

## 寵物與精神健康



您有發現自己會在生活不如意時上網觀看動物影片嗎？是否只要看張小狗的照片，就能讓您露出微笑並覺得壓力稍微減輕了一點呢？

許多人與自己的寵物、其他人的寵物或甚至在住家附近可能看到的動物相處，會讓他們心情較為平靜或更樂觀正向。您也是這樣嗎？以下是關於寵物對人帶來影響的科學發現：



### 寵物可幫助我們改善情緒

對一些人來說，養寵物可以幫助減輕孤獨感、憂鬱症、焦慮症和創傷後症狀。<sup>1</sup>與寵物相處也已證明能降低一種叫作皮質醇的壓力荷爾蒙。<sup>2</sup>



### 寵物有助於我們的身體健康

如果您選擇像狗這樣需要經常活動的寵物，您會有更多動力外出活動。與寵物玩和遛寵物可降低血壓和膽固醇水平。<sup>1</sup>



### 家裡養寵物對孩子可能會有幫助

寵物有助於讓孩子學會責任感和同理心。<sup>1</sup>針對有注意力不足過動症 (ADHD) 或廣泛自閉症的兒童所作的研究發現，他們可從與寵物相處的過程中獲得好處，包括加強社交技能、更樂於分享和合作，以及心情更加平靜。<sup>2</sup>

## 在考慮要養寵物嗎？

養寵物是重大的決定，務必要仔細想清楚所有的花費和需要負起的責任。要考慮這隻寵物會長到多大，牠的壽命可能會有長，以及牠需要多大的活動空間。想想需要花在食物和獸醫的費用。此外，還要確定您有時間照顧並為寵物清理善後。<sup>1</sup>

如果您已決定自己適合養寵物，請想想哪一種寵物符合您的生活習慣。養狗的話，必須經常讓狗到戶外活動，而且需要遛狗。養貓需要經常清理貓砂盆，但孕婦應避免做這件事。<sup>1</sup>而如果家裡有未滿 5 歲的小孩，則不建議飼養爬行動物和兩棲動物，因為牠們可能會傳播有害的病菌。<sup>1</sup>

雖然說到養寵物，最先想到的可能是狗或貓，但更小型的寵物也可以對我們的生活帶來正面的影響。例如，一項研究顯示與天竺鼠玩有助於減輕孩子的焦慮。<sup>2</sup>觀賞水族箱裡的魚對我們的身心健康也可能會有正面的影響。<sup>3</sup>

---

**「毛(或無毛)小孩」可能會帶來安慰、陪伴和樂趣，尤其是在人們壓力最大的時候。但別忘了，雖然養寵物可能會有幫助，但這並不能取代治療。**



## 想要偶爾與動物相處嗎？

並非每一個人都適合養寵物，但我們大家都能體驗與動物相處的好處。如果您渴望抱抱動物或玩丟接球遊戲，請試試以下建議：

- 提議幫有養寵物的朋友或家人看家。
- 詢問鄰居能否幫他們遛狗。
- 在當地動物收容所當志工。
- 搜尋可讓您與動物互動的「貓咪咖啡廳」或其他店家。

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.

本計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急狀況，請撥打當地緊急狀況服務電話，或前往最近的意外傷害和急診部。本計劃無法取代醫生或專業人員的護理。本計劃和其內容未必在所有地點提供，可能會有不予承保和限制承保規定。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 力求不斷改善我們的產品和服務，因此保留不事先通知即變更規格的權利。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2022 Optum, Inc.。保留所有權利。WF6785408 218937-042022