

Metody na stres

9 - KONTAKT ZE ZWIERZĘTAMI



opracowanie dr Edyta Bonk

Zwierzęta na stres

"Towarzystwo czworonogów zabija stres o wiele szybciej, niż obecność istot dwunożnych"
Marek Laube, psycholog i psychoterapeuta z Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.



Zwierzęta na stres

ZOOTERAPIA

Zooterapia, inaczej animaloterapia, to terapia z udziałem zwierząt – naturalna metoda leczenia i rehabilitacji pacjenta poprzez dobroczynny kontakt ze zwierzęciem. Obcowanie ze zwierzętami jest bardzo ważne dla każdego człowieka, szczególnie jednak dla dzieci i seniorów!



Zwierzęta na stres

Rodzaje ZOOTHERAPII

W Polsce najpopularniejsze są:

- **dogoterapia** (kontakt z psem),
- **hipoterapia** (kontakt z koniem)
- **felinoterapia** (kontakt z kotem).

Na świecie znane są jeszcze:

- **onoterapia** (kontakt z osłem lub mułem)
- **delfinoterapia** (kontakt z delfinami).



Zwierzęta na stres

Dogoterapia

Samo posiadanie psa przynosi wiele korzyści. Pobudza człowieka do działania, daje poczucie bezpieczeństwa, zaspokaja potrzebę kontaktu emocjonalnego i zmniejsza poczucie osamotnienia. Obecność psa wpływa także na redukcję stresu.



Zwierzęta na stres

Felinoterapia

W przypadku choroby Parkinsona i chorób reumatycznych ważnym elementem terapii jest ruch. Głównymi zadaniami felinoterapii w tym przypadku są bezpośredni kontakt z kotem i zabawa z nim. Zajęcia polegają na regularnym pobudzaniu stawów, ruchów kończynami i rozgrzewaniu bolących miejsc.



Zwierzęta na stres

Zdrowie

Badania przeprowadzane na całym świecie potwierdzają dobroczynne działanie zwierząt na organizm ludzki, jego stan fizyczny, a przede wszystkim psychiczny.



Zwierzęta na stres

Dotyk

Dotyk odgrywa ważną rolę w zooterapii, ponieważ prowadzi do stymulacji układu dokrewnego i wydzielania endogennych substancji (endorfin – hormonów szczęścia), które łagodzą ból i poprawiają samopoczucie. Zmniejsza się również poziom stresu, ponieważ redukcji ulega uwalnianie się kortyzolu i noradrenaliny – hormonów wydzielanych przez organizm w stresie – oraz pobudzony zostaje układ odpornościowy.



Zwierzęta na stres

Emocje

Udowodniono, że towarzystwo zwierząt przyspiesza rekonwalescencję po przebytej chorobie, uspokaja osoby zestresowane, nadpobudliwe, a jednocześnie zwierzęta pobudzają do aktywności osoby cierpiące na depresję bądź apatię.



Zwierzęta na stres

RADOŚĆ

Część pacjentów traktuje terapię bardziej jako zabawę i rozrywkę. Dzięki możliwości nawet krótkotrwałej opieki nad zwierzęciem, bawienia się z nim, karmienia oraz samej obecności, wzrasta u pacjentów poczucie własnej wartości. Po zajęciach czują się oni znacznie lepiej, są szczęśliwsi, bardziej odprężeni, co zwiększa ich zadowolenie z życia.



Zwierzęta na stres

Do serca przytul psa,
Weź na kolana kota...
Kabaret Elita



Dziękuję za uwagę

Edyta Bonk