

# Viselkedésterápiával az öregedés ellen

Az ELTE etológusai idős, átlagosan tízéves kutyákon vizsgálták a kognitív és a fizioterápia, valamint ezek kombinációjának hatását. Mivel az emberek és a kutyák eltérő sebességgel, de hasonló módon öregsznek, az eredmények az emberek időskori problémáinak enyhítéséhez is hozzájárulhatnak.

A népesség elöregedése, az idős emberek számának és arányának növekedése korunk egyik jelentős kihívása, különösen Európában, ahol 2050-re várhatóan száz emberből harminc idős, 65 év feletti lesz, közülük pedig három demens is. A társadalom egyik lehetséges válasza a problémára az egészséges életmód kultúrája, amelyben minél többen igyekeznek jó fizikai és mentális állapotban maradni. A gyógyszeres kezelések kiegészítése vagy alternatívája a viselkedéses intervenció: olyan terápia, amely a viselkedés megváltoztatásával, pl. tornázás vagy keresztretjvényfejtés segítségével igyekszik javítani a mentális funkciókat. A kutyák azért hasznosak az intervenciók vizsgálatában, mert az emberhez hasonlóan, de gyorsabban öregednek.

“A szakirodalom szerint embereknél a fizikai és a kognitív intervenciók terápiai kombinációja a leghatékonyabb. A kognitív feladatok irányítják, hogy mely terület javuljon, a mozgás pedig gyorsítja a javulást. Önmagukban a kognitív terápiai nem tűnnek hatékonynak, mert csak a konkrét feladatok megoldásával kapcsolatos képességeket fejlesztik. Ilyenkor nincs úgynevezett távoli transzferhatás, vagyis a pozitív hatás nem mutatkozik meg más, távolabbi képességekben. Tehát lehet, hogy valakinek a sakkozás egyre jobban megy a gyakorlás miatt, de attól még a tájékozódási zavarai megmaradnak” – magyarázza **Bognár Zsófia**, a [GeroScience folyóiratban megjelent tanulmány](#) egyik vezető szerzője.

## Kutyákon eddig a kognitív terápia hatását csak ritkán, a fizioterápiáét pedig még sosem vizsgálták.

Az ELTE Természettudományi Kar kutatói most hirdetésben kerestek olyan gazdákat, akik legalább nyolcéves kutyájukkal szívesen részt vennének egy tizenkét hetes tanfolyamon, valamint egy előzetes és egy utólagos állapotfelmérő teszten. Arra voltak kíváncsiak, hogy a “Komplex élmény” névre keresztelt tanfolyam hatására jobban teljesítenek-e a kutyák a második állapotfelmérőn. Az egészségügyi szűrőn végül a nevezett 109 kutya közül 84 ment át.

“Szerettünk volna csak egészséges kutyákat vizsgálni, mert a betegségek befolyásolják az öregedés folyamatát. A jelentkezőket négy csoportra osztottuk. Az egyik csoport kutyái szellemi kihívást jelentő feladatokat, többek között interaktív, kereskedelmi forgalomban is kapható játékokat kaptak gyakorlott kutyakiképzőktől. A másik csoportban fizioterapeuta vezette a képzést, itt például felfújható párnákon fejlesztették a kutyák egyensúlyozó képességét. A harmadik csoport felváltva vett részt kognitív és fizioterápiás foglalkozásokon, míg a negyedik a kontrollcsoport volt, ezek a kutyák a két állapotfelmérő között nem jártak tanfolyamra” – mondja **Szabó Dóra**, a tanulmány másik vezető szerzője, aki a nagyszabású vizsgálatot megszervezte és az [Etológusok.podcastban is beszélt róla](#).

Az eredmények szerint a fizio- és a kombinált terápiaiban részt vett kutyák barátságosabbak és rugalmasabbak lettek, a kognitív és a kombinált terápia pedig az újdonságkeresést növelte.

## A kutyák mindegyik terápia után sokkal jobban érdeklődtek a környezetük iránt.

A fiatalabb, nyolc év körüli kutyák többet fejlődtek, mint az idősebbek, és azok is sokkal jobb teljesítményt értek el a terápia után, akiknek a kiindulási teljesítményük alacsonyabb volt.

“A kiindulási kérdésünk az volt, hogy hatékonyabb-e a kombinált terápia a csak kognitív vagy a csak mozgásos terápiához képest. A válasz az, hogy nem. Viszont mindegyik terápiánál találtunk pozitív hatásokat. Különösen szívmengető volt, hogy mennyire élvezték ezeket a foglalkozásokat a kutya-gazda párosok, sok kutya valósággal megfiatalodott, és ez nagy örömet okozott a gazdának” – meséli **Kubinyi Enikő**, az MTA-ELTE Lendület Társállat Kutatócsoport vezetője.

**Turcsán Borbála** adatelemző, az ELTE Biológiai Intézet tudományos munkatársa hozzáteszi: “Eredményeink alátámasztják, hogy az idős kutyával is kell foglalkozni. Lehet, hogy már nem ő nyeri meg a kerületi futóversenyt, de lassítja az öregedését és javítja a közérzetét, ha a korához képest sokat mozog és az elméjét is tornáztatják. A közös program pedig a kutya és a gazda közötti kapcsolatot is erősíti.”

A kutatók eredményei szerint heti egy óra játékos terápia már három hónap alatt is sokat javít az idős kutyák kognitív teljesítményén, de természetesen az a legjobb, ha a fizikai és az agytorna beépül a napirendbe. Ez nem csak a kutyának, hanem a gazdájának is hasznos, és minél korábban vágnak bele, annál erősebb lesz a hatás.

Kapcsolódó YouTube videó: [Canine Cognitive Battery](#)

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/13295/viselkedesterapiaval-az-oregedes-ellen/>