

Na kłopoty psy i koty Zwierz mu się Grażyna Morek

Wykrywają choroby, leczą je, a nawet im **zapobiegają**. Kto to wszystko potrafi? Zwierzęta. Chcesz mieć zdrowe serce, **zaopiekuj się** psem albo **przygarnij** kota. Akwariowe rybki pomogą Ci zwalczyć stres i nadciśnienie.

Nancy Best z Garberville w Kalifornii nie ma wątpliwości: labradorka Mia uratowała jej życie. Nie dawała swojej pani spokoju: kładła się przy niej i uderzała nosem w to samo miejsce w prawej piersi. Nancy wyczuła pod skórą zgrubienie i poszła do ginekologa. **Biopsja** potwierdziła **nowotwór**. To było osiem lat temu. Dziś kobiecie **nie nie dolega**. Ale jej przypadek nie jest jedyny. Wyniki badań potwierdzają: niektóre psy faktycznie **mają niezłego nosa do** chorób. Komórki nowotworowe wytwarzają określone **substancje**, m.in. alkany. Zwierzęta są w stanie wyczuć ich **aromat** nawet w bardzo **wczesnym stadium choroby**, bo mają węch prawie sto tysięcy razy wrażliwszy od nas. Ale nie wszystkie potrafią, jak Mia, dać nam o tym znać. Można je jednak tego nauczyć. Dlatego w niektórych ośrodkach na świecie, jak Amersham Hospital w brytyjskim Buckinghamshire, psy specjalnie się trenuje, by rozpoznawały **nowotwory pęcherza i płuc** po zapachu moczu czy oddechu.

PRZYTUL DO SERCA

Masz w domu psa albo kota? Bardzo prawdopodobne, że **unikniesz kłopotów z krążeniem**. Dowodzą tego najnowsze badania, jakie naukowcy z uniwersytetu w Minnesocie prowadzili przez dziesięć lat na ponad czterech tysiącach Amerykanów. Połowa z uczestników eksperymentu miała w tym czasie w domu kota i to wśród nich było o jedną trzecią mniej przypadków **zawału serca** niż wśród ludzi, którzy kotów nie mieli. Ale również właściciele psów **nie powinni czuć się poszkodowani**. Codziennym spacerem z ulubieńcem **zawdzięczają lepszą kondycję, niższe ciśnienie krwi i poziom cholesterolu**. – Już sama obecność ulubionego zwierzęcia w domu **niweluje stres**, a to przekłada się na poprawę zdrowia. Co ciekawe, podobne efekty przynosi też obserwowanie egzotycznych rybek pływających w akwarium – mówi Dominika Ustjan, psycholog ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej zajmująca się wpływem zwierząt na nasze zdrowie i psychikę. Potwierdzają to uczeni z University of New York w Buffalo: badali grupę **maklerów giełdowych** z wysokim nadciśnieniem. Kazali im kupić psa albo kota.

Po pół roku od pojawienia się w domu zwierzęcia ciśnienie badanych tylko nieznacznie **przekraczało normę**. Nie ma jednak jak **glaskanie** i zabawa z ulubieńcem. **Wydzielają się** wtedy **endorfiny, hormony** poprawiające samopoczucie, a spada poziom **hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu**. Starszym osobom zwierzęta pomagają **uporać się z samotnością**. Chorym ułatwiają powrót do zdrowia. Zbadano, że właściciele psów i kotów żyją dłużej po zawale serca niż chorzy, którzy zwierząt nie mają. Fredzio, czteroletni biały west highland terrier, pomógł 40-letniej Małgosi z Warszawy przetrwać kilka miesięcy **chemio- i radioterapii** po tym, jak cztery lata temu zachorowała na raka piersi. – Musiałam wychodzić z nim na spacer, szykować mu jedzenie, **nauczyć go dobrych manier**. Miałam zajęcie, więc nie myślałam tyle o chorobie. Pies **nie odstępował mnie na krok: warował** przy moim łóżku, gdy nie miałam na nic siły. Czekał pod drzwiami łazienki, z której nie wychodziłam nieraz godzinami z powodu **mdłości**. Nie wyobrażam sobie tego czasu bez niego. Dawał mi siłę – opowiada Małgosia.

DOKTORZE, DO NOGI!

Pupilów traktujemy jak najbliższe osoby. – Czasem **stawiamy ich wyżej w rodzinnej hierarchii** niż męża lub żonę – mówi psycholog Dominika Ustjan. Nie oceniają nas, nie krytykują, tylko bezwarunkowo kochają. Nic dziwnego, że pozytywne uczucia, jakie wzbudzają w nas zwierzęta, wykorzystuje się też w terapii. Na całym świecie, także w Polsce, działa **wiele wyspecjalizowanych placówek**, gdzie dzieci i dorośli z **porażeniem mózgowym, autyzmem, ADHD, schizofrenią czy depresją** mogą korzystać z zajęć ze zwierzętami. – Ich obecność motywuje do działania. Dotknij pieska, pogłaszcz, może spróbujesz go uczesać? Dzieci starają się, jak mogą, by **rozprostować**

zaciśnięte dłonie. A zabawa z psem **odciąga ich uwagę od nieprzyjemności**, z jakimi łączy się długa i **żmudna fizjoterapia** – mówi Wioletta Bartkiewicz, psycholog z warszawskiej fundacji Przyjaciel, która od kilku lat prowadzi **dogoterapię** dzieci. Twórca metody, amerykański psychiatra dziecięcy Boris Levinson, już w latach 60. ubiegłego wieku zauważył, że **autystyczni pacjenci**, z trudem nawiązujący kontakt z ludźmi, łatwo zaprzyjaźniali się z jego psem Jinglesem. Wymyślając zabawy ze zwierzakiem, lekarzowi udało się nawiązać porozumienie z dziećmi i doprowadzić do tego, że zaczęły **reagować na inne bodźce ze świata zewnętrznego**.

Dogoterapia jest skuteczna także w przypadku dzieci ze **szkół specjalnych**. – Policz, ile pies zjadł ciastek? Może przeczytasz mu bajkę? Dzięki psom **ćwiczą koncentrację** i z ochotą uczą się nowych rzeczy – mówi Wioletta Bartkiewicz. Od niedawna kilka fundacji prowadzi również **felinoterapię**, czyli zajęcia z kotami. – Głaskanie kota bardzo uspokaja. To podstawowy walor tej terapii. Proponujemy ją głównie osobom starszym, samotnym i schorowanym – mówi Marta Czerwińska z fundacji Dogtor w Gdyni. Zdarza się, że kontakt z kotami to wstęp do... dogoterapii. Niektóre dzieci boją się psów i dzięki mniejszym zwierzętom przełamują swoje obawy. – Na pierwsze zajęcia zabieramy także naszego królika Paszteta – mówi Marta Czerwińska. Pierwsze efekty pojawiają się z reguły po kilkunastu spotkaniach.