

**Проектная работа
«Что такое пэт-терапия?»**



Выполнил:
Сотников Даниил,
учащийся 11 класса

Руководитель:
Туркина Татьяна Эдуардовна,
учитель биологии

г.Биробиджан
2014 год

В этом году я посещаю кружок «В гармонии с природой». На занятиях кружка мы изучаем правила общения с домашними животными (кошками, собаками, птицами, аквариумными рыбками), учимся ухаживать за ними. На одном из занятий я узнал, что, оказывается, домашние животные не только поднимают наше настроение и приучают к ответственности, но еще и могут лечить людей. Эта информация заинтересовала меня, и я решил провести исследование.

Цели моей работы:

- познакомиться с понятием пэт-терапия.;
- рассмотреть возможности влияния общения с домашними животными на здоровье и настроение человека.

•

Задачи:

- изучить информацию о пэт-терапии;
- определить области воздействия домашних питомцев на здоровье человека;
- изучить способности разных видов домашних питомцев в оказании лечебных воздействий на людей.

Актуальность проекта

Современная статистика показывает, что почти каждый восьмой человек на планете страдает от какого-нибудь недуга. Причин возникновения болезней много: это и малоактивный образ жизни, и неправильное питание, и экологические факторы, и использование различных синтетических веществ в производстве продуктов питания и лекарственных препаратов. Большинство людей заботятся о своем здоровье: вовремя показываются специалистам, используют различные методы лечения. Долгое время мы в буквальном смысле слова отворачивались от многих нетрадиционных средств лечения, отдавая предпочтение химиотерапевтическим препаратам (нетрадиционная медицина или нетрадиционное лечение - это учение о возможности излечения человека без помощи врачебных методик, оперативных вмешательств и фармакологических воздействий). В то же время, как бы ни был чист препарат, как бы он ни обладал при этом никакими побочными действиями, он все же остается синтетическим продуктом ума и рук человека, а потому нельзя не считать его непривычным, чужеродным для организма веществом. Кроме того, определенное количество форм заболеваний до сих пор не поддаются или трудно лечатся известными сегодня химиотерапевтическими препаратами. Вот почему сейчас, в эпоху стремительного развивающегося научного прогресса, человечество все настойчивее ищет неординарные средства оказания помощи при различных недугах. Неслучайно мы прибегаем к иглорефлексотерапии, лечебному массажу и голоданию, различным формам психотерапии, фитотерапии. А в настоящее время стала очень популярной пет - терапия.

Что же такое «пэт-терапия»?

Пет – терапия. (Слово «пет» в английском языке означает обобщенное название домашних животных и дословно переводится на русский как «баловень», «любимое животное»).

Впервые в лечебных учреждениях животные появились в 1792 году в Англии, в городе Йорке, в заведении для душевнобольных. Уже тогда врачи обратили внимание на положительное влияние, которое кошки и собаки оказывали на психически нездоровых людей.

Еще во времена Гиппократа было известно, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье человека. Однако термин «пет- терапия» появился сравнительно недавно – в середине 20 века. Именно тогда детский психиатр из США Борис Левинсон обратил внимание на то, что его маленькие пациенты положительно реагировали на собаку, которая очень часто находилась в приемной во время сеанса лечения.

Правда, в то время никаких научно обоснованных подтверждений лечебного эффекта, который оказывает домашнее животное на человека, еще не было.

Только в конце 20 столетия появились научные труды по пет-терапии, доказывающие, что общение с домашними питомцами приносит человеку огромную пользу. С тех пор этот метод получил на Западе достаточно широкое распространение. В настоящее время изучением этого вопроса занимаются сотни ученых. Правда, в России специалистов по пет-терапии очень мало. Почему-то в нашей стране к этому методу лечения относятся несерьезно. А вот за рубежом, в частности в США и некоторых европейских странах, способ терапии с помощью домашних животных уже перешел из разряда нетрадиционной медицины в постоянную практику врачей. В некоторых странах даже существуют курсы по подготовке специалистов по пет-терапии, по окончании которых врачи получают право заниматься частной практикой.

Как ее только не называют! И зоотерапия, и анималотерапия, и пет-терапия. Однако намного интереснее разбираться не в названиях, а в сути и разновидностях такой терапии.

Впервые термин *pet therapy*, что означает лечение животными, употребил американский психиатр Борис Левинсон. Основываясь на своих наблюдениях, он вывел, что четвероногие с успехом избавляют своих двуногих хозяев от стрессов, депрессий и неврозов. Большинство современных врачей предполагают, что зоотерапия основана прежде всего на психологическом факторе, то есть на положительных эмоциях. Другие ученые противопоставляют им теорию, согласно которой в основе метода – взаимодействие биополей человека и животного. Это значит, что в ходе «общения» биоэнергетическая аура человека вступает во взаимодействие со здоровой аурой животного и получает подпитку. Например, человек, у которого болит голова, будет получать биоэнергию от здоровой головы своей кошки или собаки.

Вообще же, именно эти двое – псы и киски - по народной традиции обладают особыми талантами. Ведь не просто так в свое жилье новоселы первой пускают кошку. Считается, что она поглощает плохую энергию (причем без вреда для себя), и на место, которое она выбрала, никогда не поставят кровать. С собакой

все наоборот – облюбованное ею место обязательно делали спальней. Теперь что касается разновидностей этой замечательной медицины. Было бы логичным предположить, что их столько же, сколько видов самих домашних животных. Однако на данный момент подробно разработаны лишь несколько направлений пет-терапии, и пока никакой коровко- или хомякотерапии не обосновали. Но это пока...

Лечебные способности разных видов домашних питомцев

Пет-терапия использует в основном собак и кошек, но прекрасными "маленькими врачами и со-врачами" могут быть хомячки, белые мыши. Кролики, морские свинки, всевозможные птички (особенно волнистые попугайчики и канарейки), аквариумные рыбки, дельфины, которые, не являясь собственно "животными-компаньонами", тоже используются в лечебных целях.

1. Собаки

Собаки успокаивают, ослабляют напряжение, спасают от сердечных приступов, скачков давления, головной боли, печеночных коликов, снимают болевые синдромы при невралгии, излечивают воспалительные процессы. Незаменимы при различных заболеваниях кожи: им под силу даже трофические язвы. Собаки спасают своих хозяев во время эпилептических припадков: чувствуя приближение приступа, они подставляют себя под падающего хозяина, чтобы он не ударился о пол или мебель. Присутствие собаки значительно уменьшает продолжительность приступа и вероятность опасных последствий. Психологи считают, что собака, выражая преданность хозяину, оказывает ему безусловную и неоценимую психологическую поддержку, которая даже превосходит силу поддержки близкого человека.

Наверное, никто не будет спорить с тем, что собаки являются самыми распространёнными домашними любимцами. Их целебные качества были известны человечеству уже несколько тысяч лет назад. Например, в древнем Китае специально выращенные псы занимались врачеванием солдат: они попросту зализывали им раны. Содержащиеся в собачьей слюне антисептики справлялись с инфекцией и нагноением не хуже знахарских мазей и притирок. Екатерина Вторая, ложась спать, брала с собой в постель двух-трёх левреток. Она утверждала, эти маленькие собачки уменьшают боли в ногах (императрица страдала артрозом коленных суставов) и способствуют крепкому, спокойному сну.

Сейчас содержание собаки приобрело особую актуальность. Дело в том, что блага цивилизации оставляют людям очень мало времени для движения. Компьютеры, телевидение и машины заставляют человека расплачиваться своим здоровьем за комфорт и удобство. Следствием пассивного образа жизни является множество заболеваний - это и гипертония, и ишемическая болезнь сердца, и остеохондроз, и даже запоры.

Для того, чтобы хоть как -то заставить своих пациентов двигаться, врачи прописывают им идеальное лекарство - собаку. Ведь с ней надо гулять, как минимум, два раза в день, а это значит, что утром и вечером человек глотнёт хоть немного свежего воздуха и получит свою порцию физической нагрузки.

Подобная врачебная тактика полностью себя оправдывает: статистика показывает, что владельцы собак сравнительно редко страдают от последствий

гиподинамии.

Целебные свойства этих животных были признаны даже суровой официальной медициной США. В конце 90-ых годов министерство здравоохранения этой страны разрешило присутствие собак в клиниках в качестве... медперсонала. Так что сейчас во многих американских госпиталях можно увидеть четвероногих "сестёр милосердия", которые получают за свою работу соответствующую зарплату и пользуются всяческими социальными привилегиями. Практикующие врачи утверждают, что с появлением лохматых "коллег" их пациенты стали быстрее идти на поправку и легче переносить послеоперационный период. Уже одно присутствие такого "со-врача" помогает человеку преодолеть больничное одиночество и отчуждение.

2. Кошки

Основное предназначение кошки - это мяукать, играть, тереться о ноги, сворачиваться калачиком, вытягивать хвост трубой и иногда ловить мышей, поэтому породистость кота не имеет особого значения. Выбирайте того зверя, который вам симпатичен. Хотя у породистых котов есть свои плюсы, главный из них - предсказуемость. Черты характера у них закреплены генетически. Хотите домашнего психотерапевта - купите персидского кота. Аллергия на шерсть? Подойдет абиссинская кошка, она почти голая.

Кошки - полная противоположность собакам. Они самостоятельные, они не любят от кого-то зависеть... они сами по себе. Они не любят наказаний. Главная сила кошек в том, что они дают человеку огромный положительный заряд энергии и забирают отрицательную. Первое и главное условие эффективности кошачьей терапии заключается в том, чтобы хвостатый «доктор» испытывал любовь и доверие к своему «пациенту».

Замечено: когда мы гладим кошку, у нас снижается частота сердцебиения и кровяное давление. А люди с сердечнососудистыми заболеваниями имеют шанс прожить дольше, если у них есть кошка, в отличие от тех, кто не имеет ни кошки, ни собаки.

Самыми признанными хвостатыми терапевтами считаются, конечно же, кошки. Уже давно было замечено, что один только вид этих животных оказывает на человека умиротворяющее воздействие. В последнее время целебные свойства мурзиков и барсиков стали объектом пристального изучения. Например, швейцарскими статистиками было доказано, что хозяева кошек обращаются к врачам на 18 % реже, чем "кошконенавистники".

Английские врачи утверждают, что пребывание в доме усато-полосатого питомца на 6 % уменьшает риск повторного инфаркта миокарда. Самые масштабные и дорогостоящие исследования провели, конечно же, американцы. Лишь недавно они опубликовали результаты своего многолетнего труда: оказывается, кошки снижают повышенное артериальное давление и уменьшают сердцебиение. Сами учёные до сих пор не знают, с чем именно связано это явление и не могут дать ему никакого научного объяснения. Однако факт остаётся фактом: пушистые мурлыки являются самым настоящим лекарством от гипертонии.

3. Птицы

Безусловно, по своему лечебному воздействию ни одна птица не может составить конкуренцию собаке или кошке. Однако если по тем или иным причинам других домашних питомцев вы завести не можете, остановите свой выбор на пернатом друге. Ведь не так давно психологи установили, что, например, песни канареек прекрасно снимают напряжение, успокаивают нервы и повышают настроение.

Всех домашних пернатых условно можно разделить на две группы - говорящие и поющие. Есть еще и третья группа, представители которой не говорят и не поют, а лишь время от времени неохотно чирикают. Если вы мечтаете о говорящей птичке, купите ему говорящего попугая. Любителям соловьиных трелей понравится канарейка или кенар. Кстати, среди большинства певчих птиц поют только самцы, и цена на них, следовательно, выше, чем на самок. Отличить птенца самца от самки неспециалисту очень сложно, поэтому прежде чем расплачиваться, подождите, пока птичка запоет. Ну, а если вам важно само присутствие птицы и достаточно лишь редкого щебетания, выбирайте волнистых попугайчиков - они довольно привлекательны, непритязательны в уходе и при хорошем обращении могут жить более 20 лет. Но при плохом обращении и питании даже говорящий попугай не будет болтать, а певчая птичка — петь.

Пернатым необходима светлая комната с постоянной температурой около 20 градусов, свежий воздух (но не сквозняк!), хороший корм и вода. И, естественно, пернатым нужна просторная клетка (желательно цельнометаллическая из стальной проволоки), чтобы птичка могла перелетать с жердочки на жердочку и расправлять крылья.

4. Кролики

Карликовый кролик - ласковый и спокойный, он способствует домашнему уюту. Перед покупкой за выбранными кроликами следует понаблюдать в течение некоторого времени. Здоровый кролик имеет гладкую, блестящую, прилегающую к телу шерсть.

Если хозяин животного уделяет ему мало времени, кролики бывают достаточно пугливыми. К клетке следует приближаться медленно и тихо, иначе кролик может испугаться и начать панически бегать по клетке.

Кролики – умные и сообразительные животные. Кролики легко поддаются дрессировке, охотно выполняют разнообразные трюки, их несложно научить прыгать через обруч, палочку или маленький барьерчик. Они «служат» за кусочек моркови или листочек одуванчика. Когда их выпускают из тесной клетки погулять (а делать это надо регулярно), они радостно скачут по полу или дивану, забавно «подбрасывая» длинные задние лапы. Милый кролик очень успокаивает, и теплая шерстка его будет успокаивать вас, когда вы погладите этого милого зверька.

5. Грызуны

Замкнутым и неуверенным в себе людям для преодоления комплексов психологи рекомендуют завести какого-нибудь грызуна. Эти маленькие зверьки могут помочь человеку: тактильный контакт с маленькими мягкими зверьками расслабляет мелкую мускулатуру, снижает тревогу, эмоциональное напряжение и агрессию. Детей они учат бережному и аккуратному отношению. Кроме того, они

довольно неприязнительны в уходе, и ухаживать за хомячком или мышкой под силу даже маленькому ребенку. Вопреки распространенному мнению, домашние грызуны очень чистоплотны. Но выпускать грызунов гулять по квартире довольно опасно: они легко могут заползти за мебель или через вентиляционные отверстия перебраться к соседям. Держать их лучше в клетках или стеклянных аквариумах, чтобы они не могли самостоятельно выбраться из своего домика.

6. Черепахи

Некоторые считают, что черепахи скучные и больше похожи на предмет мебели, чем на живое существо. Это не так. Они очень милые и забавные, к тому же сухопутные черепахи не требуют ежедневного ухода. Для ее содержания желательно приобрести специальный террариум, но в принципе подойдет и обычная картонная коробка или маленький аквариум, дно которого покрыто грунтом (например, речным песком). Если хотите побаловать свою черепашку, создайте ей в террариуме небольшой бассейн (не глубже высоты ее панциря) - даже сухопутные черепахи обожают купаться. Обязательно положите в домик для черепахи какое-нибудь укрытие (перевернутую миску, части керамического горшка, и т.д.) - у черепахи должна быть возможность укрыться целиком. И не забудьте укрепить над ним лампу для обогрева (черепахи плохо переносят холод). Обычно зимой черепахи впадают в спячку и замирают до весны, но если вы будете освещать и обогревать ее жилище и кормить ее свежими овощами, фруктами, творогом и вареными яйцами, она вряд ли согласится засыпать.

В теплое время года, когда температура на улице не менее 25 градусов, обязательно выгуливайте свою черепашку. Солнечные ванны ей очень полезны.

7. Аквариум

Аквариумные рыбки являются самыми безобидными и неприхотливыми домашними питомцами. Человек, любующийся их плавными движениями, поневоле проникается спокойствием и чувством душевного равновесия. Не даром рыбок советуют завести людям, страдающим невротами и депрессией. Кроме того, аквариум прекрасно корректирует микроклимат помещения. Наблюдение за аквариумными рыбками – прекрасный способ расслабиться. В этот момент человек получает возможность эмоциональной разрядки. Таким способом рекомендуют спасаться от депрессии, нервных срывов или тяжелых психологических потрясений (испугов, шоковых состояний). Неспешное перемещение подводных обитателей, шум журчащей воды, возможность погрузиться в другую реальность существования позволяют отвлечься от повседневных проблем и успокаивают расшатавшиеся нервы. Люди, в чьих комнатах стоят аквариумы, практически не страдают от бессонницы. Кроме того, вода, испаряющаяся из аквариумов, увлажняет воздух и делает его более полезным для здоровья и легким для дыхания, что крайне полезно при астме или простуде.

Испаряющаяся вода увлажняет воздух, а это предохраняет обитателей квартиры от инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей.

8. Иппотерапия

Лошадь с большим трудом можно назвать домашним животным. Однако она занимает в пет-терапии исключительно важное место. Во-первых, верховая езда

является прекрасным средством против лишнего веса. Судите сами: аристократы, проводящие почти всю жизнь в седле, отличались стройностью и подтянутостью. При этом они отдавали должное искусству кулинарии и славились гурманскими излишествами.

Пышностью форм всегда была присуща купцам и мещанам, которые тоже любили много и вкусно поесть, но были никудышными наездниками. Сейчас доказано, что иппотерапия - лечение с помощью лошади - используется для реабилитации больных, перенесших ортопедические операции. Кроме того, врачи утверждают, что женщины-наездницы редко страдают от бесплодия. Это и неудивительно: ведь занятия верховой ездой усиливают кровообращение в органах малого таза, а это предупреждает развитие патологий детородного аппарата.

Серьезность терапевтического эффекта от общения с лошадью доказывает и то, что существует даже специальный термин - иппотерапия, то есть лечение с помощью лошадей.

Увы, но для обычного городского жителя лошадь даже чисто теоретически не может являться домашним животным. Но чтобы почувствовать благотворное влияние лошади, достаточно всего нескольких посещений ипподрома или просто прогулки в седле. Первый и самый явный результат прогулок верхом – снижение веса. Несмотря на то, что всадник при этом сидит, количество потраченных калорий вполне сравнимо с тем, что можно потерять, занимаясь в тренажерном зале. Кроме того, доказано, что иппотерапия прекрасно помогает больным, перенесшим ортопедические операции. А еще врачи утверждают, что женщины-наездницы редко страдают от бесплодия. Это и неудивительно: ведь занятия верховой ездой усиливают кровообращение в органах малого таза, а это предупреждает развитие патологий детородного аппарата.

Очень положительное влияние оказывают лошади и на человеческую психику, снимая нервное напряжение и избавляя от депрессий. Кстати, надо сказать, что из всех областей пет-терапии именно лечение с помощью лошадей используется не только за границей, но и в России.

9. Дельфинотерапия

Основателем этого направления принято считать доктора Дэвида Натансона, который начал заниматься ею во Флориде в океанариуме «Мир океана» в 1978 году. Он задействовал дельфинов в качестве реабилитологов для детей, отстающих в развитии, и результаты превзошли даже его собственные ожидания! Последние исследования доказывают, что дельфины корректируют такие заболевания, как детский церебральный паралич, аутизм, синдром Дауна и различные неврозы. Дельфинотерапия сочетает в себе двойной эффект: собственно общение с дельфинами и лечение водой – акватерапию. Эти животные «раскрывают» даже самых замкнутых юных пациентов, у взрослых стопроцентно снимают стресс. Причина такого воздействия – яркие эмоции, которые позволяют пережить купание с дельфинами. У них удивительная на ощупь кожа, а кончик плавника горячее, чем основание. Не удивительно, что у многих городских жителей заветной мечтой является купание с дельфинами.

Вывод

В процессе исследования я узнал:

- домашние животные - прекрасные лекари;
- детей, ухаживающих за ними, учат доброте и любви ко всему живому;
- оказывают психологическую помощь, дисциплинируют;
- оказывать помощь могут не только кошки и собаки, но и другие домашние питомцы.

Продолжение проекта

Это был первый этап моего проекта, в котором я ставил перед собой задачу- сбор необходимой информации о пэт- терапии. Следующий этап - проведение исследования, каким образом домашние питомцы лечат людей.

Список используемой литературы

1. Домашние кошки, Ю.И. Филиппов, Москва, «Росагропромиздат», 2001 год.
2. Собаки и кошки в одной обложке, Л.В. Чулкова, И.В. Глуховцев, Алма-Ата, «КАНАР», 1992 год
3. Пушистое лекарство, Д.В. Нестерова, «РИПОЛ- классик», Москва, 2007 год.
4. Кошки (мини-энциклопедия), Моника Веглер, Германия «Текст», 2003 год.
5. Серия книг «Я познаю мир. Животные в доме».
6. «Домашние животные». Ю. Дмитриев.
7. «Ю-ю». А. Куприн.
8. «Твой верный пес Бутс». Р. Киплинг.
9. «Давайте дружить». Л. Луговская.
10. «Героические собаки». Л. Ордиш.

Интернет - ресурсы:

1. dic.academic.ru/dic.nsf/socio/4848/ЭТАПЫ
2. <http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/proekt-issledovanie-na-temu-domashnie-zhivotnye-kakoe-vliyanie-oni-okazyvayut-na>
3. <http://portfolio.1september.ru/subject.php?sb=all&fav=1>