να δημιουργήσουν δεσμεύσεις". – Judy Harris "Ένας σκύλος είναι ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου επειδή κουνάει την ουρά

του και όχι τη γλώσσα του” – Dr. Samuel Corson □ • Μπορεί να προσθέτουν μια αίσθηση ασφάλειας και προστασίας. • Μπορεί να ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα και την κοινωνική συναναστροφή με τους γείτονές μας. • Μπορεί να είναι έξοδοι για χόμπι και ευκαιρίες για ομαδικά ενδιαφέροντα. • Μπορεί να είναι το υποκατάστατο των απόντων παιδιών. • Οι ευθύνες και οι καθημερινές τελετουργίες φροντίδας τους μπορεί να προσφέρουν τη λυδία λίθο της πραγματικότητας. • Τα ζώα σε ένα σπίτι μπορεί να παίζουν το ρόλο του φυλαχτού κατά της **μοναξιάς** και της **κατάθλιψης**. • Τα κατοικίδια έχει επίσης, παρατηρηθεί ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη της δύναμης του «εγώ» σε ανθρώπους σε ιδρύματα. • Η παρουσία κατοικίδιων σε ένα νοικοκυριό φαίνεται να συμβάλλει στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Τα κατοικίδια μπορούν να βοηθήνε στο να μάθουν τα παιδιά τις υπευθυνότητες της καθημερινής ζωής, τη συμπόνοια για άλλα πλάσματα τα οποία μοιράζονται τον πλανήτη μαζί μας και τους κύκλους της ζωής και του θανάτου. Μπορούν να βοηθήνε στη δημιουργία της αυτοπεποίθησης. Έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι η ύπαρξή τους κοντά σε παιδιά, τα διδάσκει αξίες όπως η υπευθυνότητα, η φιλία και ο σεβασμός και αναπτύσσει την κοινωνικότητα, την ευαισθησία και την προσωπικότητά τους. Τα οικιακά ζώα μπορεί να είναι ανεκτίμητοι φίλοι με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να μοιραστούν τα πιο κρυφά τους όνειρα, τις μυστικές σκέψεις, τις ιδιωτικές στιγμές και τη συντροφικότητα κατά τη διάρκεια μοναχικών ή γεμάτων στρες περιόδων. • Είναι πολύτιμοι σύντροφοι για τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας. Τους βοηθούν να διατηρήσουν τα ενδιαφέροντα, τη ζωτικότητα και την οξύτητα του πνεύματός τους, και να αντιμετωπίσουν τη μελαγχολία που πολλές φορές εμφανίζεται σε αυτές τις ηλικίες. • Ειδικές συναισθηματικές σχέσεις αναπτύσσονται μεταξύ ζώων και ανθρώπων με ειδικές ανάγκες. Τα ζώα γίνονται η παρηγοριά τους, γίνονται οι πολύτιμοι συμπαράστατες τους, γίνονται κάποιες φορές, το φως τους. □



Σωματική υγεία □ Αυξάνονται όλο και περισσότερο οι αποδείξεις ότι τα συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη της συντροφιάς των κατοικίδιων έχουν και σωματικά οφέλη, ότι δηλ. τα κατοικίδια βελτιώνουν όχι μόνο την άυλη «ποιότητα ζωής» αλλά και βελτιώνουν και την ανθρώπινη υγεία. □ Έρευνες έχουν δείξει ότι το χάιδεμα και η φροντίδα των ζώων, ιδιαίτερα εκείνων με τα οποία έχει δημιουργηθεί μια στενή σχέση, μπορεί να μειώσουν την πίεση και τους ρυθμούς της καρδιάς και να βελτιώσουν τα ποσοστά επιβίωσης μετά από καρδιακές ασθένειες.

Διάφορες έρευνες κατέληξαν στο ότι η παρουσία και η επαφή με ένα ζώο συντροφιάς θα μειώσει την πίεση ενός ατόμου. Σε δημοσίευμα του Reuters αναφέρεται σε συμπεράσματα της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, που κάνει λόγο για τα πολλά οφέλη ενός ιδιοκτήτη κατοικίδιου από αυτό, με πρώτο και βασικό τη μείωση του κινδύνου για καρδιοπάθεια που σημαίνει σχετίζεται με λιγότερη παχυσαρκία, καθώς επίσης με χαμηλότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, λιπιδίων (τριγλυκεριδίων) και χοληστερόλης. Σε έρευνα βρέθηκε ότι όσοι είχαν στο σπίτι τους κάποιο ζώο ήταν πιο δραστήριοι σωματικά, κάτι που είναι πολύ καλό για την υγεία. Παράλληλα, άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι τα κατοικίδια δρουν ηρεμιστικά για τον κάτοχό τους, μειώνοντας το στρες του. Δεν είναι μάλιστα λίγες οι φορές που τα ζώα χρησιμοποιούνται βοηθητικά σε προγράμματα ψυχοθεραπείας. Η αφοσίωση και η αγάπη που δείχνουν τα ζώα μειώνουν το άγχος, την κατάθλιψη και τη μοναξιά του ιδιοκτήτη τους, ενώ ανεβάζουν την αυτοεκτίμησή του. Αυτό που συμβαίνει βιοχημικά στον οργανισμό εξηγεί την αλλαγή στη διάθεση: Η κορτιζόλη, ορμόνη του στρες, μειώνεται και η παραγωγή σεροτονίνης είναι γεγονός.

Το κοίταγμα μιας γυάλας με ψάρια επίσης μείωσε την πίεση σε επίπεδο ακόμη χαμηλότερο από όταν ο άνθρωπος καθόταν ακίνητος και κοιτούσε έναν κενό τοίχο. Το κοίταγμα ενός ενυδρείου κατά τη διάρκεια οδοντικής θεραπείας και στοματικών εγχειρήσεων μπορεί να μειώσει το στρες. Μεγαλύτερη έκπληξη μπορεί να προκαλέσουν οι ανακαλύψεις ότι η ιδιοκτησία κατοικίδιων μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο που έπαθε καρδιακή προσβολή, να ζήσει περισσότερο. Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι που έχουν κατοικίδια επισκέπτονται τους γιατρούς 16% λιγότερο από εκείνους που δεν έχουν και ότι οι ιδιοκτήτες σκύλων ιδιαίτερα κάνουν 21% λιγότερες επισκέψεις. Τα ζώα συντροφιάς, λοιπόν, έχουν μάθει να ζουν κοντά μας σαν πολύτιμοι φίλοι και σύντροφοί, μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος. Έχουν την ανάγκη μας και έχουμε τη δική τους. Η παρουσία τους λειτουργεί σαν ένα είδος θεραπείας από το καθημερινό άγχος. Τα κατοικίδια ωφελούν τον εγκέφαλο. Ένας τρόπος για να είναι οι άνθρωποι ψυχολογικά και νοητικά πιο υγιείς, είναι η κοινωνικοποίησή τους, το βασικό γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης δηλαδή. Οι ιδιοκτήτες σκύλων έχουν την τάση να συζητούν μεταξύ τους, ακόμη και για θέματα που δεν έχουν καμία αξία, και αυτό είναι ευεργετικό και για την ψυχή και για τον εγκέφαλο. Κατά των αλλεργιών στα παιδιά.

Οι πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που θα γεννηθούν και αναπτυχθούν σε σπίτι όπου υπάρχει σκυλί ή γάτα, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αλλεργίες.

Το κλειδί στην θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, λοιπόν, είναι ότι τα ζώα γενικά, και τα ζώα συντροφιάς πιο κοινά, θεωρούνται από πολλούς ως «οι καλύτεροι φίλοι του ανθρώπου». Τα εξαρτώμενα, οικιακά ζώα μπορούν να προσφέρουν στους ανθρώπους ανιδιοτελές ενδιαφέρον, διατήρηση γνωρισμάτων εμβρυϊκών στοιχείων στα ζώα που προκαλούν έμφυτες αντιδράσεις ανατροφής, και προσφέρουν μια αίσθηση επίτευξης και συνεχούς, μη επικριτικής αποδοχής και συντροφικότητας. □ Μπορούν να εξυπηρετήσουν ως καταλύτες στην κοινωνική συναναστροφή και ως γέφυρες στη διαπροσωπική επικοινωνία και δέσιμο. Σε μια εποχή όπου ο άνθρωπος έχει χάσει την επαφή του με τη φύση, η σχέση του με τα ζώα τον βοηθάει να αποκαταστήσει την σχέση του μαζί της, με τους

συνανθρώπους του και με τον ίδιο τον εαυτό του. □Πηγή: Από τον δικτυακό τόπο της κοινωφελούς μη κερδοσκοπικής οργάνωσης φίλων του καρκίνου **ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ**

Πηγή: https://medlabgr.blogspot.com/2011/10/blog-post_04.html#ixzz5mi5sVy18