



Фото: © Владимир Васильев / Pexels

Домашние животные избавляют от депрессии и делают людей счастливее

КАК ОНИ ПОМОГАЮТ ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС И СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ

1 Общайтесь с животными – они снижают тревогу

В период неизвестности и повышенной тревожности психологи рекомендуют **обращаться к внутренним опорам и больше взаимодействовать с теми, кто положительно влияет на ваше эмоциональное состояние.** Для кого-то это родственники, партнеры, друзья, а кому-то становится спокойнее и легче от общения с домашними животными. И дело здесь, как показывают исследования, не только в любви к братьям нашим меньшим, но и в том, что они действительно способны снижать ощущение тревоги.

2 Животные делают нас спокойнее и здоровее. Исследования подтверждают

В 2006 году немецкие и австралийские ученые опубликовали данные исследования с участием девяти тысяч человек. Начиная с 1984 года специалисты наблюдали за людьми, у которых есть домашние любимцы, и за теми, у кого таких нет. Ученых интересовало, как часто эти группы респондентов обращаются к врачам с жалобами на здоровье и как животные влияют на их состояние. Выяснилось, что в обеих странах **владельцы домашних животных совершали примерно на 15 % меньше ежегодных визитов к врачу, чем те, у кого питомцев не было.** При этом в исследовании принимали участие хозяева не только собак и кошек, но и лошадей, птиц и рыбок.

Результаты еще одного исследования, проведенного в 2019 году, демонстрируют, что ак-

вариумные рыбки оказывают на людей успокаивающее воздействие. Заводчики рыбок из США, Великобритании, Германии, Франции, Тайваня и Австралии отмечали, что на-



Фото: © Pixabay

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ОБИТАТЕЛЯМИ АКВАРИУМОВ СНИЖАЕТ ТРЕВОГУ И ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

блюдение за обитателями аквариума снижает тревогу и помогает расслабиться.

На некоторых опрошенных благоприятно влияли шум воды и красота самого аквариума.

Кажется, никто не сомневается в том, что если какое-то животное способно оказать благотворное влияние на психику, то это собака. И это не пустые слова: американские



Фото: © Viada Karpovich / Pexels

исследователи опросили 201 человека и пришли к выводу, что наличие дома собаки связано с более низкими показателями депрессии у женщин и одиноких людей.

Если у вас есть питомцы, обращайтесь к ним за поддержкой, которая может выражаться в разных формах, будь то поглаживания, прогулки, игры или просто совместный отдых на диване. Все это позитивно повлияет на ваше эмоциональное состояние и одновременно порадует животных, которые с удовольствием проведут время с любимым хозяином.

3 Общение с животными нормализует давление и улучшает сон



Фоток © Meryuert Gomilla / Pexels

Постоянное общение с животными может положительно сказываться и на когнитивных способностях человека. Эту зависимость установили исследователи из Мичиганского университета США. В течение шести лет они наблюдали за 1 369 испытуемыми, у 32 % из которых на протяжении пяти лет и более жили питомцы. Выяснилось, что у хозяев домашних любимцев когнитивные

способности снижались медленнее и в целом их показатели оказались на 1,2 балла выше, чем у тех, у кого животных не было. Также ученым удалось установить, что **общение с животными понижает артериальное давление, а их хозяева менее подвержены стрессу.**

Засыпать с животными тоже гораздо полезнее, чем в одиночестве. Особенно людям, которые страдают от депрессии или тревожного расстройства. По словам специалиста по сну

Раджа Дасгупта, доцента клинической медицины из Медицинской школы Кека Университета Южной Калифорнии, отход ко сну в окружении питомцев усиливает ощущение уюта и снижает беспокойство. Еще один аргумент в пользу того, чтобы попробовать засыпать с питомцами, – результаты опроса, проведенного врачами из клиники Мейо в Аризоне. В нем приняли участие 150 пациентов, испытывающих проблемы со сном разной степени серьезности. **41 % респондентов отметили, что рядом с домашними животными чувствуют себя более защищенными и лучше спят.** Этому в том числе способствовало расслабляющее и убаюкивающее кошачье мурлыканье.

Однако хозяевам кошек не стоит забывать, что эти животные особенно активны в ночное время суток. Поэтому лучше оставить дверь в спальню приоткрытой, чтобы кошка могла покинуть комнату, когда захочет.

ЭФФЕКТ ОТ ПРОГУЛОК С СОБАКОЙ ВО МНОГОМ СХОЖ С ОЩУЩЕНИЯМИ ПОСЛЕ СЕАНСА ТЕРАПИИ



Фоток © Humphrey Mulcha / Pexels

4 Прогулка с собакой имеет терапевтический эффект

Кинолог Агата Крайнова сравнивает прогулку с собакой с сеансом *EMDR-терапии*. Этот метод психотерапии был разработан американским психологом Франсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств. Суть метода заключается в том, что человек может влиять на работу определенных структур мозга, перемещая взгляд из стороны в сторону и думая о вызвавших стресс событиях, и как бы заново перезаписывать в памяти травмирующую ситуацию, делая воспоминания о ней менее болезненными.

Во время прогулки с собакой мы невольно совершаем такие движения глазами – просто для того, чтобы ориентироваться в окружающей среде, говорит Крайнова. Получается, что мы, гуляя с питомцем и размышляя о неприятных событиях, сами



Фото: © Yaroslav Shurayev / Pexels

того не подозревая, снижаем уровень стресса в своем организме. Именно поэтому в особенно трудные и тревожные периоды не стоит забывать о регулярных прогулках: помимо того, что они помогают сменить обстановку и проветриться, эффект от них во многом схож с ощущениями после сеанса терапии.

5 Уход за любимцем дает внутреннюю опору

Регулярная забота о животном стабилизирует внутреннее состояние хозяина, утверждают специалисты. Секрет в наборе ритуалов, которые владельцы домашних животных, независимо от их вида, выполняют ежедневно.

«Добросовестные собачники, например, выгуливают своих питомцев по несколько раз в день, в идеале – в одно и то же время, кормят по схеме и так далее. Именно поэтому, что бы ни происходило в личной, социальной и политической жизни

человека, в его реалиях по-прежнему будет хотя бы один аспект, который не подвергается (или, по крайней мере, не должен подвергнуться) влиянию извне», – поясняет Георгий, студент ветеринарного факультета Кембриджского университета, владелец собаки.

Это и обеспечивает хозяевам спасение от стресса: **когда нарушается стабильность и все меньше уверенности в завтрашнем дне, остается ответственность за питомца и упорядоченность, которые напоминают о**



Фото: © Ram Lach / Pexels

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПИТОМЦА И УПОРЯДОЧЕННОСТЬ НАПОМИНАЮТ О ТОМ, ЧТО ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

том, что жизнь продолжается. «К тому же прогулка с собакой, игра с кошкой или наблюдение за аквариумными рыбками позволяют попросту отвлечься от бесконечного мониторинга новостей, которые в последнее время редко бывают позитивными», – отмечает Георгий.

Животные поддерживают нас еще и потому, что мы к ним привязываемся, и эта связь служит надежной опорой в

трудные времена. Особенно сильную привязанность испытывают владельцы собак. Это связано с тем, что данные животные требуют большего участия человека, чем кошки: собакам нужны регулярные прогулки, общение и дрессировка.

6 Животные делают детей добрее и здоровее

Практикующие ветеринары подтверждают, что владельцы домашних животных действительно выглядят более расслабленными. «Я замечаю, что у заводчиков, которые приходят на прием, гораздо более спокойный и лишенный тревоги голос, нежели у моих знакомых, у которых нет домашних питомцев», – пишет ветеринар-нейрохирург **Имран Юнси.**

Давно замечено, что, **когда человек гладит животное, в его организме снижается уровень кортизола** (гормона стресса), а уровень окситоцина (гормона любви), напротив, растет. В результате люди становятся расслабленнее и счастливее.



Фото: © Ekaterina Bobrysova / Pexels



Фотом: © Stephen Andrews / Pexels



Фотом: © Gabre / Pexels

Юнси также напоминает, что **домашние животные благотворно влияют на детей.** Если ребенок с раннего возраста контактирует с животными, в нем развиваются такие качества, как сострадание, уважение к другим, доброта и доверие к окружающему миру.

Нередко родители пытаются оградить детей от общения с животными, чтобы защитить их от микробов и инфекций. Однако контакт с собаками и кошками,

согласно исследованию, может предотвратить развитие у ребенка астмы и аллергии. В частности, наличие животных в доме способно снижать чувствительность детей к шерсти, пылевым клещам и пыльце цветущих растений. При этом важно, чтобы питомцы находились рядом с ребенком с первых месяцев его жизни.

«Я считаю, что животные дома – это огромный плюс, и надеюсь, что в будущем их будут содержать и ухаживать за ними в офисах, кафе и других общественных местах, поскольку это снижает уровень стресса и у сотрудников, и у гостей», – констатирует нейрохирург.

7 Если нет возможности завести питомца, навестите приют

Пообщаться с собаками и кошками можно в муниципальных и частных приютах. Там можно выбрать животное, с которым вы хотите прогуляться по окрестной территории. **Посещение приюта вовсе не обязывает вас забирать питомца с собой.** Далеко не у всех есть возможность держать дома животное, и владельцы приютов относятся к этому с пониманием.

Евгения Черкасова
www.lenta.ru

Д-р Евгений Клаен
врач-ортопед
Oberarzt im Herz-Jesu-Spital
Операции и консервативное лечение.
Мануальная терапия.
(Заболевания и последствия повреждений верхних и нижних конечностей, позвоночника)
KFA-Kasse и частно
9 р-н Вены, Lazarettgasse 25
Тел.: 40180/1550 (по-немецки),
тел.: 0699/118 54 962 (по-русски)

Dr.Pht.science
Yuliya Vlasova
ПСИХОТЕРАПЕВТ
Психотерапия для взрослых и детей.
Семейная психотерапия.
Psychotherapie Praxis
Neubaugasse 76/10
1070 Wien
Tel: +43 699 171 94 611
e-mail: vlasova.yuliya@gmail.com
www.psyonline.at/vlasova_yuliya

ОА Dr.med.univ. Polina Lyatoshinskaya
врач-специалист акушер-гинеколог
кандидат медицинских наук


- Планирование и ведение беременности
- Ведение родов и послеродовая реабилитация
- Лечение климактерических и сексуальных расстройств, anti-age терапия
- Генетические консультации по раку молочной железы
- Эндовидеохирургия и пластические операции (Donauspital)

PRAXIS NOVUM-MED
Kagrner Platz 12
1220 Wien
+43 676 76 03 706
www.novum-med.at/russisch/
frauenarzt@novum-med.at

DR. SVITLANA POKORNIK
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ
КОРРЕКЦИЯ ПРИКУСА
ИМПЛАНТАТЫ
ПАРОДОНТАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Частная ординация:
Rüggergasse, 32/1-3
1090 Wien
Tel. + 43 (0699) 131 27 147
www.dr-pokornik.at

Др. Александра Шмидт-Трост
русскоговорящий
ДЕТСКИЙ ВРАЧ

10-летний стаж в неонатологии,
дополнительная специализация по детской неврологии, эпилепсии и ЭЕГ. Частный кабинет (анализ крови) и визиты на дом
Тел.: 0680-1339559, 14 р-н Вены, Linzerstrasse 382 / I / 5
www.kinderpraxis-wien-west.at

Dr.Kheyfets
Facharzt für Urologie
русскоговорящий
ВРАЧ-УРОЛОГ
канд. мед. наук, доктор
Олег Хейфец
• мочекаменная болезнь,
детская урология, уроонкология
• операции на роботе Da Vinci,
лазерная хирургия
Частный прием / Wahlarzt
Ordination Wien: 1010 Wien, Naglergasse 11/1
Ordination Purkersdorf: 3002 Purkersdorf, Bachgasse 4
Тел.: +43 664 4111275
www.urologie-kheyfets.at • post@urologie-kheyfets.at

Dr. Natalia Pivec
русскоязычный
СТОМАТОЛОГ
50 км от Вены – Sopron (Венгрия)
• Доступные цены • 5 лет гарантии
• Все виды стоматологических услуг
Тел.: 0036/302 807 889 (по-русски),
0036/306 670 219 (по-немецки)
www.dentsanata.hu