

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

