



ÁLLATI SEGÍTSÉG



Magyarországon minden második háztartásban él valamilyen háziállat, kutya és macska, díszmadarak, hörcsög vagy tengerimalac. A kisállattartás töretlen népszerűsége egyáltalán nem meglepő, hiszen a legtöbben tapasztaltuk már, hogy egy nehéz, stresszes és gondterhelt nap után milyen jó érzés a kutyusunk feltétel nélküli öröme, amikor meghallja a kulcsunk zörgését a zárbán, milyen megnyugtató cicánk hízelkedő odabújása, az akváriumban úszkáló halaink látványa. Ezt a lelki töltődést a tudomány sem hagyta figyelmen kívül: számos kutatás született a témában, amelyek fő tanulsága, hogy a háziállatok jótékony hatással bírnak a fizikai és a pszichés egészségünkre, és áttörést hozhatnak a terápiás folyamatokban a különböző pszichés gondokkal küzdő pácienseknél.

◆ TÁRSAS TÁMOGATÁS

„A kutya az ember legjobb barátja” – tartja a mondás, amellyel számos kutyatartó mélységesen egyetért. Régóta tudjuk, hogy a támogató környezet és kapcsolatok nagymértékben hozzájárulnak, hogy a nehéz helyzeteket sikeresen átvészeljük. Egy amerikai kutatás szerint a kutya- és macskatartók is hasonló előnyökre tehetnek szert. A felmérésben vérnyomás-problémákkal küzdő New York-i brókerek vettek részt, akik egyedül éltek, az elmúlt öt évben nem volt háziállatuk, nem dohányoztak, és semmilyen más betegségben nem szenvedtek. A résztvevők egy része kapott egy háziállatot (kutyát vagy macskát). Az eredmény egyértelmű volt: azok a brókerek, akik a véletlenszerű kiválasztás során gazdikká váltak, sokkal jobb eredményeket mutattak pulzusszám és vérnyomás tekintetében, mint a háziállat nélküli társaik.

Hasonló helyzetben vannak azok az idős emberek is, akiknek a kedvencük az elmagányosodás ellen nyújthat lelki támaszt. Ugyanakkor azok is sokat profitálhatnak a kutyákkal és macskákkal való kapcsolatból, akik a családjukkal élnek együtt. Az állatbarátok gyakran számolnak be arról, hogy a kutyájuknak ki tudják panaszkodni magukat, hogy kedvencük simogatása milyen nyugtatóan hat rájuk, hogy olyan pszichés igényeik elégülnek ki, amit a környezetüktől nem kapnak meg. „A kutyám az egyetlen, aki mindig szót fogad nekem. Otthon és a munkahelyemen is kénytelen vagyok elviselni, hogy senki sem azt csinálja, amit kérek tőle, bezzeg a kutyusom csüng a szavaimon, és pontosan követi minden utasításomat” – meséli. Mások a kedvencüktől kapott feltétel nélküli elfogadást emelik ki, s olykor azt is hozzáfűzik, hogy sajnos ezt nem tapasztalják

meg az emberi kapcsolataikban. Úgy érzik, a kedvencüknek nem kell megfelelniük, ő a teljesítményüktől függetlenül ugyanúgy szereti őket, ugyanúgy örül nekik, még akkor is, ha esetleg hibát követnek el.

Az állatok nemcsak a társaságukkal ajándékoznak meg, hanem általuk más emberekkel is megismerkedhetünk. Sokkal könnyebb beszédbe elegyedni a másik emberrel, ha például mindketten kutyát sétáltatunk a parkban, hiszen a közös tevékenység, illetve a kedvencek beszéd témát biztosítanak. Az állattulajdonosokat a többi ember pozitívabban ítéli meg: a kutyával sétálók 22 százalékát, míg a kutya nélkül sétálók csupán 2 százalékát szólították meg az útjuk során, illetve a gazdikkal hosszabban beszélgetett a többi járókelő.

FELHŐTLEN EGYÜTTLÉT

A kedvencekkel együtt töltött idő és közös játék hozzájárul, hogy kicsit kiszakadjunk a hétköznapokból. Az állatok nem rágódnak a múlton, és nem görcsölnék a jövő miatt, így a társaságukban mi is elsajátíthatjuk ezt az attitűdöt. A nyugalmi állapotban lévő állat látványa megnyugtatóan hat ránk. **Friedman** és munkatársai szerint ez a jótékony hatás teljesítményhelyzetben is megjelenik. Kutatásuk során percenként mérték a hangosan felolvasó gyermekek vérnyomását, kutya jelenlétében, valamint kutya nélkül. Eredményeik szerint a négylábú társasága nyugtatóan hatott a gyermekekre.

TÖBB TESTMOZGÁS

A kedvencnek szüksége van sétára, játékra és testmozgásra, amire így a gazdi is rá van kényszerítve. Különösen igaz ez



a városokban élő gazdi és kutya párosok esetében, hiszen a benti kutyusok fokozottan igénylik a testmozgást.

Brown felmérése szerint a városban élő kutyatulajdonosok átlagosan heti 300 percet sétálnak, míg a kutyával nem rendelkező társaik csupán 168 percet. A fizikai aktivitás hozzájárul a testi egészséghez, a stressz hatékonyabb kezeléséhez is, segít elterelni figyelmünket a problémákról, illetve növeli az endorfinhormonok termelődését.

ÁLLATI TERÁPIA

Boris M. Levinson pszichiáter volt az első, aki az 1900-as évek második felében igénybe vette az állatok segítségét a terápia során, először az árva és érzelmileg zavart gyerekekkel való kapcsolatfelvételben, majd súlyos betegeknek és időseknek. Tapasztalata szerint az állatok társasága hatékonyan hozzájárult a depresszió csökkentéséhez, a magány leküzdéséhez, illetve a szellemi és fizikai leépülés lassításához. Az állatasszisztált terápia során egy arra kiképzett állat (legtöbbször kutya vagy ló) bevonásával igyekeznek a gyógyulást elérni. Az állatok segíthetnek többek között a nagy mozgások, az érzelmi élet, valamint az értelmi képességek fejlesztésben, magatartásproblémák, valamint a szociális és kommunikációs nehézségek esetén. Mivel az állatokkal való kapcsolatteremtés képessége független a társas készségektől, illetve az intelligenciától, ezért a mentálisan sérült, a túlzottan introvertált vagy a nagyon súlyos pszichés problémákkal küzdőknek is valódi segítséget jelenthet. Az állatasszisztált terápia hatására az emberek nyitottabbá válnak, nagyobb önbecsülésre tesznek szert. Az állatról való gondoskodáson

keresztül megtapasztalhatják a törődést, a felelősségérzetet, valamint azt, hogy az állatnak szüksége van rájuk. Az állatok jelenléte a fájdalomra is gyógyír.

A MÁSIK OLDAL

Nem érdemes csupán a pozitív hatásokon felbuzdulva kisállatot venni, hiszen az állattartás hatalmas elköteleződéssel és felelősséggel jár együtt. Azok számára, akik folyton időhiánnyal küzdenek, vagy nem kedvelik túlzottan a négylábúak társaságát, inkább negatív hatásokat rejt a háziállattartás: még inkább megnöveli életükben a stresszt, és sok időt, pénzt és energiát emészt fel.

Bár a közhiedelemmel ellentétben az állatok nem szigetelnek el a többi embertől, sőt, nyitottabbá tesznek, és fejlesztik társas készségeinket, olykor mégis előfordulhat, hogy a kedvenc válik a legfontosabbá az életünkben, ami kártékony hatást gyakorolhat a családi-baráti kapcsolatokra. Ilyen esetben általában az emberi kapcsolatok megromlása vezet a kedvencel való túlságosan szoros kapcsolathoz. Lényeges tudatosítani, hogy az állattal való túl szoros barátság csupán menekülés, és nem fogja megoldani a problémákat, dolgoznunk kell a helyreállításán. A másik gyakori konfliktus a feladatok megosztása körül alakulhat ki, főként azokban az esetekben, amikor a gyerekek ragaszkodnak a háziállat vásárlásához, de az ezzel járó munkát már nem szeretnék elvégezni. Érdemes már a legelején tisztázni, hogy a kedvenc jelenléte milyen többletterheket fog róni a családra, ebből ki milyen feladatokat vállal – és azokat be is kell tartani. Ez nagymértékben hozzájárul a gyermek felelősségérzetének fejlesztéséhez. ◆