

# الحيوانات الأليفة والصحة العقلية



هل وجدت نفسك في أي وقت مضى تشاهد مقاطع فيديو الحيوانات عبر الإنترنت خلال يوم شاق؟ هل بمجرد رؤية صورة لجراء تجعلك تبتسم وتشعر بتوتر أقل؟

إذا كنت مثل العديد من الأشخاص، وتواجدك حول الحيوانات — حيواناتك الأليفة أو حيوانات أليفة للآخرين أو حتى الطيور والحيوانات الصغيرة التي قد تراها في منطقتك — يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الهدوء أو الإيجابية، فإليك قول العلم حول تأثير الحيوانات الأليفة على الأشخاص:



## قد يستفيد الأطفال من وجود حيوان أليف لدى الأسرة

يمكن أن تساعد الحيوانات الأليفة في تعليم الأطفال المسؤولية والتعاطف.<sup>1</sup> أظهرت الدراسات التي أجريت على الأطفال المصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أو اضطراب طيف التوحد أنهم يستفيدون من قضاء الوقت مع الحيوانات، يشمل ذلك امتلاك مهارات اجتماعية أفضل والمشاركة والتعاون بشكل أكبر والشعور بمزيد من الهدوء.<sup>2</sup>



## الحيوانات الأليفة جيدة لصحتنا البدنية

إذا اخترت اقتناء حيواناً أليفاً يتطلب تدريباً منتظماً مثل الكلب، فيمكن لذلك أن يشجعك على الخروج والنشاط. يمكن أن يؤدي اللعب مع الحيوانات الأليفة وتمشيها إلى انخفاض ضغط الدم وانخفاض مستويات الكوليسترول في الدم.<sup>1</sup>



## يمكن أن تساعدنا الحيوانات الأليفة على الشعور بتحسن من الناحية العاطفية

بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكن أن يساعد اقتناء حيوان أليف في التخفيف من الشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق وأعراض الصدمة.<sup>1</sup> كما ثبت أن قضاء الوقت مع حيوان أليف يقلل من هرمون التوتر المسمى الكورتيزول.<sup>2</sup>



## هل تريد قضاء الوقت مع الحيوانات بدون الالتزام؟

- إن اقتناء حيوان أليف ليس مناسباً للجميع، ولكن يمكننا جميعاً تجربة فوائد قضاء الوقت مع الحيوانات. إذا كنت تتوق في بعض الوقت للتدليل أو للعبة جلب الأشياء، فجرّب هذه الأفكار:
- اعرض رعاية منزل صديق أو أحد أفراد الأسرة ممن لديه حيوان أليف.
- اطلب من جيرانك عما إذا كان يمكنك تمشية كلابهم.
- تطوع بمأوى محلي للحيوانات.
- ابحث عن "مقاهي القطط" أو الأنشطة التجارية الأخرى التي تسمح لك بالتفاعل مع الحيوانات.

## هل تفكر في اقتناء حيوان أليف؟

الحصول على حيوان أليف هو قرار هام، ومن المهم التفكير في جميع التكاليف والمسؤوليات. ضع في اعتبارك الحجم الذي سيكون عليه الحيوان الأليف والمدة التي من المحتمل أن يعيشها وكم المساحة التي يحتاجها. فكّر حول التكاليف وفواتير الرعاية البيطرية. تأكد من امتلاكك الوقت للعناية بالحيوان الأليف والتنظيف له أيضاً<sup>1</sup>. إذا قررت أن الحصول على حيوان أليف مناسب لك، ففكّر في نوع الحيوان الأليف الذي يناسب أسلوب حياتك. على سبيل المثال، الكلاب تحتاج للخروج والتمشية بشكل متكرر. وتحتاج القطط إلى تغيير صناديق الفضلات بانتظام — وهو أمر يجب على النساء الحوامل تجنبه<sup>2</sup>. ولا يُنصح باقتناء الزواحف والبرمائيات للأسر التي لديها أطفال دون سن الخامسة لأنها يمكن أن تنشر الجراثيم الضارة<sup>3</sup>.

بينما قد تكون الكلاب أو القطط هي الأفكار الأولى التي تتبادر إلى الذهن، فيمكن أن يكون للحيوانات الأليفة الصغيرة تأثير إيجابي على حياتنا أيضاً. على سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات كيف أن اللعب مع كلاب خنزيرية ساعد في خفض مستويات قلق الأطفال<sup>2</sup>. قد تؤثر مشاهدة الأسماك في حوض السمك بشكل إيجابي أيضاً على صحتنا<sup>3</sup>.

## يمكن للحيوانات الأليفة الصديقة ذات الفراء (أو ذات القشور) توفير الراحة والصحة والمتعة، خاصة في أيامنا الأكثر إرهاقاً. لكن تذكّر أنه برغم أن اقتناء حيوان أليف يكون مفيداً، فهو ليس بديلاً للعلاج.

إذا كنت بحاجة لقليل من الدعم الإضافي، فتواصل مع برنامج مساعدة الموظفين. إنهم هنا لسماعك أيضاً — وعلى عكس الحيوانات الأليفة، يمكنهم توصيلك بالموارد المفيدة.

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.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل الرعاية المقدمة من الطبيب أو الرعاية المتخصصة. قد لا يكون هذا البرنامج أو مكوناته متوفرين في جميع المواقع، وربما تُطبق استثناءات وحدود للتغطية. Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة مملوكة لأصحابها المعنيين. لأننا نعمل دائماً على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات دون إخطار مسبق. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.