



Kedvencem a gyógyszerem

Kedvencem a gyógyszerem

Megosztás

- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [`<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> E-mail \(opens in new window\)`](mailto:uhiskas@uhiskas.hu)

Egyre gyakrabban halljuk és nem is meglepő: az emberekre nem csak pozitívan hatnak az állatok, de a betegségek gyógyításában is szerepük lehet. Elsősorban gyerekeknél és idősebb embereknél alkalmazzák a “pet-terápiát”, azaz a kisállatok segítségével alkalmazott gyógy módokat.

Persze nem hátrány, ha a cica egerészik vagy a kutya mint házőrző jeleskedik, de bizony ma már egyre kevésbé gondolunk arra, hogy kedvencünket haszonállatként tartrsuk. Régen persze ez volt elemi funkciójuk, azonban mai civilizált társadalmunkban ennél fontosabb szerepet kapnak a négylábúak. Barátaink, élettársaink.

Az ember alapjában véve társas lény, és egy cicánál nem is lehet jobb társa: a macsek nem beszél vissza, nem kér pénzt, sosem kérdez, viszont mindig örül, ha a gazda figyelmét elnyeri, játékos, kedves és ráadásul szemgyönyörködtetőn szép is.

A testi és lelki kapcsolat egy állattal ma már bizonyítottan pozitívan hat az emberre. Többek között pedagógiai, megelőző, pszichés és terápiás eredményeket lehet elérni egy négylábúval való intenzív kapcsolatban. Éppen ezért egyre több tudományos kutatás tárgya is, hogyan hatnak a négylábú kedvencek a vele élő kétlábúakra. Egy német professzor, Reinhold Bergler többek között a házi állatok és a gyerekek kapcsolatát vizsgálta. Nem meglepő, hogy megállapítása szerint azok a kiskorúak, akik háziállattal együtt élnek, sokkal felelősségteljesebbek, döntésképesebbek, mint azok, akiknek nincsen kapcsolatuk semmilyen állattal. Ugyanakkor a professzor szerint a stressz feldolgozásában is különleges szerepet kaphat például egy macska. A stressz leküzdése gyakran jelentkezhethet a fiataloknál agresszióban, megnövekedett mozságigényben – hiperaktivitásban –, apátiában vagy közönyösségben. Az apró napi kudarcok úgy felhalmozódhatnak a gyermeki lélekben, hogy az tartós rosszkedvhez, sőt testi betegséghez is vezethet. Ezek az úgynevezett pszichoszomatikus jelenségek. Ugyanakkor

egy kedves cica, egy játékos kismacska a családi kapcsolatokat is javíthatja, segíthet legyőzni az iskolai kudarcélményeket, a közlekedés okozta ingerültséget. Ha otthon cicánk felhőtlen jókedvét szemléljük, ha a gyerek egy doromboló, kedves állattal kerül testi-lelki kapcsolatba, akkor ez a helyzet tudatalatti örömet, kielégülést okoz neki, ellazuláshoz vezet. Mindez pedig kiegyensúlyozottá teheti a legdepresszívabb kamaszt is.

Egy amerikai kutató, McCulloch szerint mindehhez az is járul, hogy egy cicán gyakran mosolygunk, sőt nevetünk. Márpedig a kacagás az emberi agyban endorfint termel, ami az úgynevezett "boldogság hormon". Ez segít a stresszoldásban és a fájdalmak könnyebb elviselésében.

Nem csoda, hogy több gerontológiai kutatás is kiterjed arra, hogy az idősek testi-lelki gyógyításában is jelentős szerepet kaphat egy kedvenc. A kutyák is remek társak, azonban a cicákkal könnyebb testi kapcsolatot létesíteni. Márpedig ez Johnson Pam pszichológus szerint – aki erről egy kedves könyvet is írt, *Macska a pszichológus heverőjén* címmel –, igen fontos szempont az idős emberek számára. A cica puha érintése, dorombolása, melegsége és nyugalma átárad arra, aki simogatja. Ugyanakkor a macskával való játék az ember számára is kihívás, kreativitást és mozgást igényel. Az eredmény pedig mindig, kivétel nélkül megmosolyogtató.

A környezet-terápia elsősorban az idősek leépülését próbálja lassítani. Ennek fontos része az állattartás, elsősorban a cicákkal való együttélés. Dr. Albert Wettstein több, mint 700 idős ember kezelését vizsgálta ezen a terápián belül és a vizsgálatban résztvevő orvosok kivétel nélkül a legsikeresebbnek tartották az állatokkal folytatott kezelést. Ennek alapján a kiváló főorvos elhatározta, hogy Zürichben, az általa vezetett mind a 12 idősek otthonában bevezeti az állat-terápiát. Sikere nemcsak rendkívüli az idősek leépülésének lassítása szempontjából, de azért is figyelemre méltó, mert a cicák tartása az öregeket támogató intézményekben egyszerűen teljesen gond- és problémamentes. És ez bizony nagy részben a macskáknak köszönhető!

Regina Lessenthin német pszichológus idős betegivel kitöltetett egy kérdőívet, amelyben kimondottan a macska-ember kapcsolat megítélésére volt kíváncsi. A válaszadók közül egyetlen öreg páciens sem vélekedett úgy, hogy a cicákkal való testi-lelki kapcsolat haszontalan lett volna a kezelés során. Sokan viszont igen nagyra tartották a macskák szerepét a terápiában. Így születtek az alábbi kérdésekre a következő értékelések.

1.) Kimondottan hasznosnak tartom az állatok társaságát, különösen a macskákét:

7,9% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

27,5% szerint ez az állítás igaz

49% szerint nagyon is igaz az állítás

15,6% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

2.) A pszichológiai kezelésben a macskáknak rendkívül fontos szerepe van:

17,6% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

19,6% szerint ez az állítás igaz

35,3% szerint nagyon is igaz az állítás

27,5% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

3.) A macskák általában nyugalmat sugároznak és segítenek a stresszoldásban:

7,9% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

19,6% szerint ez az állítás igaz

23,5% szerint nagyon is igaz az állítás

49% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

4.) A macskákkal való kapcsolatom a kezelésem eredményéhez jelentősen hozzájárul:

11,7% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

17,6% szerint ez az állítás igaz

49% szerint nagyon is igaz az állítás

21,7% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

5.) A macskák jelentős motivációt jelentettek számomra a gyógyuláshoz

5,9% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

7,9% szerint ez az állítás igaz

31,3% szerint nagyon is igaz az állítás

54,9% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

6.) A macskák jelentősen javították a kapcsolatomat a kezelőorvosommal

37,2% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

21,7% szerint ez az állítás igaz

33,2% szerint nagyon is igaz az állítás

7,9% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

7.) A cicákkal való kapcsolatom a sikeres kezelésem időtartamát jelentősen megrövidítették

27,5% szerint ez az állítás többé-kevésbé igaz

29,4% szerint ez az állítás igaz

37,2% szerint nagyon is igaz az állítás

5,9% szerint pedig az állítás messzemenően és tökéletesen igaz

A cikkben szereplő kutatásról további információkat olvashatnak a következő oldalakon:

<http://www.welt-der-katzen.de>(open in new tab)

<http://www.aow-bonn.de/www/wir/bergler/bergler.htm>(open in new tab)

<http://www.zoominfo.com/>(open in new tab)

<http://www.researchportal.ch>(open in new tab)

Forrás: Johnson, Pam: Katzen auf der Couch, Kosmos Kiadó, Stuttgart, 1998

[Vissza a felnőtt cikkekhez](#)

Source URL:

<https://www.whiskas.hu/felnott/szorakoztato-hirek/kedvencem-a-gyogyszerem>