**Влияние домашних питомцев на психическое здоровье**

 **детей и взрослых**

**Большинство из нас не мыслят своей жизни без присутствия в ней животных. Это то, что делает нашу жизнь насыщеннее, позитивнее, наполняет яркими эмоциями.**

**Как умиротворяет мурлыканье кошки или приободряет преданный взгляд любимой собаки. Есть в этом что-то магическое. Не зря дети так часто просят своих родителей о хомячке, попугайчике или другом маленьком друге.**

**Учеными доказано, что общение с животными очень благотворно сказывается на физическом и психическом здоровье как детей, так и взрослых.**

**Вот некоторые факты.**

**Уменьшение уровня стресса и тревоги**

Общение с животными поднимает уровень гормона окситоцина, который в свою очередь позволяет уменьшить уровень гормона, вызывающего стресс - кортизола. Поэтому сейчас при возникновении стрессовых состояний медики даже рекомендуют завести себе любимца.

Взаимодействие с питомцами особенно благотворно влияет на малышей. Маленькие дети, живущие в семьях, где есть животные, испытывают значительно меньше стресса и тревоги, а также социальных проблем. Такое общение сводит на нет вероятность развития психических, эмоциональных и поведенческих расстройств во взрослом возрасте.

**Поддержка**

На сопереживание способны не только люди — домашние питомцы чувствуют и считывают эмоции хозяина. Они понимают многие слова, распознают тон голоса, реагируют на жесты, проявляют нежность — и не только когда им хочется есть. Учёные [говорят](https://www.researchgate.net/publication/298630056_Perceptive_pets_A_survey_in_London), что животные устанавливают телепатическую связь с человеком и потому охотно подают лапу помощи, когда чуют неладное. Одно лишь присутствие пушистого любимца помогает успокоиться, а простое поглаживание и мурлыканье в ответ — приободриться. Об этом говорят сами владельцы четырёхлапых.

**Укрепление сердечно-сосудистой системы и стабилизация кровяного давления**

Согласно кардиологическим исследованиям, владельцы домашних животных (в большей степени кошек и собак) значительно меньше подвержены перепадам давления и проблемам с сердцем. Помимо успокоения во время общения и поглаживания домашних питомцев, огромное значение имеют и регулярные прогулки с ними на свежем воздухе.

**Повышение физической активности**

Ни для кого не секрет, что наличие домашнего питомца заставляет человека больше двигаться. Это относится не только к выгулу и прогулкам, но также к купанию и уборке за животными. Самые активные, разумеется, владельцы собак, однако активные игры с кошками не менее полезны.

**Диагностика заболеваний человека**

Благодаря удивительному животному обонянию, удается определить малейшие изменения в организме человека. Домашние питомцы, почуяв такие изменения, резко меняют свое поведение рядом с хозяевами. Чаще всего животные могут почувствовать такие заболевания, как рак, нарколепсия, мигрень, диабет и судороги. Собаки особенно чутко чувствуют болезни, определяя их с высоким уровнем точности.

**Уменьшение риска возникновения заболеваний**

Доказано, что содержание домашних животных позволяет повысить иммунитет, поэтому значительно снижается риск развития аллергических заболеваний и болезней сердца. Однако ученые Калифорнийского и Стэнфордского университетов выяснили, что наши питомцы защищают организм и от некоторых форм рака. Дети, выросшие в семьях с домашними питомцами, намного реже сталкиваются с аллергией, поскольку с рождения привыкают к шерсти и продуктам жизнедеятельности животных.

**Целительное воздействие животных на человека**

Для облегчения боли, повышения настроения и избавления от болезней во всем мире давно уже используют терапию животными, так называемую зоо- или анималотерапию. К ней относятся иппотерапия (общение с лошадьми), гирудотерапия (лечение пиявками), апитерапия (лечение продуктами пчеловодства), дельфинотерапия и пет-терапия (лечение домашними животными). Чаще всего ее применяют в больницах, домах престарелых и хосписах. Общение с животными позволяет больным быстрее восстанавливаться после перенесенных заболеваний и отвлекаться от проблем.

**Расширение социальных связей**

Общие интересы сближают и объединяют людей. С помощью домашних животных человеку гораздо легче разговориться, завести новые знакомства или поддержать разговор. Хозяева питомцев часто знакомятся и начинают общаться во время прогулок, в зоомагазинах и в интернете. Ведь им всегда есть что обсудить и о чем поговорить. Таким образом, наши «младшие друзья» помогают нам справиться с одиночеством и избавиться от застенчивости.

Источники:

<https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyy_obraz_zhizni/vliyanie_domashnikh_zhivotnykh_na_zdorove_cheloveka.html>

<https://www.championat.com/lifestyle/article-4537197-kak-zhivotnye-vliyayut-na-zhizn-i-zdorove-cheloveka-i-pochemu-lyudi-zavodyat-domashnih-zhivotnyh.html>