

Τα οφέλη που βιώνουμε όταν έχουμε κατοικίδια ζώα

Τα Οργανικά και Ψυχολογικά οφέλη που έχουν οι άνθρωποι που ζουν με κατοικίδια ζώα.

Πολλές επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι υπάρχουν πολλά οφέλη για τους ανθρώπους που ζούνε με κατοικίδια ζώα. Συγκεκριμένα έχουν καλύτερη σωματική υγεία λόγω της άσκησης τους με τα κατοικίδια ζώα. Έχουν χαμηλότερη πίεση αίματος, έχουν λιγότερα μικροπροβλήματα υγείας, πηγαίνουν στο γιατρό λιγότερες φορές και έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Επίσης έχουν περισσότερο υψηλά επίπεδα επιβίωσης οι άνθρωποι με στεφανιαία νόσο. Το να έχεις κατοικίδιο ζώο μπορεί να μειώσει την προσβολή από καρδιακή νόσο κατά 3% το οποίο μεταφράζεται σε 30.000 ζωές ετησίως. Όσον αφορά τα Ψυχολογικά οφέλη, υπάρχει μείωση στο συναίσθημα της μοναξιάς και της μοναχικότητας. Τα σκυλιά δρουν προληπτικά και θεραπευτικά κατά του καθημερινού στρες. Ένα 70% ερωτηθέντων οικογενειών σε έρευνα ανέφερε αύξηση στην οικογενειακή ευεξία, ευτυχία και διασκέδαση μετά την απόκτηση κατοικίδιων ζώων. Επιπροσθέτως, αισθάνονται λιγότερο φόβο να πέσουν θύματα εγκλήματος και νιώθουν περισσότερο ασφαλείς όταν βγαίνουν για βόλτα με το σκύλο τους ή ζούνε με τον σκύλο τους. Τα κατοικίδια ζώα μας παρέχουν άνευ όρων αποδοχή και ασφάλεια. Η θεραπευτική χρήση με κατοικίδια ζώα συντροφιάς έχει αποκτήσει ιδιαίτερη προσοχή τα τελευταία χρόνια για διάφορους ασθενείς, ηλικιωμένους, καρκινοπαθείς, και ψυχικά ασθενείς.

Η συναναστροφή των παιδιών με τα ζώα μπορεί να προσφέρει επίσης οφέλη

Τα παιδιά που έχουν κατοικίδια ζώα συμμετέχουν περισσότερο σε δραστηριότητες όπως χόμπι, σπορ, συλλόγους και δουλειές. Η γνωστική τους ανάπτυξη μπορεί να αυξηθεί και να ενισχυθεί η θετική αυτοεκτίμηση τους. Η συντροφικότητα των ζώων βοηθάει τα παιδιά και τις οικογένειες να προσαρμοστούν καλύτερα σε σοβαρή ασθένεια ή θάνατο ενός γονέα. Η επικοινωνία με τα ζώα βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν σωστή ανατροφή και συμπεριφορά με αποτέλεσμα να γίνουν πιο ώριμοι ενήλικες. Τα παιδιά που συμμετέχουν σε ανθρωπιστικά εκπαιδευτικά προγράμματα εμφανίζουν αυξημένη συμπάθεια για τον άνθρωπο σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε τέτοιου είδους εκπαιδευτικά προγράμματα.

Επίσης τα βοηθάει να διαβάζουν την γλώσσα του σώματος ενός ζώου και να νιώθουν συμπάθεια προς αυτά με αποτέλεσμα αυτή η συμπάθεια να μεταφέρεται και στους ανθρώπους. Τα ζώα προσφέρουν στο παιδί συναισθηματική ασφάλεια και σιγουριά γιατί αντίθετα με τον άνθρωπο δεν ενδιαφέρονται για το ποιος είσαι, αλλά σε αγαπάνε πραγματικά και αυτή τους η αγάπη κρατάει για πάντα. Το παιδί διασκεδάζει και γελάει με τις σκανδαλιές τους και τα καμώματα τους. Έρευνες έχουν γίνει με κακοποιημένα σεξουαλικά παιδιά τα οποία δεν ανέχονταν το άγγιγμα ενός ανθρώπου όμως με την βοήθεια και το άγγιγμα ενός ζώου μπόρεσαν να ξανακερδίσουν την εμπιστοσύνη του ανθρώπου και να ξεπεράσουν αυτό το τραυματικό γεγονός στη ζωή τους. Τέλος είναι επίσης γνωστό ότι τα παιδιά χαλαρώνουν σε στιγμές έντασης με την παρουσία ενός ζώου. Έρευνες έχουν δείξει ότι μειώνεται η πίεση και οι παλμοί με αποτέλεσμα την χαλάρωση και την ηρεμία.

Πως μπορούν να εξηγηθούν αυτά τα οφέλη

Πρώτα από όλα κατοικίδια ζώα όπως οι σκύλοι και οι γάτες μας παρέχουν άνευ όρων αγάπη και στοργή. Ο ιδιοκτήτης κατοικίδιων ζώων μπορεί να επωφεληθεί με το καθησυχαστικό και χαλαρωτικό αποτέλεσμα της αφής. Τεστ έχουν δείξει ότι η μείωση του καρδιακού παλμού και της αρτηριακής πίεσης μπορεί να είναι δραματική. Απλά παρακολουθώντας ένα κατοικίδιο και η μη λεκτική επικοινωνία μαζί του παράγει χαλάρωση και ηρεμία. Είναι διαπιστωμένο ότι η αφή είναι τροφή για το μυαλό και το πνεύμα μας. Οι άνθρωποι που έχουν ζώα έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα από αυτούς που δεν έχουν. Συχνά νιώθουν περισσότερο υπεύθυνοι για τα ζώα τους και αυτό μπορεί να τονώσει το κίνητρο της επιβίωσης. Άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ή κάποια ψυχική ασθένεια αντί να σκέφτονται και να μιλούν για τον εαυτό τους και τα προβλήματα τους παρακολουθούν και μιλάνε με τα ζώα τους. Επίσης η παρουσία ενός ζώου αυξάνει το γέλιο, το παιχνίδι και τη διασκέδαση. Δεν έχει σημασία τι είδους κατοικίδιο θα είναι για να επωφεληθείτε. Μπορεί να είναι μια γάτα, ένας σκύλος ή ένα χρυσόψαρο.

Ένα κατοικίδιο στο σπίτι έχει πάρα πολλά οφέλη για έναν άνθρωπο σε όποια ηλικία κι αν βρίσκεται αλλά και σε περιόδους έντονων ψυχολογικών πιέσεων όπως πένθος, διαζύγιο, μοναξιά, μελαγχολία. Ένα κατοικίδιο μας βοηθάει να δεθούμε ψυχικά μαζί του και να νιώσουμε στοργή, να το αγαπήσουμε και να μας αγαπήσει. Μας καλλιεργεί το αίσθημα της ευθύνης και της ωριμότητας. Βοηθάει το άτομο να κοινωνικοποιηθεί, να εκδηλώσει τα συναισθήματα του και να γίνει περισσότερο επικοινωνιακό. Οι άνθρωποι που φροντίζουν ένα κατοικίδιο ζώο είναι πιο ισορροπημένοι, πιο ενεργητικοί, δραστήριοι και χαρούμενοι. Μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε τον κύκλο της ζωής από την γέννηση μέχρι τον θάνατο. Ακόμη και όταν ο θάνατος του ζώου επέλθει, ο πόνος που θα νιώσουμε είναι φυσιολογικός και μέσα στη ζωή όπως γίνεται και με τους ανθρώπους. Μας βοηθάει να εξοικειωθούμε με την απώλεια και είναι πραγματικά ένα μάθημα ζωής.

Είναι αποδεδειγμένο ότι ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε στα ζώα δείχνει και το επίπεδο του πολιτισμού μας.

Πηγή

Delta Society (Η Delta Society διενεργά έρευνα σχετικά με την σημασία των ζώων για τη ζωή και την ευημερία των ανθρώπων) www.deltasociety.org