

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΖΩΩΝ

Η θεραπεία μέσω ζώων (pet therapy ή pet assisted therapy) είναι μια εναλλακτική θεραπεία με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου.

Προσφέρει χαρά και κοινωνική συναναστροφή σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι ένας άνθρωπος διότι ένα ζώο (ειδικά ο σκύλος που από τη φύση του είναι κοινωνικό ον) διαθέτει εκ γενετής το χάρισμα να προσφέρει αγάπη και στοργή ανιδιοτελώς, χωρίς να κρίνει όπως εμείς οι άνθρωποι. Οι θεραπευτικές του δυνάμεις είναι ανυπολόγιστες. Στο εξωτερικό όπως στη Μ. Βρετανία, την Γερμανία, την Γαλλία και τις Η.Π.Α. εδώ και δεκαετίες υπάρχουν θεραπευτικά προγράμματα που γίνονται σε ανθρώπους οι οποίοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες (παιδιά, έφηβους, άτομα με ανίατες ασθένειες, άτομα με ψυχικά νοσήματα, άτομα με ειδικές ανάγκες, ηλικιωμένους, χρήστες ναρκωτικών ουσιών) με επισκέψεις σε νοσοκομεία, κλινικές, νοσηλευτικά ιδρύματα και σπίτια με την αρωγή του κράτους.

Οι δραστηριότητες με την βοήθεια των ζώων προσφέρουν ψυχαγωγικά, μορφωτικά και θεραπευτικά οφέλη και γίνονται από ειδικά εκπαιδευμένα ζώα και από ειδικούς εκπαιδευμένους επαγγελματίες.

Μερικοί από τους πολλούς στόχους που μπορούν να επιτευχθούν είναι:

**Σωματικοί** (βελτίωση των λεπτών κινητικών ικανοτήτων, ισορροπίας).

**Εκπαιδευτικοί** (βοήθεια σε μακροχρόνια ή βραχυπρόθεσμη μνήμη, αύξηση λεξιλογίου, βελτίωση γνώσης εννοιών όπως χρώμα και μέγεθος).

**Παρακινητικοί** (βελτίωση συναναστροφών και προθυμίας για συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες και αύξηση άσκησης).

**Πνευματικής Υγείας** (αύξηση αυτοεκτίμησης, ελάττωση άγχους, μείωση αισθήματος μοναξιάς, ανάπτυξη ικανοτήτων ψυχαγωγίας, αύξηση ικανοτήτων προσοχής και παρατηρητικότητας).

Πέρα όμως από το ειδικό θεραπευτικό πρόγραμμα που ανέλυσα παραπάνω σύμφωνα με αρκετές επιστημονικές έρευνες που έχουν γίνει, 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.

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

Να διαβάζουν την γλώσσα του σώματος ενός ζώου και να νιώσουν συμπάθεια προς αυτά με αποτέλεσμα αυτή η συμπάθεια να μεταφερθεί 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.

**Ο Sigmund Freud (πατέρας της Ψυχανάλυσης) είχε πει: << Στην πορεία της εξέλιξης του προς τον πολιτισμό ο άνθρωπος απέκτησε μια κυρίαρχη θέση πάνω στα πλάσματα που ζουν γύρω του στο ζωικό Βασίλειο. Χωρίς να είναι ικανοποιημένος από την κυριαρχία του αυτή, ωστόσο, άρχισε να βάζει ένα κενό μεταξύ της φύσης του και τη φύση των ζώων. Αρνήθηκε την κτήση μιας αιτίας προς αυτά, και στον εαυτό του έθεσε ως σύμβολο μια αθάνατη ψυχή, και αξίωσε μια θεϊκή πτώση η οποία του επέτρεψε να καταστρέψει το δεσμό της κοινωνίας μεταξύ αυτού και του ζωικού Βασιλείου >>.**

<< Δεν μπορείς να σώσεις κάθε ζώο στον κόσμο όμως, για αυτό το ένα που σώζεις **ΕΙΝΑΙ** ο κόσμος >>.

#### ΠΗΓΕΣ

SAPT HELLAS (ΔΡΑΣΗ ΓΙΑ ΑΔΕΣΠΟΤΑ – ΣΚΥΛΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ) [WWW.SAPT.GR](http://WWW.SAPT.GR)

ΖΩΟΦΙΛΗ ΔΡΑΣΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ([WWW.ZOOFILIDRASI.GR](http://WWW.ZOOFILIDRASI.GR))