



A cicabarátok tovább élnek

A cicabarátok tovább élnek

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:info@uhiskas.com)

Mi, emberek mindig sokat biztatjuk egymást arra, hogy tegyünk meg mindent egészségünk megőrzése érdekében - sokszor ennek nehezen teszünk eleget pénztárcánk szűkössége miatt mégsem lehet kifogás: a világ egyik legegészségesebb és legkellemesebb módja egészségünk megőrzésének ugyanis az, ha kisállatot tartunk.

Az emberek már évezredek óta nagyon szeretnek állatok társaságában lenni. Manapság közismert tény, hogy a kutyás emberek akaratuk ellenére rá vannak kényszerítve arra, hogy sétáltassák a kutyájukat, s ezzel egyúttal egészségüket is megőrizték. Ebből kifolyólag az utóbbi években sok tudós próbálkozott azzal, hogy bebizonyítsa, tényleg van mérhető, pozitív hatása az egészségre a kisállattartásnak.

A tudósok végül arra jutottak, hogy a kisállatok nem csak egészségünk megőrzésében segítenek, hanem számos egészségügyi problémát is enyhítenek.

A stressz-szint csökkentése

Kikapcsolódhatunk az akváriumban élő halak megfigyelése, vagy cicánk simogatása közben is. Sőt, már önmagában az is segít az ellazulásban, ha együtt vagyunk egy kisállattal. Ez egy relaxációs állapot, mely során lassul szívverésünk és vérnyomásunk is alacsonyabb lesz.

Kutatások bebizonyították, hogy a magas vérnyomású emberekre mindez különösen jó hatással van, hiszen a csökkenés akkora, mintha a tulajdonos kevés só-tartalmazó diétára váltana, vagy teljesen visszafogná alkoholfogyasztását.

A kisállattartás az asztma kialakulásának esélyét is csökkenti, illetve segít lelkiileg átvészelni egy közeli hozzátartozónk elvesztését.

Szívünk egészségének megőrzése

Azok az emberek, akik kisállatot tartanak sokkal gyakrabban élnek túl egy szívrohamot, mint állattal nem rendelkező társaik.

Hogy hogyan lehetséges ez?

Az a tény, hogy egy kisállat jelenlétében csökken a vérnyomásunk még annál is hasznosabb, mintha vérnyomáscsökkentő gyógyszereket alkalmaznánk a magas vérnyomás elkerülése érdekében.

Mikor az amerikai kutató, Erika Friedmann szívrohamon átesett betegeket figyelt meg, arra lett figyelmes, hogy az állatbarát betegek gyakrabban élik túl a rohamot, mint kisállat nélküli betegtársaik. Mindenki, akinek van kutyája, macskája vagy egyéb kisállata sokkal jobb túlélési mutatóval rendelkezett. Ez az eredmény pedig bizonyítottan nem csak annak köszönhető, hogy a kutyával rendelkezők többet sétálnak. Mindezek mellett a kutató azt is megfigyelte, hogy azok közül az emberek közül akik egyedül élnek vagy depressziótól szenvednek sokkal kevesebben élnek túl egy szívrohamot, tehát az, hogy valaki állatot tart nagyban csökkenti a betegség kialakulásának veszélyét.

Az idősebb emberek aktivitásának megőrzése

Egy több, mint 1000 embert vizsgáló kanadai kutatás során Dr. Parminda Raina megfigyelte, hogy azok az idősebb emberek, akik valamilyen kisállattal rendelkeznek sokkal könnyebben birkóznak meg a napi teendőkkal, mint állatot nem tartó társaik. A doktor azt is felfedezte, hogy az idősebb állattulajdonosok kevesebbet költenek az egészségükre, mint a többiek.

Egy soron következő kutatás alkalmával a doktor azt is felismerte, hogy azok az idős emberek, akik kaptak egy papagájt az intézettől, sokkal könnyebben birkóztak meg az öregedés jeleivel, mint társaik.

A gyermekek és a kisállatok

Köztudott, hogy a gyermekek nagyon szeretnek kisállatot tartani - ennek az előnyeit több kutatás is alátámasztotta.

A kisállattal rendelkező gyermekek sokkal több önbizalommal rendelkeznek, sokkal társaságkedvelőbbek és kevésbé önzőek azoknál, akiknek nincs állata. Egy német kutatás során a szülők 90%-a vélekedett úgy, hogy a család kutyája nevelő hatással van a gyerekekre, növeli a gyermek jókedvét. A gyermekeket kérdezve hasonló eredményre jutottak a kutatók: a gyerekek 80%-a igazi bizalmasnak, jó barátnek tekinti kutyáját.

A tinédzser korú fiatalok számára szintén sok előnyt tartogat az állattartás, ugyanis egy nagyvárosi fiatalokat kérdező kutatás során arra jutottak a tudósok, hogy a kutyával rendelkező tinédzserek összességében sokkal elégedettebbek az életükkel, mint állattalan társaik. Ez egy igen fontos tényező lehet a fiatalok bűnözés csökkentésében, illetve egyfajta terápiaként is szolgálhat a fiatal munkanélküliek számára, vagy segíthet a rendszeresen drogot használók leszoktatásában.

A londoni Great Ormond utcai Gyermekkórházban a beteg gyerekekhez heti rendszerességgel vittek kutyákat, amígített nekik a hosszú kórházi kezelés vagy a sok kellemetlen kórházi élmény okozta depresszió leküzdésében

Egy különböző tanulási nehézségekkel küzdő osztályban egy kutya jelenléte nagyban segíti

a gyermekek érdeklődésének fenntartását.

A kisállatok és a jó közérzet

Az állatok segítenek nekünk abban, hogy úgy érezzük, mindig jó társaságban vagyunk, általánosságban jó érzéseket keltenek az emberekben.

Egy kisállat segíthet nekünk szociális kapcsolataink ápolásában is. Például egy, a parkban történő séta vagy az állatorvos felkeresése során lehetőségünk van új embereket megismerni és beszélgetni velük. Kutatások bizonyították, hogy azok az emberek, akik kutyával rendelkeznek sokkal pozitívabb véleménynyel vannak az emberekről, mint azok, akik egyedül élnek. Egy kisállat segíthet az emberek között lévő falak ledöntésében és jó kezdőtéma lehet egy beszélgetés során is.

Ha valaki kisállatot tart akaratlanul is rákényszerül arra, hogy naponta kimozduljon, mozogjon vagy esetleg eledelt vegyen állatkája számára. Ez a mindennapos elfoglaltság és az, hogy fontosnak érezzük magukat sok egyedülálló embernek az élet értelmét jelenti, mindeközben segít nekik a magányosság és a depresszió érzésének leküzdését.

[Vissza a felnőtt cikkekhez](#)

Source URL:

<https://www.whiskas.hu/felnott/altalanos-gondoskodas/a-cicabaratok-tovabb-elnek>