20 Σεπτεμβρίου 2014

Τα σκυλιά μάς χαρίζουν 10 χρόνια ζωής

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δέκα χρόνια «νεότεροι» σωματικά και νοητικά είναι οι ιδιοκτήτες σκύλων, σύμφωνα με νέα μελέτη από το Πανεπιστήμιο Σεντ Αντριους της Σκωτίας, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Preventive Medicine». Για τους λόγους που η συντροφιά του πιστού τετράποδου είναι τόσο ωφέλιμη για την ψυχική και τη σωματική υγεία μιλήσαμε με την Ολγα Μουλάκη, ψυχολόγο και συστημική-συνθετική ψυχοθεραπεύτρια.

Γιατί οι ιδιοκτήτες σκύλων δείχνουν νεότεροι; Απολαμβάνουν κάποια πλεονεκτήματα που σχετίζονται με την ψυχική και τη σωματική ευεξία. Οπως το συχνό περπάτημα -για τις ανάγκες της βόλτας του κατοικίδιου- άρα καλύτερη φυσική κατάσταση. Επίσης, έτσι ενισχύονται-ενθαρρύνονται οι κοινωνικές επαφές με άλλους, π.χ. ιδιοκτήτες σκύλων ή με όσους πλησιάζουν να χαϊδέψουν το ζώο κ.λπ. Το αμοιβαίο δέσιμο ζώου-ανθρώπου τονώνει τις νοητικές λειτουργίες (π.χ. συγκέντρωση) και τη διάθεση του ιδιοκτήτη του. Κατά μέσον όρο, οι ιδιοκτήτες σκύλων εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης.

Οσοι έχουν γάτες ή άλλα κατοικίδια δεν είναι τόσο ευνοημένοι; Ολα τα κατοικίδια

είναι πολύτιμοι σύντροφοι. Η διαφορά είναι ο τρόπος συμπεριφοράς και επικοινωνίας του κάθε είδους. Οι γάτες, π.χ., απαιτούν λιγότερη φροντίδα από τους σκύλους, δεν χρειάζονται καθημερινούς περιπάτους, είναι πιο αυτόνομες και εκφράζουν με πιο διακριτικούς τρόπους τα συναισθήματά τους προς τον άνθρωπο. Οπως λέει ο Εντγκαρτ Τόλε, συγγραφέας του «Η δύναμη του τώρα», «έχω πολλούς δασκάλους ζεν στην καθημερινότητά μου. Τις γάτες μου».

Ποιοι κυρίως επενδύουν συναισθηματικά στα σκυλιά; Οσοι αντιλαμβάνονται πως αυτό το αξιολάτρευτο και ειλικρινές τετράποδο μπορεί να προσφέρει ό,τι έχουμε περισσότερο ανάγκη στις σχέσεις μας: αποδοχή χωρίς όρια, εμπιστοσύνη χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες. Δηλαδή ανιδιοτελή και αδιαπραγμάτευτη αγάπη για ό,τι πραγματικά είμαστε.

Υπάρχουν κάποιοι που ωφελούνται περισσότερο από τη συντροφιά ενός σκύλου; Η παρουσία ενός σκύλου έχει ακόμη μεγαλύτερη αξία για όσους αισθάνονται αβοήθητοι και πολύ μόνοι – κυρίως άτομα με κατάθλιψη ή που έχουν βιώσει απώλεια (πένθος ή διαζύγιο) καθώς και στα άτομα τρίτης ηλικίας. Η ύπαρξη ενός πλάσματος για το οποίο είμαστε το κέντρο του κόσμου και ταυτόχρονα έχουμε την απόλυτη ευθύνη για τη φροντίδα του λειτουργεί πάρα πολύ θεραπευτικά. Επίσης, για ένα παιδί η παρέα ενός σκύλου είναι το καλύτερο μέσο για να εκφράσει τα συναισθήματά του, να μάθει τον εαυτό του και να είναι δοτικό και υπεύθυνο για ό,τι και όποιον αγαπάει.

ΕΛΕΝΑ ΚΙΟΥΡΚΤΣΗ

Πηγή:Περιοδικό “Κ”- kathimerini.gr