

NOVEMBER 2004, številka 132, leto XII | poštnina plačana pri pošti 1102 Ljubljana



490 SIT

VIVA

revija za zdravo življenje

Sodobni nazadnjaki
Izvajajo femicid

Podrimo tabuje
Molk raka ne prežene

Dolgčas med rjuhami

PREBUDITE SPEČO STRAST V SEBI

Enostarševske družine
Živite brez krivde

Hišni ljubljenci
Zdravijo dušo

Za dobro voljo
Nazdravite s kisom

Matične celice
Zdravilo za vse bolezni?

PRILOGA: Astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen

ZA PLJUČA, POLNA SVEŽINE

Kosmati ljubljenci lahko tudi zdravijo

FOTO: DANIJA VANDIČ

Ste se kdaj, utrujeni od celodnevnih naporov in stresa, po prihodu domov najprej zatekli k svojemu domačemu ljubljencu in si ga posadili v naročje? Enakomerno božanje razvjenega kosmatinca vas je že po nekaj minutah tako sprostito, da ste nemudoma pozabili na aspirin, s katerim ste še pred nekaj minutami želeli odpraviti glavobol ...

Nas lahko živali dejansko pomirijo, ublažijo stres ali celo pripomorejo k zdravljenju?

Zgovoren dokaz, da božanje oziroma dotikanje živali na nas resnično učinkuje sproščujoče, so številne uspešne terapije, ki jih ob pomoči živali izvajajo po vsem svetu. Da pa domače živali lastnikom zdravstveno koristijo, že vrsto let nakazujejo številna nezapisana poročila in objavljeni podatki.

TERAPEVTSKE SPOSOBNOSTI ŠTIRINOŽNIH PRIJATELJEV

V eni od prvih ameriških raziskav o terapevtski sposobnosti živali so ugotovili, da obstaja pomembna povezava med lastništvom domače živali in enoletnim preživetjem bolnikov, zdravljenih zaradi koronarne srčne bolezni. Nekatere druge raziskave so pokazale, da lahko ljubljanje psa ali mačka celo znižuje krvni tlak in blaži stres. Posledično so v nekaterih bolnišnicah in oskrbnih domovih v Ameriki sčasoma razvili številne terapevtske programe, ki so vključevali družabništvo živali. Prvotni osnovni namen vključevanja izurjenih štirinožcev je bil zmanjševanje bolnikove tesnobe, pozneje pa so z raziskavami dokazali, da terapija z živalmi učinkovito pripomore k boljšemu počutju številnih bolnikov. Psihoterapevti poročajo, da so ljudje s cerebralno paralizo po izpostavljenosti terapevtskim živalim bolj sposobni premikati ude ali celo hoditi kot tisti, ki tovrstne terapije niso bili deležni. V psihiatričnih ustanovah so pri posameznikih, ki se zdravijo zaradi depresije, tako celo izboljšali njihove medsebojne stike.

S PASJIMI KOSMATINCI DO VEČ SOCIALNIH STIKOV

Ena od zanimivih študij je pokazala, da skrb za živalskega ljubljencu dejansko prispeva k pogostejšim socialnim stikom. V raziskavo so vključili deset starejših ljudi, ki so po več mesecev sprehajali pse v Centralnem parku v New Yorku ter jih primerjali z ostarelimi sprehajalci brez psov. Na temelju opazovanja so odkrili, da so se lastniki psov trikrat ali petkrat pogosteje pogovarjali z mimoidočimi

sprehajalci v parku kot osebe iz njihove kontrolne skupine. Iz nekaterih stikov so se razvili celo prijateljski odnosi. Podoben rezultat so odkrili tudi pri starejših, ki so se na sprehod odpravili z otroki.

USTREZNOST TERAPEVTSKIH ŽIVALI

Terapevtske programe z živalmi najpogosteje izvajajo v psihoterapiji in pri telesni rehabilitaciji, zato ni naključje, da je najpogostejši živalski terapevt prav pes, na drugem mestu pa mu, glede na uporabnost, sledi konj (hipoterapija ali zdravljenje s konjem). V tujini ponekod v terapevtske namene uporabljajo tudi mačke, zajce, pritikave kože ter nekatere glodalce kot so to hrčki, čincile in morski prašički. Pri vsem tem je treba vedeti, da ni vsaka žival primerna za terapijo. Za terapevtske namene so primerne predvsem neagresivne živali, ki se pustijo veliko božati in nasploh uživajo v stikih s človekom. "Mnoge od teh živali v stiku s človekom izražajo posebno občutljivost in inteligenco, saj pogosto čutijo, katera oseba potrebuje posebno pozornost, za

katero je bolje, da jo pustijo samo in katera je žalostna ali jezna," zatrjuje ameriški terapevt z živalmi, Efrat Mayan.

ZNAČILNOSTI TERAPEVTSKIH PSOV IN KONJEV

"Pri terapiji s psi, denimo, ni pomembna pasma, temveč predvsem njegov karakter. Terapevtski pes mora imeti predvsem visoko toleranco in prilagodljivost na neprijetne izkušnje, zdravo telo in visok higienski standard," je razložila Breda Kralj, lastnica in vodnica terapevtske psice Teete. Tudi pri terapevtskem jahanju je zelo pomembna pravilna izbira konja, pri čemer moramo vedeti, da je konj, tako kot pes, čredna žival, ki živi v določeni hierarhiji. Posledično se ga moramo naučiti obvladovati v nadrejenem položaju, sicer imamo lahko s približno 500 kilogramov težko živaljo, sicer plašno in nežno, precej težav pri obvladovanju. S terapevtskim konjem si moramo tudi zaupati, saj šele po vzpostavitvi tesnejšega odnosa z njim pride do želenih učinkov, ki jih lahko ponuja terapevtsko jahanje. Konj, ki je primeren za hipoterapijo, naj bi imel predvsem primeren hrbet, korak in značaj.

BRITA®
VAŠ IZVIR ČISTEJŠE VODE

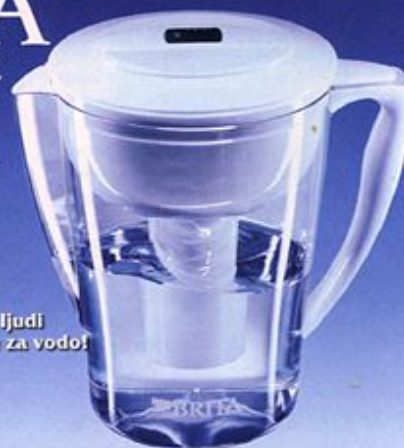
BRITA sistem za filtracijo vode zmanjšuje trdoto vode, odstranjuje klor, težke kovine in pesticide, izboljšuje okus jedi in napitkov...

Preverite tudi Vi zakaj 60 mio. ljudi na svetu uporablja BRITA filtre za vodo!

Bogart!

Janševa 2, Ljubljana tel./fax: 01-430-22-97/98 www.bogart.si

BRITA vodne filtre dobite v trgovinah Sanolabor, trgovinah z medicinskimi pripomočki, trgovinah z zdravo prehrano, boljše založenih lekarnah...



TERAPIJA Z LABRADORKO Teeto JE OBRODILA SADOVE

V Sloveniji je terapevtsko zdravljenje z živalmi novost, ki se uveljavlja v zadnjih nekaj letih. Na vprašanje, koliko je v Sloveniji terapevtskih psov, vodnica Breda Kralj odgovarja, da pozna samo štiri. Na Sončku, zvezi društev za cerebralno paralizo Slovenije,

v juliju in avgustu za otroke prirejajo tedenske taborne, od katerih se je dveh letos prvič udeležila tudi psica Teeta z vodnico Bredo. Enega od taborov, "Počitnice na kmetiji za otroke", se je udeležilo 14 otrok, od tega 9 otrok s posebnimi potrebami. Otroci so pomagali pri skrbi za žival, se učili trenirati psa in ga vodili na sprehode. Helena Kos, vodja počitnic za otroke, pravi, da se lahko tabora udeleži kdorkoli, ki se prijavi na internetni razpis. Vodnica Breda terapijo s psom priporoča predvsem otrokom z različnimi boleznimi živčevja ali fizičnimi obolenji. In kako poteka terapija s psom? "Pred terapijo dobim podatke o uporabnikovem zdravstvenem in psihičnem stanju ter o njegovih posebnostih, na osnovi tega pa določim tip igre s psom, ki je zanj primerna. Moja psica obvlada 14 različnih iger," pojasnjuje vodnica Teete. Kakšen je dejanski napredek pri tovrstni terapiji? "Tabora se je udeležil kup otrok, ki so sprva zaradi strahu pred psico celo bežali. Ob koncu tabora so celo hoteli piti iz njene skleda in ji metali žogico. Ena od njih je dvanajstletna deklica, ki sprva zaradi hiperaktivnosti ni imela časa za ukvarjanje s psico. Pozneje se je izkazalo, da lahko ob pomoči psa, z veliko potrpljenja, v igro vključimo tudi te otroke. Podobna je bilo z desetletnim fantkom, ki je sprva ob stiku s psico kričal. Na koncu tabora jo je že sam vodil na sprehod, ji prinesel vodo in se delal, da je pes. Ob odhodu domov je želel psico odpeljati domov," svoje izkušnje opisuje Breda. Naloga terapevtov v procesu zdravljenja ob pomoči živali je tudi določanje bolnikove anksioznosti, na temelju česar opazujejo, koliko strahu je dejansko izgnilo.

ZAKAJ PRAV ŽIVALI

Terapevtsko moč živali uporabljajo po vsem svetu v različnih javnih zavodih in ustanovah, kot so domovi za starejše občane, samski domovi, zapori, psihiatrične ustanove, bolnišnice ... Terapijo z živalmi uporabljajo pri svojem delu predvsem zdravniki, socialni delavci in psihologi. Za ostarele, zlasti tiste, ki trpijo zaradi socialne izolacije, slabe samopodobe in pomanjkanja zanimanja za življenje, ima lahko stik z živalmi neizmeren učinek. "Živali nam ponujajo brezpogojno ljubezen in so lojalne," pojasnjuje terapevt Mayan. "Starejši ljudje se včasih bojijo zavračanja, zaradi česar se pogosto socialno izolirajo. V nasprotju z ljudmi pa kosmati ljubljencek nikoli ne obsoja osebe, ki ga hrani oziroma ljubeče. Žival se tudi nikoli ne pritožuje nad posameznikovim videzom, neprijetnim ustnim zadahom ali morebitnim jecljanjem." Priljubljeni kosmatinci lahko služijo kot sprožilci za vzpostavljanje miru s posameznikovo preteklostjo, kar je lahko ključnega pomena za soočanje s samim seboj.

"Terapija z živalmi je primerna za otroke, saj imajo radi živali, zato so v igri z njimi veliko bolj sproščeni, hkrati pa dovtetnejši za učenje. Pri treniranju psa si izboljšujejo samopodobo, z božanjem se sproščajo, z metanjem žogice izboljšajo motorične sposobnosti, hkrati pa se v družbi živali učijo boljšega sporazumevanja z ljudmi," pojasnjuje Breda Kralj, ki terapijo izvaja ob pomoči labradorko Teete. "Psička je navajena razdajanja in igre z otroki ter morebitnih udarcev in otroškega drezanja," še dodaja.

SKEPTIKI IN ZAGOVORNIKI TERAPIJE Z ŽIVALMI

Kljub nekaterim spodbudnim ugotovitvam, do katerih so prišli z raziskavami, pa nekateri dvomijo v uspešnost terapije z živalmi, saj gre praviloma za znanstveno težko dokazljive ugotovitve. Nekateri namreč pogašajo klinične raziskave, ki bi pokazale jasne klinične koristi. Kljub želji po večji dokazljivosti očitnega napredka klientov ob stiku z živalmi je izpeljava statistično močne raziskave precej težavna, saj terapevti nikoli ne delajo z denimo 30 ljudmi z identičnimi zdravstvenimi težavami. Na vprašanje, ali je bila pri nas doslej opravljena kaka raziskava o dejanski učinkovitosti terapije s psi, vodička Teete pojasnjuje, da ne. "To ni merljivo. Pri uporabnikih merijo anksioznost oziroma strah ob prvem in strah ob zadnjem stiku s psom, pri čemer lahko ugotovimo, kako daleč sta prišla pes in uporabnik terapevtske usluge. Sicer pa skupine uporabnikov ne moremo poenotiti, ker niti dva med njimi nimata enakih zdravstvenih težav. Otroci s cerebralno paralizo na primer psa uporabljajo za sprostitve, ki jo doživljajo pri božanju."

ZDRAVLJENJE Z JAHANJEM KONJA

V nekaterih jahalnih centrih v Sloveniji izvajajo zdravljenje z jahanjem konja oziroma hipoterapijo, ki je primerna predvsem za ljudi z nevrološkimi gibalnimi motnjami. Terapija je menda uspešna tudi pri zdravljenju različnih drugih motenj, in sicer na področjih, ki posegajo v duševno zdravje, samopodobo, motnje odvisnosti, vedenjske in osebnostne motnje, učne težave itn.

"Hipoterapija je veja fizioterapije, ki invalida

z jahanjem na konju aktivira tako telesno kot duhovno, čudežno razmerje gibanja med človekom in konjem ima še veliko neraziskanih področij, pri čemer je odkrita le vodilna nitka hipoterapije, ki pa zahteva še veliko sistematskega dela, opazovanj in poskusov," v knjigi Hipoterapija piše višja fizioterapevtka Vanica Petrovič. V naravnem zdravilišču Topolšica izvajajo hipoterapijo pri multipli sklerozi, in sicer trikrat na teden. Dobri rezultati se kažejo predvsem pri zdravljenju spastičnosti (40%), izboljšanju krvnega obtoka, treniranju ravnotežja in krepitvi mišic medeničnega dna (težave z mehurjem), saj prenos toplote s konja pomembno vpliva na bolnika. Čipoterapija vpliva tudi na stiskanje in sproščanje mišic črevesja, krepitev mišic na rokah in nogah ter na odpravo psihičnih motenj. Bolnik se pri tem zave, da si upa delati nekaj, česar si ni upal niti zdrav. To mu daje psihično oporo, občutek moči in samozavesti," v knjigi pojasnjuje hipoterapevtka Vanica Petrovič.

ŽIVALI NE DELAJO ČUDEŽEV

Kljub številnim strokovnim ugotovitvam o pozitivnih učinkih terapij z živalmi se moramo zavedati, da je druženje z živalmi zgolj dopolnilo k siceršnji psihoterapiji oziroma telesni rehabilitaciji in ne morebitno nadomestilo za jemanje predpisanih zdravil. Terapija, ki nam jo ponujajo kosmati ljubljencek, je namenjena predvsem sproščanju ter povečanju gibalnih sposobnosti, zato do nežnih in potrežljivih štirinožcev ne smemo biti nestrpni.

Maja Novak

Več informacij dobite na uredništvu *Vive*.