



METODICKÁ KARTA

Téma: Zviera ako terapeut





Úvod

Viete, čo znamená animoterapia?

Animoterapia je liečenie pomocou zvierat. Je to špeciálna podporná liečba, ktorá využíva pozitívny vplyv zvierat na psychické, fyzické i emocionálne zdravie ľudí. Vzťah k zvieratkám pomáha uvoľňovať nielen hormóny šťastia – endorfíny, ale aj hormón interferón, ktorý posilňuje imunitu. A redukuje napríklad kortizol teda tzv. „stresový hormón“. Je všeobecne známe, že ľudia vlastiaci domáce zvieratko žijú dlhšie ako tí, ktorí ho doma nemajú.

Liečivé pôsobenie zvieratá do značnej miery súvisí s empatiou, nepodmieneným rešpektom a láskou, ktorú sú zvieratá schopné prejať. Uspokojenie týchto potrieb, v kombinácii s dotykom živej bytosti pomáha uviesť pacienta do lepšieho duševného stavu. Podľa ľudí veriacich v parapsychológiu tiež údajne dochádza k interakcii energetických polí pacienta a zvieratá.



Úvod

Viete, čo znamená animoterapia?

Možno vyčleniť dve základné kategórie terapeutických zvierat:

Asistenčné zvieratá – sú individuálne vycvičené na vykonávanie príkazov, alebo na prácu pre nejakú osobu so špecifickým problémom. Ide napríklad o vodiacich psov.

Terapeutické zvieratá – sú integrálnou súčasťou liečebného procesu pre jednotlivca, alebo skupinu jednotlivcov s rovnakým problémom. V terapii sa využívajú najmä psy – canisterapia, kone – hipoterapia a mačky – felinoterapia.

Animoterapia v zahraničí, najmä v USA, tvorí rovnocennú súčasť psychoterapie.

Okrem psov a mačiek sa využívajú hlavne ošípané, kravy, kone a sliepky. Významné zdravotné benefity prináša aj delfínoterapia.

Diskusia

Komu a akým spôsobom môže pomôcť animoterapia?



Diskusia

Komu a akým spôsobom môže pomôcť animoterapia?

Animoterapia môže pomôcť ľuďom prekonať ťažké životné situácie, samotu a zlepšiť ich zdravotný stav:

- **Osamelí a osamotene žijúci ľudia** sa v prítomnosti zvierata necítia osamelo, v staraní sa o zviera nachádzajú životnú úlohu, ľahšie nadväzujú a udržiavajú priateľstvá. Zviera vzbudí v majiteľovi radosť zo života a nedovolí mu zamýšľať sa nad starosťami.
- **Deti, obzvlášť problémové deti**, vnímajú zviera v rodine ako spoločníka pri hre, ale s jeho pomocou sa naučia aj zodpovednosti a ohľaduplnosti. Domáce zviera zaháňa pocity osamelosti jedináčikov, ochotne prijíma emocionálne potreby dieťaťa, hlavne telesný kontakt. U agresívneho dieťaťa sa zlepšuje empatické cítenie a postoj k okoliu. Hyperaktívne dieťa sa uvoľní a upokojí.





Diskusia

Komu a akým spôsobom môže pomôcť animoterapia?

- **Ľudia žijúci v stresujúcich podmienkach** môžu v prítomnosti zvierata ľahšie „vypnúť“ a lepšie zvládajú každodenné stresy. Interakcia so zvieratom – dotýkanie i rozprávanie sa, znižuje psychické a fyzické vnímanie stresu človeka.
- **Osoby s chorobami obehového systému srdca, s nadmernou hmotnosťou, diabetici** sú nútení absolvovať so psom vychádzky, čím sa viac pohybujú a majú zabezpečenú telesnú aktivitu.
- **Starých ľudí** prítomnosť zvierat povzbudzuje v telesnej a duševnej aktivite, pomáha predchádzať pocitom osamelosti, pocitom nepotrebnosti a sociálnej izolácii. Starší ľudia často trpia depresiami, pocitmi nepotrebnosti, straty motivácie ďalej žiť. Zvieratá prebúdzajú v týchto osobách pozitívne emócie. Sú zmenou v zabehaných koľajach ich života. Umožňujú telesný kontakt. Zlepšuje sa vzájomná komunikácia **obyvateľov domova dôchodcov**, spoločná radosť uvoľňuje často napäté vzťahy. Pre niektorých je zvieratá zdrojom relaxu, so psom alebo mačkou sa maznajú a hladkajú ich.

Diskusia

Komu a akým spôsobom môže pomôcť animoterapia?

Pre iných sú zase prospešné aktivity, napríklad štvornohý terapeut aportuje, behá, nabáda k pohybu, spoločným hrám, prechádzke. Znižuje sa potreba vyžadovania pozornosti od ošetrovateľov. U ľudí trvale podráždených výrazne klesá miera agresivity voči okoliu.

- **Depresívnym osobám** pomáha zvierá získať späť pohodu a radosť zo života, nájsť zmysel života, odvádzať pozornosť od starostí a zjednodušovať sociálne kontakty.
- **U ťažko chorých pacientov**, ktorých primárnym problémom nie je psychický problém (onkologickí, pooperačné stavy, ...) sa prostredníctvom hladenia zvierata a verbálnou i nonverbálnou komunikáciou so zvieratom, aktivujú vnútorné zdroje, urýchľuje sa rekonvalescencia pacientov a klesá ich chorobnosť.
- **Mentálne postihnuté osoby** dokáže zvierá udržať v pozornosti dlhšie ako iné objekty. Chorí zvierá pozorujú a skúmajú, zvierá ich udržuje v aktivite. Dotyky a hladenie uspokojujú potrebu po nežnosti, ktorá je u nich mnohokrát zvýšená. Je výchovným prostriedkom ako sa správne chovať k zvieratám, neskôr k ľuďom. Zvyšuje samostatnosť a zodpovednosť.



Diskusia

Komu a akým spôsobom môže pomôcť animoterapia?

Motivuje k rehabilitácii a rozvoju jemnej motoriky (hádzaním loptičky, hladkaním, napodobňovaním činnosti psa...), podnecuje k naháňaniu a skákaniu pri hre a tým k rozvoju motorických schopností. Prispieva k zníženiu osamelosti a uzavretosti, podporuje spontánnosť prejavu. Zvyšuje neverbálne komunikačné schopnosti mentálne retardovanej osoby.

- **Autistickým**, do seba zahĺbeným **deťom, ale aj dospelým**, pomáha zvieratá obracať ich pozornosť navonok. Vytrháva ich z ich vnútorného psychického sveta. Zmierňuje ich agresivitu voči okoliu. Zlepšuje sa spoločenské správanie autistickej osoby.
- **Deti a dospelí v nemocnici** veľmi dobre reagujú na prítomnosť zvierat. Zvieratá v cudzom prostredí nemocnice predstavujú spojenie s vonkajším svetom. Zmäteným, rozrušeným a depresívnym osobám pomáhajú komunikovať. Sú rozptýlením v nemocničnej rutine, odvádzajú pozornosť od choroby, bolesti. Taktiež fungujú ako výchovný prostriedok.



Diskusia

Poznáte niekoho vo svojom okolí, komu by mohlo pomôcť domáce zvieratko zlepšiť jeho duševný alebo fyzický stav?

Akým spôsobom by sa mohla tejto osobe zlepšiť kvalita života?

Kontakt

Aliancia združení na ochranu zvierat o.z.

Námestie SNP 3

811 06 Bratislava

info@zvieraciombudsman.sk

www.zvieraciombudsman.sk

FB: www.facebook.com/zvieraciombudsman

IG: www.instagram.com/zvieraciombudsman_official/

Projekt bol podporený z programu EÚ Európsky zbor solidarity.

