

Zvířata v lidské blízkosti

MVDr. Iva Podhorná

Vliv zvířat na lidskou psychiku

Vztah člověk – zvíře na nejrůznějších úrovních už od pravěku.

- lov (jídlo, pomoc)
- domestikace
- hlídání majetku
- vyhledávání (zasypaných, drog, ztracených, únik plynu..)
- tažný a dopravní prostředek

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- pokusná zvířata
- zdroje léčivých látek
- příznivě ovlivňují tělesný i duševní stav

Při interakci člověk – zvíře jsou ovlivněny četné fyziologické funkce i biochemické parametry.

Vznikl celý **vědní obor** – terapie zvířaty (**animal therapy**).

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Je třeba se naučit **komunikovat řečí zvířete** a to samo o sobě je obohacující,“ řekl zoolog a spisovatel Gerald Durrell.
- **Jak důležité je zvíře pro vývoj** dětské samostatnosti a zodpovědnosti?

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Zvířata s člověkem sdílejí **domácnost**, jsou jím **milována**, někdy **uctívána**, jsou součástí jeho sociálního života, ale zároveň jsou **zdrojem potravy**, nástrojem **experimentů** či prostředkem **zábavy**.
- Vztahy mezi člověkem a zvířetem mají mnoho úrovní.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Psychologové do jaké míry mohou zvířata ovlivnit lidskou psychiku.
- Co všechno se od nich můžeme naučit a především, jak soužití se zvířaty ovlivňuje děti.
- **Ve světě dětí se zvířata vyskytují** od nejútlejšího věku, a to navzdory tomu, jestli v rodině nějaké zvíře fyzicky přítomno je, či není. (hračky, oblečení, knížky, chrastítka..)

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Zvířata jsou součástí **jazyka** a lidské **symboliky** a lidé si do nich projektují svou **osobnost**.
- lidé a zvířata tvoří jeden svět, přesto svazek mezi nimi nebyl a není vždycky rovnocenný
- **Gerald Durrell** například tvrdil, že člověk po staletí nedělá nic jiného, než že se nad zvířaty povyšuje, ale přitom jsou to zvířata, která z něj mohou udělat lepšího člověka.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- nový interdisciplinární obor Human-Animal Studies (někdy označovaný Critical Animal Studies nebo Antropozoology)
- Zvířata plní v životě dítěte mnoho funkcí a jednou z nejdůležitějších je **funkce kamaráda**.
- Především dětem **bez kamarádů** (ale rozhodně nejenom jim), dětem s pocity **nejistoty**, **osamělosti** a různými **komplexy** může zvířecí přítel zvyšovat narušené sebevědomí.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- **zlepšuje jeho psychický stav**, zmírňuje napětí, úzkost a stres, snadněji se včleňuje
- **že někam a k někomu patří** - Gerald Durrell.
„Teplokrevní a osrstění živočichové jako psi, kočky, koně nebo oslové pak mají přímý vliv na lidský mozek a na uvolňování hormonu štěstí.
Když člověk obejmě savce, prokazatelně se uklidní alepší se mu nálada, proto jsou teplokrevná zvířata využívána k terapiím.“

Pocit spřízněnosti

- **Sigmund Freud** - blahodárny vliv zvířat na lidskou psychiku
- zlepšovat vztahy mezi vrstevníky a mezilidské vztahy obecně
- **Peter Messent** - majitelé psů měli daleko větší pravděpodobnost, že navážou kontakt s jiným člověkem, zvíře pomáhá navazovat, ale i utužovat vztahy, což se opět příznivě projevuje na zdravém sebevědomí.

Empatie a porozumění

- pomocí zvířat se učí vztahům a všemu, co s nimi souvisí, lépe porozumět
- dítě se stará samo nebo pomáhá rodičům, učí se **odhadovat jejich potřeby a pocity**, což se vyplácí jak v **lepší komunikaci** se zvířaty, tak právě ve vztazích mezi lidmi. Kontakt se zvířetem **rozvíví** schopnost **neverbální komunikace, empatii**, tedy schopnost vcítění se do pocitů a nálad druhých a **rozvíví emoční inteligenci**

Empatie a porozumění

- učí se na tyto emoce nějak reagovat a také s nimi pracovat
- Mnoho zvířat „rozumí“ příkazům, hněvu, lásce, nepřátelství a reaguje na ně způsoby, které nejsou pouze instinktivní a mechanické, ale i smysluplné.

Empatie a porozumění

- **Zvířata** mají základní schopnost brát na sebe **roli druhého**, chovají se cílevědomě, zaměřují se na dosažení svých cílů nebo na komunikaci za účelem porozumění subjektivní zkušenosti svých partnerů.
- Př.: Ošetřovatel byl smutný a v depresi, pes rozeznal tento emocionální stav a choval se způsobem, který byl zaměřen na utěšení či projevení zájmu.

Větší odpovědnost

- Děti se vedle zvířat učí **odpovědnosti** jako takové, ale učí se přijmout **odpovědnost za někoho jiného**, což je v životě člověka velmi důležité.
- Významný krok na cestě k samostatnosti.
- Život se zvířetem přináší dítěti velice cenné zkušenosti s přirozenými stránkami života, jako jsou **rození, nemoci, umírání a smrt**.

Větší odpovědnost

Tyto emoce k životu patří,

- Je třeba je chápat a umět se s nimi nějak vypořádat.
- Je třeba, aby jim v poznávání a chápání negativních stránek života **pomáhali jejich rodiče, aby jim byli oporou a všechno jim vysvětlili.**

Větší odpovědnost

- **Nejnovější výzkumy - terapie za pomoci zvířat pomáhá při léčbě úzkostí, zlepšuje schopnost navazovat vztahy s ostatními dětmi i dospělými, zlepšuje komunikaci a sebehodnocení, zvyšuje sebevědomí a naopak snižuje komplexy, které z nejrůznějších důvodů máme, včetně komplexu méněcennosti.**
- I jenom občasný kontakt se zvířaty psychiku nemocných – fyzicky i psychicky – pozitivně ovlivňuje.

Větší odpovědnost

- Zvířata velmi pomáhají při práci s **citově deprivovanými dětmi, s dětmi týranými a sexuálně zneužívanými, s autistickými dětmi, mentálně postiženými**, jsou skvělými pomocníky v **logopedické a rehabilitační** praxi, při výskytu **apatie**, osvědčují se při terapii s oběťmi **šikany** i s **agresory**, kteří šikanu vyvolávají, a začíná se s nimi pracovat i v dětských domovech a domovech důchodců

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- (převzato z časopisu Moje psychologie 6/2012)
- Jakkoli mají zvířata na děti a na jejich psychický vývoj pozitivní vliv,
- je nutné zdůraznit, že by je rodiče dětem
- **neměli pořizovat za každou cenu!**

Větší odpovědnost

- „Budu tě mít, dokud mě bavíš, až mě přestaneš bavit, půjdeš o dům dál...“
- Zvířata patří pouze do rodin, kde k nim dospělí mají vztah, kde na ně mají dostatek času a kde jsou schopni a ochotni se o zvíře postarat, i když přijdou nějaké komplikace.

Větší odpovědnost

- Raději dítě přihlaste do nějakého přírodovědného kroužku, kde se naučí, jak se o zvíře starat, a kde s ním bude v kontaktu.
- Řešením jsou i jezdecké oddíly, výlety za zvířaty, starší děti mohou chodit pomáhat do útulku, pokud projeví zájem.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- každoročně se konají světové konference zabývající se příznivým vlivem zvířat na psychiku zdravých i zdravotně postižených osob.
- Nejčastějšími společníky jsou
 - pes
 - kočka
 - králík

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- kůň
- prase
- pták
- V dnešním přelidněném anonymním světě jsou zvířata posledním pojátkem člověka s přírodou.
- Na mnoha místech se zvířata stávají členy rodiny.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Zoologické označení psa **Canis familiaris** - spojení jen potvrzuje.
- Počet zvířecích miláčků v jednotlivých zemích stále roste.
- Jen ve Spojených státech se chová více než 55 milionu psů a 52 milionu koček.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Vlastník psa nebo kočky svého miláčka alespoň **tříkrát denně pohladí**, za rok je to více než tisíckrát – tisíc něžných tělesných kontaktů umožňuje **zlepšení psychiky člověka, relaxaci a uvolnění**.
- První zprávy o využití zvířete v terapii pocházejí již z r. 1792, kdy králík, drůbež a jiná malá zvířata byla použita v ústavu mentálně postižených k usnadnění komunikace.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Za druhé světové **války** využívali Američané domácí zvířata na farmě k **rychlejšímu zotavení válečných veteránů**.
- Za dobu zrodu využívání **zvířat v terapii** se považuje rok **1980**, kdy R. Friedmannová se spolupracovnicí prokázala v **dvojitě slepé studii**, že přežívání osob po infarktu myokardu se významně zlepšilo, jestliže pacient vlastnil nějaké domácí zvíře.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Během prvního roku po srdeční příhodě zemřeli pouze 3 z 53 majitelů domácích zvířat, zatímco ve druhé skupině osob nechovajících zvířata zemřelo 22 osob z 39.
- Friedmannová uvádí, že majitelé zvířat vyžadovali časté ujištění o tom, že se jejich miláčkům vede dobře. Zvířata jim poskytovala **pocit potřebnosti a představovala popud k rychlému zotavení.**

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Podle **A. Katchera** snižuje promlouvání ke psům a hra s nimi **krevní tlak**, zatímco rozhovor s lidmi jej zvyšuje.
- Pozorování tropických rybek v akváriu vede také ke snížení krevního tlaku, zvláště u osob s hypertenzí. Starší osoby se často uzavírají do sebe proto, že je komunikace s lidmi rozčiluje (a krevní tlak jim stoupá).
- „Konverzace“ s oblíbenými zvířaty je naopak uklidňuje.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Dále bylo zjištěno, že **péče o zvířecí miláčky zvyšuje péči o sebe sama.**
- **Potřeby lidí a zvířat jsou podobné –** především řádná strava, pocit bezpečí, dostatečné přístřeší, dobrý hygienický a zdravotní stav a atmosféra poskytující určitý stupeň lásky a vzájemného ovlivňování.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Poskytnutím podmínek nezbytných ke zdraví a štěstí domácích zvířat lze starší osoby a další handicapované skupiny motivovat k vytváření stejných podmínek pro sebe samé.
- (Zaostalí dospělí v Recreation Centrum v San Francisku se dozvěděli o vlastních potřebách prostřednictvím péče o králíčka jménem Bubb.)

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Osobám, u nichž byla umístěna zvířata, vzrostla **sebeúcta** i **potřeba komunikace** s ostatními. Chovaná zvířata jim zlepšila **morálku**, dala jim **pocit potřeby**, **rozesmála** je a snížila jejich pocit odvržení a nedostatku bezpečí.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Mnozí z partnerů a rodinných příslušníků potvrdili, že vlastnění zvířete zlepšilo život celé rodiny.
- **Zvířata zmenšují pocit izolace a opuštěnosti, jimiž často trpí svobodní, ovdovělí a osoby, které ze zdravotních důvodů nemohou opustit svůj domov.**

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Psycholog J. Lynch uvádí, že izolace a osamění člověka je jedním z nejzávažnějších faktorů přispívajících k předčasnému úmrtí.
- **předčasná smrt je u osaměle žijících dvakrát až desetkrát častější než u ostatních.**
- Přítomnost zvířete může v mnoha ohledech zmírnit bolest z opuštěnosti a zabránit dalším patofyziologickým následkům na organismu.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Láska a oddanost, které pes nebo jiné zvíře tak ochotně rozdávají, jsou **bezpodmínečné a nemění se ze dne na den**.
- Pán nemusí být mladý, krásný ani zdravý, aby každodenně vyvolával nadšené projevy své oddanosti.
- Zvířata komunikují mnoha způsoby, které jsou uklidňující a **poskytují psychickou stimulaci** lidem v depresi, s pocitem opuštěnosti a uzavřenosti.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- Slouží nejen jako radostný **dárce života**, ale též jako šťastný a spokojený **příjemce** hlazení, objetí a lásky.
- V nových a nejistých situacích může milované zvíře, kterému věříme, poskytovat bezpečí a **pocit, že „v tom nejsme sami“**.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- **Osamocená starší osoba nemá důvod pro normální denní režim**, např. čas k jídlu, pravidelné cvičení, péči o sebe sama, čas k spánku.
- Zvířata potřebují jíst, jít se ven proběhnout atd. Starší osoba tak musí projevovat zájem alespoň o život svého zvířecího miláčka. Zvířata pomáhají udržovat konverzaci, navazovat nová přátelství, projevovat zájem o mezilidské vztahy.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- **středisko pro zvířata-společníky**
- umístování zvířat v domech starších párů nebo jedinců
- návštěvy nemocnic, středisek denní péče a domů s pečovatelskou službou
- přesný časový rozvrh - stávají se pravidelnou součástí programu různých institucí.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- **Dotyk** je zvláště pro staré lidi důležitým prostředkem vyjádření oddanosti, působí jako **lék proti úzkosti a psychickému utrpení**. Někteří fyzicky bezmocní obyvatelé střediska se během „zvířecího návštěvního dne“ **odhodlají vstát**, jen aby se s čtyřnohými přáteli mohli setkat.

Vliv zvířat na lidskou psychiku

- vlastnictví zvířete - pocit odpovědnosti
 - zvyšuje imunologickou odolnost
 - zlepšuje psychoendokrinní procesy
 - větší odolnost proti nemoci

Hipoterapie

- Kromě psa a kočky se v terapii výrazně uplatňuje i **kůň**.
- Již klasik antické medicíny Hippokrates věděl o tom, že **rytmus koňské chůze** má léčebný význam, a jízdu na koni doporučoval k udržení dobré fyzické kondice až do vysokého věku.

Hipoterapie

- **Hipoterapie** je zvláštní forma pohybové léčby,
- využívá hybné **fyziologické vzruchy koně**
k rehabilitaci řady onemocnění.
- Kůň - **přímý vliv na psychiku**.
- Jízda na koni zvyšuje pocit **sebevědomí**
a sebejistoty.
- Kůň - partnerem i společníkem.

Hipoterapie

- Pozitivně působí i vyšší **tělesná teplota** koňského těla (zvláště na málo osrstěných místech, jako jsou např. nozdry) nebo **hmatové podněty** při hlazení srsti.
- **Tělesný dotyk** představuje nejstarší formu navazování **sociální komunikace**.

Hipoterapie

- **Chov miniponíků** - nejen „hračkou“ bohatých lidí, ale uplatňují se i v sociálních zařízeních. Postižené děti - navštěvují poníci přímo v ústavech a stimulují k učení, vyvolávají emoce. Obdobně působí i v domovech důchodců.

Ostatní zvířata

- V terapii se využívají i další druhy zvířat, např. **delfíni**, kteří ve Spojených státech a Švýcarsku mají význam při léčení duševně nemocných, zejména trpících těžkými depresemi.
- V pražské zoologické zahradě se zvířata využívají k ovlivňování psychického stavu mentálně postižených, koktavých a nevidomých.

Ostatní zvířata

- U dětí s poruchou řeči neurotického původu se v přítomnosti zvířete řečový handicap zlepšuje.
- Také u lidí od narození slepých má tělesný kontakt se zvířaty ohromný význam - zájem o komunikaci.

Můžeme pomáhat

- Je nepochybné, že terapie založená na prastarém vzájemném **vztahu člověka a zvířete** má mnohostranný **význam pro lidské zdraví**.
- Je proto třeba, aby po vzoru např. Rakouska nebo Švýcarska vznikaly organizace, které by se touto činností zabývaly.
- Je třeba terapeutickou úlohu zvířat systematicky studovat, a využívat ji co nejúčinněji.

Zvířata jsou zdraví prospěšná.

- Dokážou snížit krevní tlak, a proto díky nim předcházíme srdečním chorobám,
- dokážou nás dostat ze stresu
- některá dokonce „vyčmuchají“, že trpíme vážnou nemocí.

Pes

- nejoblíbenějším zvířecím společníkem člověka. Je prokázáno, že majitelé psů mají nižší krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Studie rovněž ukazují, že lidé, vlastníci psa, kteří prodělali srdeční infarkt, žijí déle.
- Navíc nás pes díky potřebě venčení nutí alespoň k nějakému pravidelnému pohybu.

Pes

- i několikrát denně se svým zvířetem, nejčastěji psem, chodit ven na **delší či kratší procházky**.
- **hrají si s nimi, házejí jim míčky, běhají či jezdí s nimi na kole a tím posilují svou fyzickou kondici** a zlepšují celkový zdravotní stav.

Pes

- pozitivní vliv na psychiku, je skvělým společníkem a lékem proti stresu.
- Pes je schopen(některá plemena) pomáhat zdravotně postiženým – ať už jako **vodicí** či **asistenční psi**, nebo v rámci **canisterapie**. Existují i případy, kdy psi spolehlivě „předpověděli“ u svých majitelů epileptický záchvat či pomohli odhalit například rakovinu.

Kočka

- Zatímco dříve v oblíbenosti domácích společníků vedli jednoznačně psi, dnes jim kočky začínají zdatně konkurovat.
- jsou to zvířata méně náročná na péči a pozornost, takže trávíme-li v práci 10 hodin denně, stále více z nás raději jako mazlíčka volí kočku (jednak se sama lépe zabaví než pes a jednak nepotřebuje tolik venčit).

Kočka

- **Vědci** z minnesotské univerzity dokonce přišli se studií, podle níž mají majitelé koček o 40 % nižší riziko infarktu než lidé, kteří kočku nikdy nevlastnili.
- Kočky dokážou vycítit špatnou náladu člověka a přispěchat na pomoc.
- Jejich **předení** má přesně tu správnou frekvenci, aby nás dokázalo **uklidnit**. I ony jsou využívány pro nejrůznější terapie.

Kočka

- Evropští vědci zjistili, že **kontakt s hospodářskými zvířaty** nebo s kočkami **během těhotenství má na dítě silný ochranný vliv** a brání vzniku atopické dermatitidy, známé také jako ekzém.
- Dermatitida se projevuje bolestivou a svědivou vyrážkou, která se střídavě objevuje a mizí. Téměř u třetiny dětí, které onemocní do svých dvou let, se později vyvine astma.

Kočka

- Journal of Allergy and Clinical Immunology, potvrzuje tzv. "hygienickou teorii", podle níž je dítě, které je v raném věku **přiměřeně** vystaveno působení různých mikroorganismů, méně náchylné ke vzniku alergií a neadekvátním reakcím imunitního systému.

Kočka

- Tým vědců sledoval, v jakém prostředí žije více než 1 000 těhotných žen a u kolika jejich dětí se vyskytne do dvou let ekzém.
- rozdíl je téměř šest procent. Navíc se zjistilo, že riziko významněji klesá s větší rozmanitostí živočichů.

Kočka

- „Každý další druh, s nímž se dostane matka do kontaktu, snižuje riziko o dvacet procent," tvrdí Roduitová.
- **upozorňuje:** „I když naše studie podporuje hypotézu, že prostředí bohaté na mikroorganismy, jako jsou příklad farmy, má ochranný účinek proti alergiím, neznamená to, že si mají těhotné ženy hned kupovat kočky nebo se stěhovat. Výskyt infekčních onemocnění nebyl sledován."

Rybičky

- Rybičku v akváriu si sice nepohladíte, ale i tak vám může pozvednout náladu a zbavit stresu, a tím prospívat vašemu zdraví.
- Podle vědců stačí 20 minut a zbavíme se stresu podobně jako při hypnóze.
- Navíc většinou je život v akváriu často mnohem zajímavější než program v televizi.

Ptáci

- Klec s ptáky je součástí mnoha domovů po celém světě již po celá staletí. A má to své důvody.
- Řada lidí podceňuje jejich inteligenci, ale někteří ze zástupců opeřenců se chytrostí a učenlivostí vyrovnají i psům či kočkám. Příznivě na naši psychiku působí i ptačí štěbetání či zpěv.

Koně

- Jízda na koni příznivě ovlivňuje naši psychiku (pocit svobody v sedle), ale i naši tělesnou stránku – zlepšuje držení těla, posiluje ty správné svaly...
- Hipoterapie je jedna z neoblíbenějších a nejúspěšnějších rehabilitačních metod..

Učení

- Soužití se zvířetem často bývá také stimulem pro učení.
- učení se praktickým úkonům jako je například krmení, čištění, úprava...
- učení o biologii zvířete
- učení pravidel a řádu organizací sdružující chovatele a soutěžící
- učení reakcím - zvířata jsou předvídatelně nepředvídatelná

Učení

- a) děti se učí a **pamatují si víc** o subjektech, do kterých emočně investují a
- b) dětské učení je optimalizované, když k němu dochází uvnitř významných vztahů (Vygotsky, cit. dle Melson, 2003).
- **děti** různého věku, od pětiletých po čtrnáctileté, při otázce, **komu se svěřují** se svými pocity, uvádějí své **zvířátko**.

Relaxace

- Různé činnosti se zvířaty - jistou formou relaxace.

1) procházky a hry se zvířetem - uvolnit svou mysl od denních povinností a starostí, (věnovat jen sám sobě a svému zvířeti, může intenzivně prožívat okamžik tady a teď). Takovýto kontakt je svým způsobem vystoupení ze stereotypu (Velemínský, 2007).

Relaxace

2) **běhají a účastní se různých výcviků**, majitelé koní své zvířecí společníky využívají pro **vyjížďky** po okolí.

Zooterapie

- Základními druhy zooterapie jsou
- **Animal-Assisted Activities (AAA;** aktivity asistované zvířetem, dotýkání se zvířete, fyzická činnost se zvířetem, ale také pouhá přítomnost zvířete, příležitosti pro motivaci, vzdělávání, rekreaci).
- **Animal-Assisted Therapy (AAT;** terapie asistovaná zvířetem, cílená intervence, při které je zvíře, které splňuje specifická kritéria, nedílnou částí léčebného procesu).

Zooterapie

- **Animal-Assisted Education (AAE;** vzdělávání za pomoci zvířat, rozšiřování nebo zlepšení výchovy nebo sociálních dovedností klienta)
- **Animal-Assisted Crisis Response (AACR;** krizová intervence za pomoci zvířat ke zlepšení psychického nebo i fyzického stavu klienta).

Literatura

- Renáta Fialová, Ladislav Hess
- Publikováno: Vesmír 74, 636, 1995/11 Obor: Psychologie a psychiatrie
- <http://www.vesmir.cz/clanek/vliv-zvirat-na-psychiku-cloveka> (10. 10. 2012)
- časopis Moje psychologie 6/2012
- Zdravotnické noviny – Sestra - <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/deti-zvirata-a-samostatnost-466808> (11.10.2012)