

Zwierzęta a zdrowie psychiczne



Czy zdarza ci się czasami oglądać filmy o zwierzętach w internecie w środku ciężkiego dnia? Czy samo spojrzenie na zdjęcie szczeniaków sprawia, że się uśmiechasz i czujesz się trochę mniej zestresowany?

Dla wielu z nas, przebywanie w pobliżu zwierząt – własnych zwierząt domowych, zwierząt domowych innych osób, a nawet małych ptaków i zwierząt, które możesz zobaczyć w swojej okolicy – może sprawić, że czujemy się spokojniejsi lub bardziej pozytywnie nastawieni. Oto, co nauka mówi o wpływie zwierząt na ludzi:



Zwierzęta mogą pomóc nam poczuć się lepiej emocjonalnie

W przypadku niektórych osób posiadanie zwierzaka może pomóc pokonać samotność, depresję, lęki i objawy traumy.¹ Wykazano również, że spędzanie czasu ze zwierzęciem zmniejsza poziom hormonu stresu zwanego kortyzolem.²



Zwierzęta są dobre dla naszego zdrowia fizycznego

Jeśli wybierzesz zwierzaka, który wymaga regularnej aktywności fizycznej, jak pies, może to zachęcić cię do wyjścia na zewnątrz i ćwiczeń. Zabawa i spacerowanie ze zwierzętami mogą prowadzić do obniżenia ciśnienia krwi i obniżenia poziomu cholesterolu.¹



Dzieci mogą czerpać korzyści z domowego zwierzaka

Zwierzęta mogą uczyć dzieci odpowiedzialności i empatii.¹ Badania, w których uczestniczyły dzieci z ADHD lub zaburzeniami ze spektrum autyzmu wykazały, że czerpią one korzyści ze spędzania czasu ze zwierzętami, w tym mają lepsze umiejętności społeczne, chętniej się dzielą i współpracują oraz są spokojniejsze.²

Myślisz o przygarnięciu zwierzaka?

Przygarnięcie zwierzęcia to poważna decyzja i ważne jest, aby przemyśleć wszystkie koszty i obowiązki. Zastanów się, jak duże będzie zwierzę, jak długo będzie żyło i ile potrzebuje miejsca. Pomyśl o kosztach karmy i rachunków weterynaryjnych. Upewnij się, że masz czas na opiekę i sprzątanie po zwierzaku.¹

Jeśli zdecydowałeś, że jest to dla Ciebie odpowiednie, zastanów się, jaki rodzaj zwierzaka pasuje do Twojego stylu życia. Na przykład psy muszą być często wypuszczane na zewnątrz i wyprowadzane na spacer. Koty potrzebują regularnego czyszczenia kuwety – jest to coś, czego kobiety w ciąży powinny unikać.¹ A gady i płazy nie są zalecane dla rodzin z dziećmi poniżej 5 roku życia, ponieważ mogą przenosić szkodliwe zarazki.¹

Chociaż psy lub koty to pierwsze, co przychodzi nam do głowy, mniejsze zwierzęta również mogą mieć pozytywny wpływ na nasze życie. Na przykład jedno z badań wykazało, jak zabawa ze świnkami morskimi pomogła obniżyć poziom lęku u dzieci.² Obserwowanie ryb w akwarium może również pozytywnie wpłynąć na nasze samopoczucie.³

Futrzani (lub łuskowaci) przyjaciele mogą zapewnić komfort, towarzystwo i zabawę, szczególnie w najbardziej stresujące dni. Pamiętaj jednak, że chociaż posiadanie zwierzaka może być pomocne, nie zastępuje terapii.

Jeśli potrzebujesz trochę więcej wsparcia, skontaktuj się ze swoim Programem wsparcia dla pracowników. Oni też mogą Ciebie wysłuchać – i w przeciwieństwie do zwierząt domowych, mogą wskazać Ci pomocne zasoby.



Chcesz spędzić czas w towarzystwie zwierząt bez zobowiązań?

Posiadanie zwierzaka nie jest odpowiednie dla każdego, ale wszyscy możemy doświadczyć korzyści płynących ze spędzania czasu ze zwierzętami. Jeśli masz ochotę pogłaskać futrzaka lub pobawić się z nim piłką, wypróbuj te pomysły:

- Zaoferuj opiekę nad zwierzęciem przyjaciela lub członka rodziny.
- Zapytaj sąsiadów, czy możesz wyprowadzić ich psa na spacer.
- Zapisz się na wolontariat w miejscowym schronisku dla zwierząt.
- Poszukaj „kociej kawiarni” lub innych miejsc, które pozwalają na interakcję ze zwierzętami.

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.

Program ten nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby natychmiastowej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod lokalny numer pogotowia albo udać się do najbliższej izby przyjęć pogotowia. Program ten nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Program albo jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich regionach i podlegają wyłączeniom i ograniczeniom. Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Ponieważ Optum ciągle udoskonala swoje produkty i usługi, firma zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w specyfikacjach bez uprzedniego zawiadomienia. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.