

Husdjur och psykisk hälsa



Har du någonsin kommit på dig själv med att titta på djurvideor på nätet under en tuff dag? Får ett foto av valpar dig att le och känna dig lite mindre stressad?

Om du är som många andra människor kan det hjälpa dig att känna dig lugnare och mer positiv om du umgås med djur - dina egna husdjur, andras husdjur eller till och med de små fåglar och djur som finns i ditt grannskap. Här är vad vetenskapen säger om den effekt som husdjur har på människor:



Husdjur kan hjälpa oss att må bättre rent känslomässigt

För vissa människor kan ett husdjur hjälpa till att lindra känslor av ensamhet, depression, ångest och symptom på trauman.¹ Att tillbringa tid med ett husdjur har också visat sig minska ett stresshormon kallat kortisol.²



Husdjur är bra för vår fysiska hälsa

Om du väljer ett husdjur som kräver regelbunden motion, till exempel en hund, kan det uppmuntra dig att gå ut och vara aktiv. Att leka med, och promenera med, husdjur kan leda till lägre blodtryck och lägre kolesterolnivåer.¹



Barn kan ha nytta av att ha husdjur i familjen

Husdjur kan hjälpa barnen att lära sig ansvar och medkänsla.¹ Studier med barn som har ADHD eller autismspektrumstörningar har visat att de drar fördel av att umgås med djur, bland annat får de bättre sociala färdigheter, men också att de delar och samarbetar mer samt känner sig lugnare.²

Funderar du på att skaffa ett husdjur?

Att skaffa ett husdjur är ett stort beslut, och det är viktigt att tänka igenom alla kostnader och ansvarsområden. Tänk på hur stort djuret kommer att bli, hur länge det kommer att leva och hur mycket utrymme det behöver. Tänk på kostnaderna för mat och veterinär. Se till att du har tid att ta hand om, och städa upp efter, djuret.¹

Om du har bestämt dig för att skaffa ett husdjur bör du fundera på vilken typ av husdjur som passar din livsstil. Hundar måste till exempel släppas ut ofta och de måste få promenera. Katter behöver sin kattlåda rengjord regelbundet - något som gravida kvinnor bör undvika att göra.¹ Reptiler och amfibier rekommenderas inte för familjer med barn under fem år eftersom de kan sprida skadliga bakterier.¹

Även om hundar och katter kanske är det första man tänker på, kan även mindre husdjur ha en positiv inverkan på våra liv. En studie visade till exempel hur lek med marsvin hjälpte till att minska barns ångestnivåer.² Att titta på fiskar i ett akvarium kan också påverka vårt välbefinnande positivt.³

Vänner med päls eller fjäll kan ge tröst, sällskap och glädje, särskilt under våra mest stressiga dagar. Men kom ihåg att även om ett husdjur kan vara till hjälp är det inte en ersättning för terapi.

Om du behöver lite mer stöd kan du vända dig till ditt stödprogram för anställda. De är också här för att lyssna - och till skillnad från husdjur kan de hjälpa dig att hitta rätt hjälpresurser.



Vill du tillbringa tid med djur utan att vara engagerad?

Att ha ett husdjur är inte rätt för alla, men vi kan alla uppleva fördelarna med att umgås med djur. Om du längtar efter att få mysa lite eller leka en lek, kan du prova de här idéerna:

- Erbjud dig att vara husvakt åt en vän eller familjemedlem som har ett husdjur.
- Fråga dina grannar om du får ta deras hundar på promenader.
- Jobba som volontär på ett lokalt djurhem.
- Leta efter "kattkaféer" eller andra verksamheter där du kan interagera med djur.

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/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.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa det lokala nödnumret eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. Denna tjänst och dess olika delar är kanske inte tillgänglig på alla platser, och undantag och begränsningar av omfattning kan förekomma. Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken tillhörande de respektive ägarna. Eftersom vi kontinuerligt förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan förvarning. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.