ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Цілюще спілкування (зоотерапія)

Взаємодія з тваринами з метою поліпшення благополуччя та підтримки здоров’я простежується у різних культурах протягом багатьох століть.

У стародавній Греції, Римі та Єгипті, тварини відігравали важливу роль у релігійних та зцілюючих ритуалах. Наприклад, у 5 столітті до н.е Гіппократ говорив про користь лікувальної верхової їзди, а Стародавні греки виявили здібності собак допомагати людям справлятися з різними недугами. У Стародавній Індії «прописували» як ліки прослуховування пташиного співу, а у Стародавньому Єгипті кішки вважалися священними тваринами та використовувалися у цілющих ритуалах.

В умовах війни, коли люди зазнають значного стресу, тривожності та психологічних травм, зоотерапія може стати цінним інструментом підтримки.

Зоотерапія (анімалотерапія) є одним з видів терапії, що охоплює використання тварин, як засіб лікування. Вона стала самостійною методикою лікування тільки в середині XX століття.

Мета такої терапії полягає у покращенні психічного та фізичного здоров'я, зниженні стресу та тривожності, полегшенні симптомів депресії, покращенні соціальних навичок та комунікації, підвищенні самооцінки та мотивації. Важливо зазначити, що тварини, які використовуються в зоотерапії, проходять спеціальну підготовку та мають відповідний темперамент.

Переваги зоотерапії є досить широкими та охоплюють різні аспекти фізичного, емоційного та соціального благополуччя людини. Ось деякі з них:

- ✓ зниження стресу та тривожності;
- ✓ зменшення почуття самотності;
- ✓ мотивація до фізичної активності, одужання та соціалізації;
- ✓ розвиток емпатії та навичок догляду;
- ✓ підвищення самооцінки та впевненості в собі;
- ✓ розвиток комунікативних і соціальних навичок
- ✓ забезпечення комфорту та відчуття безпеки;
- ✓ покращення якості життя тощо.

Тварина	Метод реабілітації	Психотерапевтичний вплив
Кішки	Фелінотерапія	Кішки скрашують самотність, заспокоюють, знижують стрес. Експериментально доведено, що при погладжуванні кішки нормалізується пульс і артеріальний тиск. Їхня ласкавість та потреба у турботі можуть допомогти людям, які відчувають самотність, ізоляцію або депресію. Гра з котом, спостереження за його поведінкою може відволікти від тривожних думок та допомогти переключити увагу. Тривала дружба з кішкою зміцнює імунну систему і сприяє здоров'ю та довголіттю.
Собаки	Каністерапія	Терапія за допомогою собак використовується для зниження стресу та тривожності, полегшення симптомів депресії, покращення настрою, підвищення мотивації та самооцінки, розвитку соціальних навичок, забезпечення відчуття комфорту та підтримки. Їхня присутність може заспокоювати, а тактильний контакт (обійми, погладжування) знижувати тривожність. Турбота про тварину дає відчуття відповідальності та значущості. Необхідність щоденних прогулянок із собакою гарантує рухову активність на свіжому повітрі.

Коні	 Іпотерапія 	Ритмічні рухи коня під час їзди можуть заспокоювати нервову систему. Під час верхової їзди залучаються майже всі групи м'язів, що сприяє їх зміцненню та покращенню координації рухів. Це може позитивно впливати на самовідчуття та впевненість у власному тілі. Необхідність утримувати рівновагу на коні тренує вестибулярний апарат та сприяє формуванню правильної постави. Догляд за конем, розуміння його потреб та емоцій сприяє розвитку емпатії та співчуття. Управління конем, навіть на базовому рівні, дає відчуття контролю та досягнення, що сприяє зростанню самооцінки та впевненості у власних силах. Обговорення коней та досвіду верхової їзди може стати основою для нових знайомств.
Дельфіни	 **Дельфінотерапія** 	Це прекрасна психологічна реабілітація для людей з посттравматичним стресовим синдромом, депресіями, емоційними розладами, захворюваннями опорно-рухового апарату та ін. Дельфіни можуть позитивно впливати на мозок та нервову систему людини, знижувати відчуття самотності та підвищувати мотивацію. Для дітей з аутизмом або іншими комунікативними труднощами взаємодія з дельфінами може стати стимулом для розвитку комунікативних навичок, як вербальних, так і невербальних. Тепла вода та рухи дельфінів можуть допомогти розслабити м'язи та зменшити спазми. Сеанси дельфінотерапії можуть включати плавання, ігри, тактильний контакт з дельфінами, а також прослуховування ультразвукових сигналів, які вони видають.
Птахи		Орнітотерапія використовується для зниження стресу, тривожності, депресії, покращення настрою, стимулювання когнітивних функцій (уваги, пам'яті), розвиток терпіння та спостережливості, а також забезпечення відчуття спокою та зв'язку з природою.

	Орніототерапія 	Мелодійні звуки пташиного співу мають природний заспокійливий ефект. Вони можуть відволікати від тривожних думок, знижувати рівень стресу та створювати відчуття спокою та гармонії з природою. Спокійне спостереження за птахами в їхньому природному середовищі може бути медитативним та розслабляючим заняттям. Воно допомагає відволіктися від повсякденних проблем і зосередитися на красі та різноманітності природи. Спостереження за яскравим опереннням птахів, їхньою грайливою поведінкою може викликати позитивні емоції та радість. Догляд за домашніми птахами (папугами, канарками тощо) дає відчуття мети та відповідальності, що може бути корисним для людей, які відчувають апатію або депресію. Орнітотерапія передбачає утримання домашніх птахів, відвідування парків та скверів, спостереження за поведінкою птахів у їхньому природному середовищі, прослуховування записів співу птахів.

Психотерапевтичний вплив тварин є індивідуальним і залежить від особистості як людини, так і тварини. Важливо зазначити, що не всі тварини підходять для зоотерапії. Вони повинні бути спокійними, доброзичливими та мати відповідну підготовку (особливо для каністерапії та іпотерапії).

Зоотерапія не є заміною професійної психологічної допомоги, але може бути цінним доповненням до неї.

Любов ПЛЯКА