

Meglepő bizonyítékok az emberek és kisállataik közti kötelék pozitív hatásairól

A kisállatok az emberiség történetének kezdete óta jelen vannak az életünkben, hiszen már elődeink is tudták, hogy a kutyák és cicák társasága szinte megszámlálhatatlan pozitív hatással jár.

De hogy pontosan milyenekkel is, arra a PURINA nemzetközi tanulmánya mutatott rá, amelyben a június 23-i [„Vidd a kedvenced a munkahelyedre!”](#) kezdeményezés világnapja alkalmából összefoglalták az ember-állat kapcsolat áldásos hatásait vizsgáló kutatásokat. Kiderült, hogy a kisállatok jótékonyan hatnak többek között a mentális egészségünkre, a fizikai állapotunkra és a társas kapcsolatainkra is.

A legtöbb gazdi saját tapasztalatból tudja, hogy már a kisállatok simogatása is jó hatással van a közérzetre - elég, ha csak a járványidőszakra gondolunk, amikor sokaknak kizárólag ez a fizikai kontaktus állt rendelkezésére. A PURINA kutatásai szerint szinte nincs olyan élethelyzet, amikor egy házikedvenc jelenléte ne támogatná a pszichológiai jóllétet, a fizikai aktivitást és a társadalmi befogadást.

A gyerekekkel végzett felmérések szerint egy otthoni kisállat megléte javítja a fiatalok önbizalmát, csökkenti a szorongásukat, és növeli az empátiás készségüket¹. Azok a gyerekek, akik tartanak otthon háziállatot, 40 százalékkal kisebb eséllyel tapasztalnak nehézséget a baráti kapcsolatok kialakítása során, és 34 százalékkal valószínűbb, hogy előzékenyen, figyelmesen bánnak egymással².

Hasonló tendenciákat figyeltek meg a felnőttek körében is: a kutya- vagy macskabarát irodában dolgozók nemcsak kisebb stresszszintről számoltak be, de még a munkájuk kapcsán is elégedettebbnek és elkötelezettebbnek vallották magukat³. Egy idősekkel végzett felmérés szerint a megkérdezettek 97 százalékának nyújtott vigaszt, vagy javította jelentősen közérzetét a házikedvence egy betegség esetén⁴.

Testünk-lelkünk gyógyítói lehetnek a kisállatok

A jótékony pszichológiai hatások feltehetően azzal is összefüggésben állnak, hogy a kutyás gazdák gyakrabban mozognak, és több időt töltenek a természetben. Azok az idősek például, akik rendszeresen sétáltatják a kutyájukat, átlagosan 22 perccel többet mozognak egy nap, mint a társállattal nem rendelkező társaik⁵ - ez pedig jó eséllyel hozzájárul az egészséges fizikai állapotuk megőrzéséhez.

A tudósok számos betegség esetében vizsgálták a kisállatok társaságának gyógyító hatását: ezek közül is kiemelkedő eredményekre jutottak a szív- és érrendszeri betegségek kapcsán. A kutyák állandó jelenléte sok esetben tartósan alacsonyabb vérnyomással társul, sőt, egy kutatás szerint 31 százalékkal csökkenti a kardiovaszkuláris betegségek okozta halálozás kockázatát⁶. De pozitív eredményeket sikerült felmutatni rákbeteg gyerekek, Alzheimer-kórosok, asztmások és autizmus spektrumzavarral élők terápiájában is.

Viszonozzuk ezt a szeretetet!

A kedvenceinktől kapott szeretet és odaadás értéke tehát felbecsülhetetlen - ezért is fontos, hogy megadjuk nekik azt a törődést, amit megérdemelnek. A felelős állattartás alapszabálya, hogy megismerjük saját kutyánk vagy cicánk szükségleteit, és törekedjünk rá, hogy azokat az életterük és

a táplálásuk megfelelő kialakításával a lehető legjobban kielégítsük. Amellett, hogy szeretetben neveljük őket, odafigyelünk a mozgásigényükre és rendszeresen elvisszük őket állatorvoshoz, az is fontos, hogy olyan eledelt adjunk nekik, ami kiváló minőségű alapanyagokból készül és valóban ideális a szervezetüknek. A PURINA állateledelek receptúrái nem csupán ízletesek, hanem olyan kombinációban tartalmazznak állati és növényi eredetű alapanyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat, amely teljes értékű és megfelelő mértékben kiegyensúlyozott táplálást biztosít házikedvenceinknek.

„Társállataink velünk vannak életünk boldog és nehéz perceiben is, jelenlétükkel állandóságot, feladatot, rendszert hoznak a mindennapjainkba, szeretetükkel támogatnak minket – magyarázza dr. Márton Kinga, a PURINA állatorvosa. Hozzáteszi: – Nincs olyan nehéz feladat, aminek ne tudnék újult erővel nekifogni egy kis kutyás kirándulás vagy játék, dögönyözés után a négylábú munkatársaimmal. Fontosnak tartom, hogy amellett, hogy fedezzük a tartással, neveléssel és táplálással járó igényeiket, ne feledjük el, hogy ahogyan ők óvják a mi lelki békénket, úgy nekünk is az az egyik legfontosabb feladatunk, hogy megadjuk nekik a mentális egészséget biztosító törődést. Számukra mi vagyunk a »világ«, igyekezzünk velük minél több minőségi időt eltölteni!”

¹ *Daly and Morton, 2009**

² *Wenden et al. 2020**

³ *Hall and Mills 2019 – Nestlé Purina**

⁴ *Observatory Senior Italy, 2015**

⁵ *D'Aniello et al. 2014**

⁶ *Kramer et al. 2019**

* A részletes hivatkozások ezen a [linken](#) érhetők el.

Eredeti tartalom: Nestlé Hungária Kft.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/3645/meglepo-bizonyitekok-az-emberek-es-kisallataik-kozti-kotelek-pozitiv-hatasairol/>