

Kjæledyr og mental helse



Har du noen gang sett på dyrevideoer på nettet i løpet av en tøff dag? Får det å se et bilde av valper deg til å smile og føle deg litt mindre stresset?

Hvis du er som mange mennesker, kan det å være rundt dyr – dine egne kjæledyr, andres kjæledyr eller til og med de små fuglene og dyrene du kan se i nabolaget ditt – hjelpe deg til å føle deg roligere eller mer positiv. Her er hva vitenskapen sier om effekten som kjæledyr har på mennesker:



Kjæledyr kan hjelpe oss til å føle oss bedre følelsesmessig

For noen mennesker kan det å ha et kjæledyr hjelpe med følelser av ensomhet, depresjon, angst og symptomer på traumer.¹ Å tilbringe tid med et kjæledyr har også vist seg å redusere et stresshormon som kalles kortisol.²



Kjæledyr er bra for den fysiske helsen vår

Hvis du velger et kjæledyr som krever regelmessig mosjon som en hund, kan det oppmuntre deg til å komme deg ut og være aktiv. Å leke med og gå tur med kjæledyr kan føre til redusert blodtrykk og lavere kolesterolnivå.¹



Barn kan ha nytte av å ha et familiedyr

Kjæledyr kan bidra til å lære barna ansvar og medfølelse.¹ Studier med barn som har ADHD eller autismspektrumforstyrrelse har påvist at de får fordeler av å tilbringe tid med dyr, inkludert å få bedre sosiale ferdigheter, dele og samarbeide mer, og føle seg roligere.²

Tenker du på å skaffe deg et kjæledyr?

Å skaffe seg et kjæledyr er en stor beslutning, og det er viktig å tenke gjennom alle kostnader og ansvar. Vurder hvor stort kjæledyret vil bli, hvor lenge det sannsynligvis vil leve og hvor mye plass det trenger. Tenk på kostnadene for mat og veterinærregninger. Sørg for at du har tid til å ta vare på og rydde opp etter kjæledyret også.¹

Hvis du har bestemt deg for at det å skaffe et kjæledyr er riktig for deg, tenk på hvilken type kjæledyr som passer din livsstil. Hunder, for eksempel, må slippes ut ofte og gå tur. Katter trenger at kattedoene skiftes regelmessig – noe gravide bør unngå å gjøre.¹ Og reptiler og amfibier anbefales ikke for familier med barn under 5 år fordi de kan spre skadelige bakterier.¹

Selv om hunder eller katter kan være de første ideene som dukker opp, kan mindre kjæledyr også ha en positiv innvirkning på livene våre. For eksempel viste en studie hvordan lek med marsvin bidro til å senke barns angstnivå.² Å se på fisk i et akvarium kan også påvirke vårt velvære positivt.³

Pelskleddede (eller skjellede) venner kan gi komfort, selskap og moro, spesielt på våre mest stressende dager. Men husk at selv om det kan være nyttig å ha et kjæledyr, er det ikke en erstatning for terapi.

Hvis du trenger litt mer støtte, ta kontakt med ditt hjelpeprogram for ansatte. De er også her for å lytte – og i motsetning til kjæledyr kan de sette deg i kontakt med nyttige ressurser.



Vil du tilbringe tid med dyr uten forpliktelse?

Å ha et kjæledyr er ikke riktig for alle, men vi kan alle oppleve fordelene ved å tilbringe tid med dyr. Hvis du lengter etter litt kosetid eller en hentelek, kan du prøve disse ideene:

- Tilby å passe dyret for en venn eller et familiemedlem som har et kjæledyr.
- Spør naboene dine om du kan gå tur med hundene deres.
- Vær frivillig på et lokalt dyrehjem.
- Se etter «kattekaféer» eller andre virksomheter som lar deg samhandle med dyr.

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/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.

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring de lokale nødetatene telefonnummer eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og unntak og begrensninger for dekning kan gjelde. Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.