

Домашние животные и психическое здоровье



Наверняка вы время от времени смотрите в интернете видео с милыми животными — особенно в трудные времена. Вы замечали, что даже фотографии щенков заставляют вас улыбнуться и снимают стресс?

Если вы похожи на большинство других людей, одно лишь присутствие животных — ваших, соседских и даже птичек в парке — успокаивает вас и вызывает положительные эмоции. Вот что говорят ученые о влиянии домашних животных на людей:



Домашние животные помогают справляться с эмоциями

Некоторым людям домашние животные помогают преодолеть одиночество, депрессию, тревожность и симптомы эмоциональной травмы¹. Согласно исследованиям, домашние животные также снижают уровень кортизола (основного гормона стресса)².



Домашние животные помогают укрепить здоровье

Если вы завели питомца, которому нужны регулярные физические нагрузки (например, собаку), вам придется чаще бывать на свежем воздухе. Игры и прогулки с домашними животными помогают снизить артериальное давление и уровень холестерина¹.



Общение с домашними животными полезно для детей

Домашние животные могут научить детей ответственности и состраданию¹. Исследования с участием детей с СДВГ и заболеваниями аутистического спектра показали, что домашние животные приносят им несомненную пользу: улучшают социализацию, желание делиться и взаимодействовать друг с другом, а также снимают волнение и беспокойство.²

Подумываете о том, чтобы завести питомца?

Приобретение домашнего животного — это серьезный и ответственный шаг. Хорошо подумайте и задайте себе эти вопросы: можете ли вы себе это позволить; готовы ли вы к новым обязанностям; насколько большим станет животное, когда вырастет; как долго оно проживет; сколько места ему понадобится. Подумайте о стоимости кормов и ветеринарных услуг. Не забудьте, что питомец требует ухода, за ним придется убирать, и все это требует времени¹.

Если вы решили, что вам это подходит, подумайте, какое животное соответствует вашему стилю жизни. Например, собакам нужно часто бывать на улице. Лоток для кошек нужно регулярно чистить, причем беременным этого делать не следует¹. Рептилии и амфибии являются носителями вредных бактерий, и их не рекомендуется заводить семьям с детьми до 5 лет¹.

И если при выборе домашнего питомца мы в первую очередь думаем о кошках и собаках, не стоит забывать о том, что оказать позитивное влияние на вашу жизнь могут и животные помельче. Например, одно исследование показало, что игры с морскими свинками помогают снизить уровень тревожности у детей². Наблюдение за рыбками в аквариуме тоже положительно сказывается на нашем самочувствии³.

Пушистые (или чешуйчатые) друзья дарят ощущение комфорта, дружбы и радости, особенно в тяжелые дни. Однако помните, что домашние животные не заменят психотерапии.

Если вы чувствуете, что их поддержки недостаточно, обратитесь в программу помощи сотрудникам. Вас выслушают и, в отличие от домашних животных, помогут найти доступные и полезные ресурсы.



Хотите проводить время с животными без обязательств по содержанию и уходу?

Не каждый может завести питомца, но получить пользу от контакта с животными можно и по-другому. Если вы хотите погладить питомца или поиграть с ним:

- Предложите друзьям, у которых есть домашние животные, присмотреть за ними.
- Предложите соседям выгулять их собаку.
- Предложите волонтерскую помощь местному приюту для бездомных животных.
- Поищите «котокафе» или другие места, где можно пообщаться с животными.

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.nia.nih.gov/health/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.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в местные экстренные службы или обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Данная программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех регионах. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными наименованиями и принадлежат их владельцам. Компания Optum постоянно совершенствует свои продукты и услуги и оставляет за собой право изменять их характеристики без предварительного уведомления. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.