

Animali domestici e salute mentale



Vi siete mai trovati a guardare dei video online di animali durante una giornata pesante? Il semplice guardare la foto di un cucciolo vi fa sorridere e sentire meno stressati?

Se siete come molte persone, avere intorno degli animali (i vostri animali domestici o quelli di altre persone, o perfino i piccoli uccelli e animali che osservate nel vostro quartiere) può aiutarvi a farvi sentire più calmi o positivi. Ecco cosa dice la scienza sull'effetto che gli animali domestici hanno sulle persone:



Gli animali domestici ci aiutano a farci sentire meglio a livello emotivo

Per alcune persone, un animale domestico può essere di aiuto con i sentimenti di solitudine, depressione, ansia e sintomi di traumi.¹ È stato dimostrato che trascorrere del tempo con un animale domestico riduce un ormone dello stress chiamato cortisolo.²



Gli animali domestici sono perfetti per la nostra salute fisica

La scelta di un animale domestico che richiede una regolare attività fisica, come un cane, può incoraggiarvi a uscire ed essere attivi. Giocare con gli animali domestici e portarli a passeggio può ridurre la pressione arteriosa e abbassare i livelli di colesterolo.¹



I bambini possono trarre vantaggio dall'aver un animale domestico

Gli animali domestici possono insegnare ai bambini la responsabilità e la compassione.¹ Studi condotti su bambini affetti da disturbi dell'attenzione o disturbo dello spettro autistico hanno dimostrato che possono trarre beneficio dal trascorrere del tempo con gli animali, ad esempio possono migliorare le abilità sociali, di condivisione e collaborazione, e possono sentirsi più calmi.²

State pensando di prendere un animale domestico?

Prendere un animale domestico è una decisione importante ed è necessario pensare bene ai costi e alle responsabilità che comporta. Prendete in considerazione quanto sarà grande l'animale domestico, la sua aspettativa di vita e di quanto spazio avrà bisogno. Pensate ai costi per l'alimentazione e il veterinario. Assicuratevi anche di avere tempo sufficiente per prendervi cura in tutto e per tutto del vostro animale domestico.¹

Se avete deciso che prendere un animale domestico è la decisione giusta per voi, pensate a quale tipo si adatta meglio al vostro stile di vita. I cani, ad esempio, devono essere portati fuori e a passeggio frequentemente. I gatti necessitano di lettiere che vanno cambiate regolarmente, un'azione che le donne in gravidanza dovrebbe evitare di svolgere.¹ I rettili e gli anfibi non sono consigliati a famiglie con bambini al di sotto dei 5 anni perché possono diffondere germi pericolosi.¹

Sebbene i cani e i gatti siano i primi a venire in mente, anche gli animali domestici più piccoli possono avere un impatto positivo sulla nostra vita. Ad esempio, uno studio ha dimostrato che giocare con i porcellini d'india può aiutare a ridurre i livelli di ansia nei bambini.² Anche osservare i pesci in un acquario può influenzare positivamente il nostro benessere.³

Gli amici pelosi (o squamosi) possono offrire conforto, compagnia e divertimento, soprattutto nei giorni più stressanti. Ma ricordate che, anche se occuparsi di un animale domestico può essere utile, non sostituisce la terapia.

Se avete bisogno di maggiore assistenza, potete contattare il vostro Programma di assistenza per i dipendenti. Sono lì per ascoltarvi e, a differenza degli animali, possono mettervi in contatto con risorse utili.



Volete trascorrere del tempo con gli animali senza impegnarvi?

Non tutti sono adatti a occuparsi di un animale domestico, ma tutti possiamo sfruttare i vantaggi del trascorrere del tempo con gli animali. Se avete voglia di coccole o di fare giochi da riporto, provate queste idee:

- Offritevi di prendervi cura dell'animale domestico di un amico o un membro della famiglia.
- Chiedete ai vicini se potete portare a passeggio i loro cani.
- Fate volontariato presso un rifugio per animali locale.
- Cercate dei “cat café” o altre attività che vi consentano di interagire con gli animali.

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.nationalinstitutesofhealth.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.

Questo programma non deve essere utilizzato per richiedere assistenza urgente o nei casi di emergenza. Nel caso di un'emergenza, comporre il numero di telefono locale per i servizi di emergenza o recarsi al pronto soccorso più vicino. Questo programma non intende sostituire le cure di un medico o di un professionista sanitario. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e si potrebbero applicare esclusioni e limitazioni. Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli USA e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nel tentativo di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare i dati tecnici senza obbligo di notifica preventiva. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.