

Τα οφέλη της συνγκατοίκησης με κατοικίδιο



Όσοι από εμάς έχουν ένα

τρισαριτωμένο κατοικίδιο να τους κρατάει παρέα, δεν χρειάζονται υπενθύμιση για το πόσο ευεργετική μπορεί να είναι η παρουσία τους μέσα στο σπίτι. Αλλά δεν μιλάμε μόνο για τη συντροφιά και την ευτυχία που μας δίνουν οι μικροί μας φίλοι. Τα κατοικίδια έχουν τη δυνατότητα να μας κρατούν υγιείς, και μάλιστα με τρόπους που δεν είχαμε καν φανταστεί! Ας ρίξουμε μια ματιά σε ακόμα περισσότερους λόγους που λατρεύουμε τα ζώα.

Μας φτιάχνουν τη διάθεση

Χρειαζόμαστε μόλις λίγα λεπτά χαϊδεύοντας μια γάτα ή έναν σκύλο, ή παρακολουθώντας ένα ψάρι να κολυμπά στο ενυδρείο του, για να ελαττώσουμε το στρες. Το σώμα μας εκείνη την ώρα χαλαρώνει χωρίς να το καταλαβαίνουμε: τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης τους άγχους, ελαττώνονται, και το σώμα μας παράγει περισσότερη σεροτονίνη. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί από μελέτες σε παντρεμένα ζευγάρια και σε εφήβους με προβλήματα υπέρτασης, πως ένα κατοικίδιο μπορεί να μειώσει και την πίεση, όπως και τα επίπεδα “κακής” χοληστερόλης.

Σκυλιά, γατιά και καλή καρδιά

Μέσα στα μακροπρόθεσμα οφέλη του να έχουμε γάτα ή σκύλο είναι η καλύτερη υγεία της καρδιάς. Φαίνεται πως η καθημερινή παρουσία αυτών των ζώων στο σπίτι μπορεί να μας προστατεύσει από καρδιοπάθειες.

Καταπολεμούν την κατάθλιψη

Είναι συνηθισμένη πρακτική ορισμένων ψυχιάτρων να προτείνουν σε ασθενείς με κατάθλιψη να πάρουν ένα κατοικίδιο. Όπως και να το κάνουμε, κανείς δεν μας δίνει τόση ανιδιοτελή αγάπη όση τα κατοικίδιά μας, και η φροντίδα που του δίνουμε μας βγάζει από τις σκέψεις και μας επιτρέπει να νιώθουμε καλύτερα με τον εαυτό μας.

Καλύτερη φυσική κατάσταση

Οι άνθρωποι που έχουν σκύλο, συνήθως βρίσκονται σε καλύτερη φυσική κατάσταση και έχουν μικρότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκοι. Μια καθημερινή βόλτα με τον σκύλο για μισή ώρα είναι πολύ υγιής δραστηριότητα και μπορεί να είναι αρκετή για να σώσει άτομα που κανονικά δεν ασκούνται καθόλου από την πλήρη απραξία.

Περισσότερη επαφή με κόσμο

Οι άνθρωποι που έχουν κατοικίδιο έχουν την τάση να κάνουν παρέα με ανθρώπους σαν και αυτούς. Πέρα από αυτό, ένας σκύλος στη βόλτα του μπορεί να τραβήξει τα βλέμματα. Η βόλτα με το σκύλο σας σε ένα πάρκο που συχνάζουν και άλλα άτομα με σκύλους βοηθά στην κοινωνικοποίηση και εσάς, αλλά και τον τετράποδο φίλο σας!

Λιγότερες αλλεργίες, δυνατότερο ανοσοποιητικό

Διάφορες μελέτες έχουν υποδείξει πως τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα σπίτι με γάτα ή σκύλο, λογικά δεν θα αναπτύξουν πολλές αλλεργίες. Επιπλέον, το να μεγαλώνεις με ζώα ενισχύει ορισμένα χημικά στοιχεία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τέλος, για κάποιον λόγο που ακόμα οι επιστήμονες δυσκολεύονται να κατανοήσουν, τα παιδιά που μεγαλώνουν έχοντας στην παρέα τους γάτες έχουν μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν άσθμα - εκτός από τα παιδιά των οποίων οι μητέρες έχουν αλλεργία στις γάτες.

Βοήθεια στο σύνδρομο διάσπασης προσοχής και υπερκινητικότητας

Τα παιδιά με σύνδρομο διάσπασης προσοχής και υπερκινητικότητας μπορούν να βελτιώσουν την κατάστασή τους σε συνεργασία με ένα κατοικίδιο. Για παράδειγμα, με το να αναθέτουμε σε ένα παιδί με διάσπαση προσοχής να φροντίζει το κατοικίδιο (καθαριότητα, βόλτα, τροφή) μπορούμε να το βοηθήσουμε να αναλαμβάνει και να διεκπεραιώνει τις ευθύνες του. Πέρα από αυτό, η σχέση ενός παιδιού με ADHD με ένα κατοικίδιο μπορεί να το βοηθήσει να ανεβάσει την αυτοπεποίθησή του, καθώς τα κατοικίδιά μας δεν έχουν τίποτα εκτός από αγάπη και συμπαράσταση να μας προσφέρουν.

Πηγές: iatronet.gr - ikypros.com