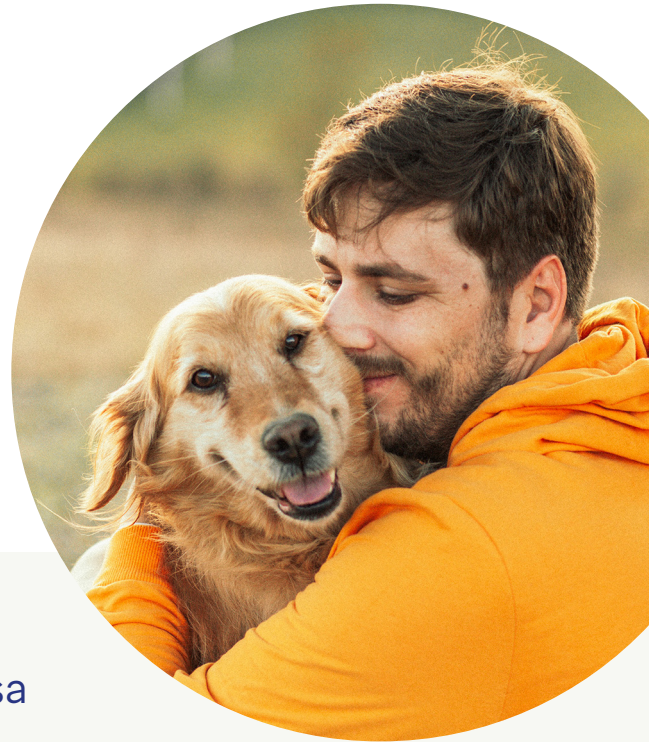


Haiwan kesayangan dan kesihatan mental



Pernahkah anda mendapati diri anda menonton video haiwan dalam talian semasa hari yang sukar? Adakah hanya melihat foto anak anjing membuat anda tersenyum dan berasa sedikit kurang tertekan?

Jika anda seperti ramai orang, berada di sekeliling haiwan - haiwan kesayangan anda sendiri, haiwan peliharaan orang lain atau burung dan haiwan kecil yang mungkin anda lihat di kawasan kejiranan anda - boleh membantu anda berasa lebih tenang atau lebih positif. Inilah yang dikatakan sains tentang kesan haiwan peliharaan kepada orang:



Haiwan peliharaan boleh membantu kami berasa lebih baik secara emosi

Bagi sesetengah orang, mempunyai haiwan peliharaan boleh membantu dengan perasaan kesunyian, kemurungan, kebimbangan dan simptom trauma.¹ Menghabiskan masa dengan haiwan peliharaan juga telah ditunjukkan dapat mengurangkan hormon tekanan yang dipanggil kortisol.²



Haiwan peliharaan bagus untuk kesihatan fizikal kita

Jika anda memilih haiwan peliharaan yang memerlukan senaman tetap seperti anjing, ia boleh menggalakkan anda keluar dan aktif. Bermain dengan dan berjalan-jalan haiwan peliharaan boleh menyebabkan tekanan darah menurun dan paras kolesterol yang lebih rendah.¹



Kanak-kanak boleh mendapat manfaat daripada mempunyai haiwan peliharaan keluarga

Haiwan peliharaan boleh membantu mengajar kanak-kanak tanggungjawab dan belas kasihan.¹ Kajian dengan kanak-kanak yang mengalami ADHD atau gangguan spektrum autisme mendapati bahawa mereka mendapat faedah daripada meluangkan masa dengan haiwan, termasuk mempunyai kemahiran sosial yang lebih baik, lebih banyak berkongsi dan memberi kerjasama serta berasa lebih tenang.²

Berfikir tentang mendapatkan haiwan peliharaan?

Mendapatkan haiwan kesayangan adalah keputusan yang besar, dan penting untuk memikirkan semua kos dan tanggungjawab. Pertimbangkan berapa besar haiwan peliharaan itu akan mendapat, berapa lama ia mungkin akan hidup dan berapa banyak ruang yang diperlukan. Fikirkan tentang kos bil makanan dan veterinar. Pastikan anda mempunyai masa untuk menjaga dan membersihkan haiwan peliharaan juga.¹

Jika anda telah membuat keputusan untuk mendapatkan haiwan kesayangan yang sesuai untuk anda, fikirkan jenis haiwan kesayangan yang sesuai dengan gaya hidup anda. Anjing, sebagai contoh, perlu kerap dibiar di luar dan berjalan. Kucing memerlukan kotak sampah mereka ditukar dengan kerap – sesuatu yang perlu dielakkan oleh wanita hamil.¹ Dan reptilia dan amfibia tidak disyorkan untuk keluarga dengan kanak-kanak di bawah umur 5 tahun kerana mereka boleh menyebarkan kuman berbahaya.¹

Walaupun Anjing atau kucing mungkin idea pertama yang terlintas di fikiran, haiwan peliharaan yang lebih kecil juga boleh memberi impak positif kepada kehidupan kita. Sebagai contoh, satu kajian menunjukkan cara bermain dengan guinea pig membantu merendahkan tahap kebimbangan kanak-kanak.² Menonton ikan di dalam akuarium juga boleh memberi kesan positif kepada kesejahteraan kita.³

Rakan Furry (atau bersisik) boleh memberikan keselesaan, persahabatan dan keseronokan, terutamanya pada hari-hari paling tertekan kita. Tetapi ingat bahawa walaupun mempunyai haiwan peliharaan boleh membantu, ia bukan pengganti untuk terapi.



Mahu meluangkan masa dengan haiwan tanpa komitmen?

Mempunyai haiwan peliharaan bukanlah sesuai untuk semua orang, tetapi kita semua boleh merasai faedah menghabiskan masa dengan haiwan. Jika anda merindui masa berpelukan atau permainan mengambil, cuba idea berikut:

- Tawarkan duduk di rumah untuk rakan atau ahli keluarga yang mempunyai haiwan peliharaan.
- Tanya jiran anda sama ada anda boleh berjalan dengan anjing mereka.
- Sukarelawan di tempat perlindungan haiwan tempatan.
- Cari “kafe kucing” atau perniagaan lain yang membenarkan anda berinteraksi dengan haiwan.

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/news-events/news-releases/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

Program ini tidak patut digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan yang diperlukan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti kepada rawatan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi, dan pengecualian dan pengecualian perlindungan mungkin dikenakan. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar hak milik persendirian pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis terlebih dahulu. Optum adalah majikan peluang sama rata.