

# Wiadomości

Piątek, 15 marca 2013

## O miłości do zwierząt w Poniedziałkowym Klubie Seniora

Badania przeprowadzone w ostatnich latach wskazują na niezliczone korzyści płynące z kontaktów ludzi z ich czworonożnymi przyjaciółmi. Stąd coraz większą popularnością cieszą się różne formy terapii przy pomocy zwierząt, takie jak dogoterapia (kynoterapia), felinoterapia (feliksoterapia), hipoterapia i inne.

Uczestnicy spotkania usłyszeli, że pies i człowiek niemal od samego początku żyli w symbiozie. O dobrym wpływie zwierząt wiedzieli już starożytni. W antycznej Grecji szkolono czworonogi, by przebywały w towarzystwie człowieka i lizały go, bo wierzono, że ich języki mają leczniczą moc. Dziś wiemy, że enzymy znajdujące się w psiej ślinie przyspieszają gojenie ran. Seniorzy dowiedzieli się, że pies może być doskonałym diagnostą – wyczuwa wstępne stadium rozwoju nowotworu na podstawie wydychanego powietrza, sygnalizuje spadek poziomu cukru we krwi. Potrafi nawet wyczuć zbliżający się atak padaczki.

Mruczenie kota powoduje spadek kortyzolu – hormonu stresu. Dzieci w kontakcie ze zwierzętami uspokajają się i są bardziej otwarte, lepiej radzą sobie z lękiem i stają się ufne w stosunku do otaczającego je świata. Dobroczynny wpływ kontaktów ze zwierzętami redukuje negatywne uczucia w sytuacji stresowej, działa profilaktycznie w chorobach układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie krwi i przyspiesza rekonwalescencję po zawale serca, oddalając ryzyko kolejnego zawału. Dzięki zwierzętom chorzy na chorobę Alzheimera nie tracą kontaktu z otoczeniem, bo czworonożni przyjaciele zmniejszają uczucie samotności zapobiegając wystąpieniu depresji.

Na koniec wystarczy powiedzieć, że zwierzęta w domu zbliżają do siebie członków rodziny, uczą szczerego okazywania emocji, rozwijają empatię, wrażliwość, poczucie odpowiedzialności i opiekuńczości oraz kształtują szereg pozytywnych cech osobowości. Kto chciałby się o tym przekonać, może sięgnąć do lektury książek polecanych przez prowadzące spotkanie Wandę Matras-Mastalerz. Są to następujące pozycje: Barbary Gawryluk: Dżok. Legenda o psiej wierności oraz Baltic: pies, który płynął na krze i Krzysztofa Czarnoty: Niosąca radość.

Na kolejne spotkanie Poniedziałkowego Klubu Seniora zapraszamy 18 marca o godz. 16.00 do Solnego Miasta. Wykład „Jak Kraków budowano” poprowadzi Monika Kamińska, archeolog i historyk sztuki.