

Evcil hayvanlar ve ruh sağlığı



Hiç zor bir günde kendinizi internetten hayvan videoları izlerken bulduğunuz oluyor mu? Bir yavru köpek fotoğrafı görmek gülümsemenizi ve stresinizin azalmasını sağlıyor mu?

Siz de birçok kişi gibiyse kendi evcil hayvanınızın, başkalarının evcil hayvanlarının, hatta küçük kuşların ve mahallenizde gördüğünüz hayvanların yakınında olmak bile kendinizi daha sakin veya daha pozitif hissetmenize yardımcı olabilir. Evcil hayvanların insanlar üzerindeki etkisi konusunda bilimin ne dediğine bir bakalım:



Evcil hayvanlar, duygusal anlamda daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir

Bazı insanlar için evcil hayvana sahip olmak yalnızlık, depresyon ve anksiyete hislerini ve travma belirtilerini azaltabilir.¹ Ayrıca, evcil hayvanlarla zaman geçirmenin, kortizol adı verilen stres hormonunu azalttığı da kanıtlanmıştır.²



Evcil hayvanlar fiziksel sağlığımız için faydalıdır

Bir köpek gibi, düzenli egzersiz yapması gerektiren bir evcil hayvanınız varsa bu sayede siz de dışarı çıkıp aktif bir hayat yaşayabilirsiniz. Evcil hayvanlarla oynamak ve onları yürüyüşe çıkarmak, tansiyonunuzu ve kolesterol seviyenizi düşürmenize yardımcı olabilir.¹



Ailenin evcil hayvanının olması çocuklara fayda sağlayabilir

Evcil hayvanlar, çocukların sorumluluk ve merhameti öğrenmesine yardımcı olabilir.¹ ADHD (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) veya otizm spektrumu bozukluğu olan çocuklarla yürütülen çalışmalarda, hayvanlarla zaman geçirmenin bu çocuklara fayda sağladığı; çocukların sosyal becerilerini geliştirdiği, daha fazla paylaşım ve iş birliği yapmalarını sağladığı ve kendilerini daha sakin hissetmelerine yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.²

Evcil hayvan sahiplenmeyi mi düşünüyorsunuz?

Evcil hayvan sahiplenmek büyük bir karardır ve hayvanla birlikte gelecek masraf ve sorumlulukların hepsini düşünmek gerekir. Hayvanın ne kadar büyüyeceğini, ömrünün ne kadar olacağını ve ne kadar alana ihtiyaç duyacağını düşünün. Mama ve veteriner masraflarını düşünün. Hayvanla ilgileyecek ve arkasını toplayacak zamanınızın olduğundan da emin olun.¹

Evcil hayvan sahiplenmenin sizin için doğru karar olduğunu düşünüyorsanız hangi evcil hayvanın sizin hayat tarzınıza uygun olduğunu düşünün. Örneğin köpeklerin sıklıkla yürüyüşe çıkarılması gerekir. Kedilerin ise kum kaplarının düzenli olarak değiştirilmesi, gebe kadınların ise bu işten uzak durması gerekir.¹ Sürüngenler ve amfibiler ise zararlı mikroplar yayabilecekleri için 5 yaşından küçük çocuğu olan ailelere önerilmez.¹

Akla ilk gelen fikir kedi veya köpek olsa da, daha küçük hayvanlar sahiplenmek de yaşamımızı olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin yapılan bir çalışmada, kobaylarla oynayan çocuklarda anksiyete düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir.² Akvaryumda yüzen bir balığı izlemek de sağlığımızı olumlu yönde etkileyebilir.³

Tüylü (veya pullu) dostlarımız bizi rahatlatır, bize eşlik edebilir ve eğlenmemizi sağlayabilir, özellikle de en stresli olduğumuz günlerde. Ancak unutmayın ki evcil hayvan sahiplenmek yardımcı olsa da terapiyle aynı şey değildir.

Daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa Çalışan Destek Programınıza başvurun. Buradaki kişiler de sizi dinler ve evcil hayvanlardan farklı olarak, sizi faydalı kaynaklara yönlendirebilir.



Hayvanlarla zaman geçirmek ama sorumluluk almamak mı istiyorsunuz?

Evcil hayvan sahiplenmek herkese göre değildir fakat hayvanlarla zaman geçirmenin avantajlarından hepimiz faydalanabiliriz. Bir evcil hayvana sarılmak veya onunla yakalama oyunları oynamak istiyorsanız şunları deneyin:

- Evcil hayvanı olan bir arkadaşınızın veya aile ferdinizin evinde hayvana bakıcılık yapmayı teklif edin.
- Komşularınızdan, köpeklerini gezdirmeyi rica edin.
- Bulduğunuz yerdeki hayvan barınağında gönüllü olun.
- “Kedi kafelere” veya hayvanlarla etkileşim kurmanızı sağlayan başka işletmelere bakın.

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/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.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil hizmetlerin telefonunu arayın ya da en yakın kaza ve acil durum departmanına gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Bu program ve içerikleri tüm konularda mevcut olmayabilir ve bazı hizmetler sınırlamalara tabi veya kapsam dışı olabilir. Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi sürekli olarak geliştirdiğimizden, Optum önceden bildirimde bulunmadan ürün özelliklerini değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.