

Приложение № 4

Экотерапия, как фактор укрепления и восстановления здоровья при помощи домашнего животного – собаки



Так называемое цивилизованное общество становится все более и более урбанизированным. Более 90% людей промышленно развитых стран теперь живет и работает в городах. Мы все больше отдаляемся от естественного мира. Между тем, человек нуждается не только в земле, лесе и полезных ископаемых. Тысячелетиями мы существовали в очень тесных отношениях с природой, были органически связаны с естественной средой, с едой и водой, с изменениями времен года, животным и растительным миром. Эволюция человека так тесно переплетена с окружающим миром, что потребность в отношениях с природой должна существовать в наших генах.

Экотерапия (природотерапия, «зелёная терапия», терапия Земли) – это уникальное средство укрепления и восстановления здоровья при помощи факторов и объектов природы. Экотерапия обладает прекрасным восстановительным эффектом, улучшает настроение, снижает раздражительность, помогает в преодолении стрессовых и депрессивных состояний. «Отцами» этого определения считается Теодор Розак, написавший в 1992 г. книгу «Глаз Земли», и Гарвард Клойнбелл.

Рецепты природы действуют эффективно и в случаях со сложными медицинскими показаниями – ожирение, гипертония, диабет. Применяются

средства экотерапии и во время послеоперационного восстановительного лечения. Ученые давно заметили, что воздействие солнечных лучей заметно ослабляет депрессивное состояние, особенно связанное с сезонными проявлениями депрессии.

Новейшие исследования постоянно расширяют познания в данной области. Группой ученых из Эссекского университета в 2007 году было выявлено, что прогулка на природе способствовала улучшению самочувствия у 71% пациентов, находившихся в состоянии депрессии. Результаты опытов подтверждают, что даже 5 минут, проведенных на лоне природы, будь то прогулка в парке или работа на приусадебном участке, улучшают настроение, повышают самооценку и настраивают на позитивную жизненную мотивацию.

Собака – это единственное существо на земле, которое любит тебя больше, чем себя. Нет создания вернее и надежнее. Кто еще будет нестись со всех ног к тебе, светясь от счастья, виляя хвостом, беззаветно любя тебя просто за то, что ты есть!

Великому немецкому поэту Генриху Гейне (1797-1856) принадлежит фраза: «Чем больше я узнаю людей, тем больше мне нравятся собаки».

С древних времен собака считается самым верным другом человека. История описывает взаимоотношения человека и собаки с доисторических времен, средние века и в наше время. И всегда этот опыт общения двух представителей животного мира являл нам прекрасные примеры дружбы человека и собаки. Собака сопровождала первобытного человека в его распространении по миру, охраняла его жилище, помогала добывать пищу, дарила свою любовь и преданность. Мы знаем их высокую выносливость, когда запряженные в тяжелые нарты с поклажей, они, не зная усталости, перевозили людей и почту, товары и пожитки. Собаки, благодаря своему великолепному чутью (их обоняние в 300 раз сильнее, чем у человека), являются прекрасными следопытами и охотниками. Собаки-пастухи помогают селянам содержать домашних животных, а служебные собаки несут караульную службу. Существуют специальные подразделения собак-поисковиков в горно-егерских спасательных отрядах, и описаны тысячи случаев спасения людей из-под снежных лавин. В чрезвычайных ситуациях во время стихийных бедствий и землетрясений собаки-спасатели находили людей под завалами, когда и люди, и специальная техника были бессильны. Собаки разных пород несут службу на таможне, предотвращая распространение наркотических и взрывчатых веществ. Отдельную признательность они заслужили у людей с ограниченными возможностями. Во всем мире существует множество школ, где собак обучают быть поводырями слепых людей. В тяжелейшие годы обеих мировых войн собаки беззаветно служили санитарями и даже истребителями танков. Собаки

прекрасно несут сторожевую роль, охраняют людей, дома, имущество и территорию. Доказано, что собаки чувствуют болезненные явления у человека и своим поведением пытаются облегчить недуг.

Простое общение с домашней собакой приносит огромную радость человеку, членам всей семьи. Она всегда, без исключения, рада встрече с домашним, выражая вилянием хвоста, широкой улыбкой и нежным повизгиванием свою радость. Говорить она не умеет, но её хвост красноречивее любых слов. Её умильные позы, гримасы, уши, которые никогда не стоят на месте, и глаза, полные любви к человеку-богу, никого не оставляют равнодушным. А наши добрые слова, легкое поглаживание и крохотное угощение делают её счастливейшим существом на свете.

Научно доказано, что общение с собакой оказывает большой оздоровительный эффект на больных всех возрастов. Ведущую роль здесь несет психологический комфорт от общения с добрым, воспитанным и ухоженным животным. Люди забывают о своей боли и страданиях, видя, с какой радостью и счастьем собака лижет им руки, заглядывает им в лицо своими удивительно выразительными глазами, совершенно искренне (врать они не умеют) льнут к ногам и сопереживают пациентам. Кстати, их слюна обладает выраженными бактерицидными свойствами и является прекрасным природным антисептиком. Я уже не говорю об огромной пользе ежедневных прогулок с собакой на свежем воздухе в любое время года, их укрепляющем здоровье, поддержанием в тонусе мышечной массы, активной вентиляции лёгких.

Весь мир в течение 2020 года борется с тяжелой пандемией вируса «Covid-2019». Медиками отмечается низкий уровень инфекционных заболеваний у владельцев домашних животных, поскольку постоянное нахождение рядом с собакой или кошкой заставляет организм сильнее сопротивляться вирусам. Ситуация с COVID-19 постоянно меняется. Во всем мире проводят исследования всех аспектов этого заболевания, включая пути заражения, и будут использованы все средства, чтобы получить как можно больше информации. На сегодняшний день научные данные о передаче заболевания от домашних питомцев к человеку отсутствуют. В период самоизоляции разрешалось совершать прогулки с домашними питомцами владельцам собак, что способствовало укреплению и сохранению здоровья горожан.

Мы следим за всеми оценками и рекомендациями международных экспертов и, в частности, Всемирной организации по охране здоровья животных (МЭБ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Дети, у которых есть животные, меньше болеют. Причем наибольшую пользу кошки и собаки приносят ребенку в возрасте от пяти до восьми лет. Ученые сделали анализ образцов слюны 138 детей, чтобы определить уровень содержания

иммуноглобулина, отвечающего за работу иммунной системы. Он позволил сделать вывод о том, что присутствие в доме кошки или собаки заставляет организм маленького ребенка более активно сопротивляться инфекциям, в том числе и вирусным.

Общеизвестно, что получившие в последние годы контакты детей и взрослых с животными приносят не только радость, но и оказывают существенный целебный эффект. Исследования утверждают, что продолжительность жизни владельцев собак в среднем на пять-семь лет больше, чем у людей, проживших жизнь без контакта с животным. Английский врач Борис Левинсон использовал собак в своих лечебных сеансах с детьми с умственными отклонениями, поздним развитием и страдающих аутизмом. Во время процедур учёный обнаружил, что у детей возникают положительные эмоции при виде собаки. Ребята становились спокойней, уверенней и доброжелательней.

Метод экотерапии начал приобретать популярность и широко развиваться на Западе. Постепенно активное распространение метод получил и в странах СНГ. На сегодняшний день эта психотерапевтическая методика используется в качестве составляющей комплексного лечения таких заболеваний, как аутизм, ДЦП, психические и соматические нарушения. Собако́терапия способствует развитию моторики и двигательных функций, улучшает умственные способности.

На наш взгляд, чем больше будет этих контактов, тем большую пользу они принесут и больным, и здоровым людям, особенно детям. Создание специальных центров экотерапии пациентов со встречами с самым добрым и преданным другом человека окажет неоценимую помощь всему обществу и экосистеме в целом.



На создание этой статьи меня вдохновила наша собака – такса Груня, добрейшее и умнейшее существо, мой лучший и преданный друг.

А.В. Ульянов