

חיות מחמד ובריאות הנפש



האם מצאתם את עצמכם צופים בסרטונים של חיות
חמודות באינטרנט, בימים קשים? האם אפילו לראות
תמונה של כלבלב גורמת לכם לחייך ולהרגיש קצת
פחות לחוצים?

עבור אנשים רבים, עצם השהות במחיצת חיות - בין אם אלה חיות המחמד האישיות שלכם או של אנשים
אחרים או אפילו הציפורים והחיות שמסתובבים בשכונה - עשויה לעזור לכם להרגיש רגועים יותר או חיוביים
יותר. הנה מה שיש למדע לספר לנו על השפעתם של חיות מחמד על בני אדם:



ילדים יכולים ליהנות מכך שיש למשפחה חיית מחמד

כשיש במשפחה חיית מחמד, הדבר
יכול לעזור לילדים להתחיל ללמוד על
קבלת אחריות ועל חמלה.¹ מחקרים
שנערכו אצל ילדים עם הפרעות
קשב וריכוז או הפרעות על הקשת
האוטיסטית מצאו שהם לומדים
ומתפתחים הודות לזמן שהם מבליים
עם חיות, כולל שיפור במיומנויות
הבין-אישיות שלהם, ביכולת השיתוף
ושיתוף הפעולה ועוד, וגם ביכולת
לחוש רגועים יותר.²



חיות מחמד טובות לבריאות הפיזית שלנו

אם בחרתם לאמץ חיה שזקוקה
לטיולים סדירים, כמו כלב, הדבר
יכול לעודד אתכם לצאת החוצה
ולהיות פעילים. משחק עם חיות
מחמד וטיולים כאלה יכולים
לעזור בהפחתת לחץ הדם ורמות
הכולסטרול.¹



חיות מחמד יכולות לעזור לנו להרגשה טובה יותר

יש אנשים שעבורם יכולה חיית
מחמד לעזור נגד רגשות של בדי-
דות, דיכאון, חרדה, ותסמינים של
טראומה.¹ בילוי זמן עם חיית מחמד
הודגמה גם כגורם שמפחית את
רמות הורמון הלחץ קורטיזול.²



האם אתם שוקלים הוספת חיית מחמד למשפחה?

הוספת חיית מחמד למשפחה היא החלטה גדולה וחשוב לשקול מראש את כל העלויות והאחריות שכרוכה בכך. חישובו על הגודל של החיה בבגרותה, על אורך חייה הצפוי ועל מרחב המחיה הנחוץ לה. הביאו בחשבון את עלויות המזון והווטרינר. ודאו גם שיש לכם די זמן לטפל בחיית מחמד ולנקות אחריה.¹

אם החלטתם שאכן הגיע הזמן להוסיף חיית מחמד למשפחה, הקדישו מחשבה לסוג החיה שתתאים ביותר לאורח החיים שלכם. לדוגמה, כלבים זקוקים לטיולים בחוץ, מספר פעמים ביום. כשיש חתול בבית, יש לנקות את ארגז החול שלו באופן סדיר, דבר שאסור לנשים בהריון לעשות.¹ וזוחלים ודו-חיים לא מומלצים למשפחות הכוללות ילדים מתחת לגיל 5, משום שהם עלולים להפיץ חיידקים מזיקים.¹

גם אם החיה הראשונה שאנחנו חושבים עליה כשאנחנו חושבים על חיית מחמד היא כלב או חתול, גם לחיות קטנות יותר יכולה להיות השפעה חיובית על החיים שלנו. לדוגמה, מחקר מסוים הראה כי רמת החרדה של ילדים יורדת כשהם משחקים עם שרקן.² גם צפייה בדגים השוחים באקווריום יכולה להשפיע לטובה על רווחתנו.³

חברים עם פרווה (או נוצות) יכולים לספק נחמה, חברה והנאה, במיוחד בימים הלחוצים ביותר שלנו. אבל חשוב לזכור כי אף כי חיית מחמד יכולה לעזור, היא לא מהווה תחליף לטיפול.

אם אתם זקוקים לעוד קצת עזרה, פנו אל תוכנית הסיוע לעובדים (ה-EAP). גם הם כאן ומוכנים להקשיב. ובשונה מחיות מחמד, הם יכולים לעזור לכם לאתר משאבים שימושיים.

רוצים לבלות זמן עם חיות מבלי לקבל על עצמכם את מלוא האחריות והמחויבות?

חיית מחמד לא מתאימה לכל אדם ומשפחה, אבל כולנו יכולים ליהנות מהיתרונות של בילוי זמן עם חיות. אם אתם עורגים לחיבוק של מישהו קטן עם פרווה או למשחק של "תפוס את הכדור", נסו את הרעיונות הבאים:

- הציעו שירותי "שמרטפות" כדי לעזור לחבר או בן משפחה עם חיית מחמד.
- שאלו אם מי מהשכנים זקוקים לעזרה בהוצאת הכלבים שלהם לטיול.
- התנדבו לעזור בבית מחסה לחיות. חפשו בתי עסק שמציעים פגישות עם חיות, כמו "בתי קפה עם חתולים".

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/newsinhealth/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.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, פנו למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או לטיפול מקצועי. ייתכן שתכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המקומות וייתכן שיחולו עליה הגבלות והחרגות כיסוי. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. מכיוון שאנו משפרים ללא הפסקה את המוצרים והשירותים שלנו, Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מראש. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.