

宠物与精神健康



您有没有试过在难熬的时候观看小动物视频来放松身心？看到小狗的照片是否就足以让您会心一笑，压力缓解？

您可能和许多人一样，身边有动物相伴（您自己或他人的宠物，社区环境中的小鸟和小动物）可能就能使您感到更加平静、正面积极。下面从科学角度介绍宠物对人的影响：



宠物能帮助我们改善情绪

对一些人来说，养宠物有助于缓解孤独、抑郁、焦虑和创伤症状。¹ 经证明，与宠物共度时光也可以减少名为“皮质醇”的压力荷尔蒙。²



宠物对我们的身体健康有益

如果您的宠物（比如：狗狗）需要定期锻炼，那您自己可能也会因此增加户外活动的机会。与宠物玩耍、遛宠物可以降低血压和胆固醇水平。¹



孩子可能也可以因家中养宠物而受益

宠物有助于培养孩子的责任感和同情心。¹ 针对患有多动症或自闭症谱系障碍（ADHD）的孩子所进行的多项研究发现，孩子能因与动物相处而获益，包括社交技能提升、分享与合作的频率增加，感到更加平静。²

正在考虑养宠物？

养宠物是一个重大的决定，应仔细考虑随之而来的所有成本和责任。要考虑宠物会长多大、可能活多久，平时生活需要多少空间。还要考虑食物和兽医方面的开支。确保自己有时间照顾宠物，在宠物大小便后能及时清理。

如果您认定养宠物适合自己，那么请考虑哪种类型的宠物适合您的生活方式。例如，狗狗需要经常到户外活动，主人需要时常遛狗。如果养猫，则需要定期更换猫砂盆，而这是孕妇应该避免做的事情。¹ 不建议有未满 5 岁儿童的家庭饲养爬行动物和两栖动物，因为这类动物可能会传播有害细菌。¹

虽然猫狗可能是您的首选，但体型更小的宠物也可能对我们的生活产生积极影响。例如，一项研究表明，与豚鼠玩耍有助于降低儿童的焦虑水平。² 在水族馆看鱼也可能对我们的身心健康产生积极影响。³

毛茸茸（或带鳞）的动物可以带来舒适、陪伴和乐趣，在我们压力最大的日子里更是如此。但请记住，养宠物虽然益处多多，但宠物不能替代治疗。



想要与动物共度时光，又不需要把他们带回家？

并非所有人都适合养宠物，但我们都可以体验与动物共度时光的好处。如果您渴望与小动物拥抱或玩耍，不妨尝试以下办法：

- 主动提出为有宠物的朋友或家人看家。
- 询问邻居自己是否可以帮他们遛狗。
- 在当地的动物收容所做志愿者。
- 寻找“猫咪咖啡馆”或其它动物友善空间，让自己有机会与小动物互动。

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.nia.nih.gov/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.

此计划不应被用于紧急情况或紧急护理需求。在紧急情况下，请拨打当地紧急服务电话号码，或前往最近的意外伤害和急诊部。此计划并不能替代医生或专业人员的护理。此计划及其组成部分不一定适用于所有地区，且不予承保情况和限制可能适用。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。因为我们在不断改进产品和服务，Optum 保留更改具体内容的权利，恕不事先通知。Optum 是平等机会的雇主。

© 2022 Optum, Inc.。保留所有权利。WF6785408 218936-042022

Optum