

Katarzyna Girczys-Poedniok¹, Robert Pudło¹, Agnieszka Szymbal², Natalia Pasierb¹

¹Katedra i Oddział Kliniczny Psychiatrii, Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym w Zabrze, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

²Katedra i Klinika Pediatrii, Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym w Zabrze, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Zastosowanie terapii z udziałem zwierząt w praktyce psychiatrycznej

The use of animal therapy in psychiatric practice

Abstract

The origins of animal therapy dates back to the previous century. Thanks to its features, animals in the course of affective, recreational, psychosomatic, physical, associated mechanism, and psychological stimulation, influence improvement of mental state, cognitive functions, physical condition, as well as patients' social behavior. In affective disorders, animal therapy reduces anxiety and improves mood, in schizophrenia it reduces negative symptoms, enhances emotional response and decreases anxiety. In elderly patients, as a result of interaction with animals, irritability reduction, better group functioning, improved care about satisfying ones needs, as well as reduction of affective symptoms, anxiety and improvement of cognitive functions, was obtained. Pet therapy has positive impact on somatic health- it lowers blood pressure and pulse rate, augments lipid profile, and decreases glucocorticoids blood level. As a result of intercourse with animals, the quality of life improves. Numerous evidence on animal therapy effectiveness, and simultaneously little research on animals influence on human, should induce topic exploration, while pet therapy could be an valuable instrument in psychiatric patients treatment.

Psychiatry 2014; 11, 3: 171–176

key words: animal therapy, pet therapy, dog therapy, animals, mental health

Wstęp

Terapia z udziałem zwierząt, czyli tak zwana zooterapia lub animaloterapia, jako podstawowa lub pomocnicza forma leczenia znajduje miejsce we współczesnym leczeniu od lat 60. XX wieku. Istnieje kilka rodzajów interakcji pacjenta z zwierzęciem: terapia z udziałem zwierząt (AAT, *animals asissted therapy*, AAI, *animal asissted interventions*), zajęcia z udziałem zwierząt (AAA, *animals asissted activities*) oraz edukacja z udziałem zwierząt (AAE, *animal asissted education*) [1, 2]. Kontakt pacjenta z zwierzęciem, może być z powodzeniem wykorzystywany w praktyce psychiatrycznej, zarówno w ramach prewencji, leczenia, jak i rehabilitacji [3]. Wyniki dotychczasowych badań zwracają uwagę na poprawę

stanu psychicznego pacjentów psychiatrycznych oraz wiele korzyści psychologicznych płynących z udziału w zajęciach zooterapeutycznych [4]. Interakcje ze zwierzętami okazują się cenne w przypadku depresji, zaburzeń lękowych, schizofrenii czy procesów otępiennych [3, 5–7], mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie osób w wieku podeszłym [7–9] oraz niosą korzyści dla zdrowia somatycznego [10, 11].

Pierwsze doniesienia na temat wykorzystania zwierząt w wspomaganiu procesu leczenia pochodzą z Belgii, gdzie hospitalizowani pacjenci zajmowali się taktowaniem [12]. Pionierem badań nad wpływem obecności zwierzęcia na przebieg terapii był dziecięcy psychiatra Boris M. Levinson, któremu w gabinecie, towarzyszył labrador retriever o imieniu Jingles. Levinson zaobserwował, że pies pomagał „przetłamać pierwsze lody” i ułatwiał kontakt z pacjentem [1, 13]. Od czasu, gdy prekursor zooterapii wykorzystywał swojego psa w sesjach terapeutycznych, minęło pięćdziesiąt lat. W tym czasie

Adres do korespondencji:

lek. Katarzyna Girczys-Poedniok,
Katedra i Oddział Kliniczny Psychiatrii,
Wydział Lekarski z Oddziałem Lekarsko-Dentystycznym
w Zabrze SUM,
ul. Pyskowska 47/51, 42–612 Tarnowskie Góry,
tel. 664 961 010, e-mail: girgiz@o2.pl

podejmowano próby wykorzystania różnych gatunków zwierząt domowych i hodowlanych w kontakcie z pacjentem, rozwinięto między innymi metody dogoterapii (z udziałem psów), felinoterapii (z udziałem kotów), hipoterapii (z udziałem koni), onoterapii (z udziałem osłów) czy delfinoterapii. Coraz szersze wykorzystanie zwierząt w lecnictwie skłaniało do analizy wpływu interakcji chorego ze zwierzęciem na realną zmianę stanu psychicznego lub somatycznego.

Kontakt człowieka ze zwierzęciem

Proces udomowienia (domestykacji) zwierząt, polegający na przekształceniu cech morfologicznych, fizjologicznych, rozwojowych i psychicznych zwierzęcia pod wpływem długotrwałego, wielopokoleniowego oddziaływania człowieka, miał na celu utrwalenie zachowań korzystnych z punktu widzenia zaspokajania ludzkich potrzeb [12, 14]. Proces udomowienia zwierząt sięga prawdopodobnie VIII wieku p.n.e. Najwcześniej i najpowszechniej pozyskano psa domowego, który towarzyszył w polowaniach, następnie bydło, owce, kozy, trzodę chlewną i osły, oraz stosunkowo późno (około II wieku p.n.e.) konie [14]. Nie zawsze hodowla zwierzęcia wiąże się z czerpaniem wymiernych korzyści przez człowieka, czego przykładem są zwierzęta domowe, takie jak np. chomik, świnka morska, papuga czy rybki akwariowe. Również psy czy koty w wielu domach pełnią rolę zwierząt towarzyszących, a nie użytkowych. Istnieje zatem pewna specyficzna relacja człowieka ze zwierzęciem, u której podstaw niekoniecznie leży czerpanie namacalnych korzyści. Być może zwierzęta zaspokajają ludzką potrzebę tworzenia więzi [12].

Spośród metod terapii z wykorzystaniem zwierząt, największą popularnością cieszy się dogoterapia. Psy domowe rozwinęły zdolność współpracy i zaufanie wobec człowieka, bez trudu odczytują ludzkie gesty, rozpoznają komendy słowne, są podatne na sugestie, zdolne do empatii i tworzenia więzi z człowiekiem [15–17]. Kontakty pacjentów z psami wywołują wiele pozytywnych reakcji, łagodzą poczucie samotności i objawy zaburzeń psychicznych [5, 9, 11, 18, 19].

W terapii pacjentów psychiatrycznych, poza psami wykorzystuje się również inne zwierzęta. Uznaniem cieszy się terapia z udziałem zwierząt gospodarskich, w której prawdopodobnie rolę odgrywa odwrócenie uwagi pacjenta od objawów chorobowych poprzez praktyczne zajęcia w gospodarstwie rolnym oraz kontakt z środowiskiem naturalnym [2, 20, 21].

Z powodzeniem wykorzystywane w terapii są także konie, osły, a nawet delfiny [11, 21]. Dotyczy to w szczególności leczenia i rehabilitacji dzieci z zaburzeniami psychicznymi. Niewerbalny kontakt z zwierzęciem uczy

lepszej komunikacji z otoczeniem, podnosi poczucie własnej wartości i pozwala na nawiązanie spokojnej relacji, która służy rozwijaniu umiejętności społecznych [21]. Ponadto, rozwijają się funkcje motoryczne, umiejętność skupiania uwagi, a nawet możliwości komunikacji werbalnej [11].

Okazuje się, że nawet zwierzęta, z którymi nawiązanie relacji wydaje się niemożliwe, mogą oddziaływać pozytywnie na człowieka. Otóż wykazano poprawę łaknienia u pacjentów z chorobą Alzheimera, dzięki oglądaniu ryb w akwarium [11]. Obecnie podejmuje się również próby wykorzystania robotów towarzyszących wzorowanych na zwierzętach. Takie działanie ma na celu zapewnienie komfortu osobom, które w przeszłości miały złe doświadczenia ze zwierzętami, i ułatwienie dostępu pacjentom przebywającym w instytucjach, do których żywe zwierzęta nie mają wstępu. Przykładem może być foka-robot, nazwana PARO (*compAnion ROBot*), dla której wykazano skuteczność w kontaktach z osobami w wieku podeszłym, przebywającymi w domach opieki [22].

Działanie zooterapii

Zwierzęta posiadają cechy, które mogą prowokować zainteresowanie pacjentów oraz stymulować liczne funkcje sensoryczne poprzez dźwięki, pozy, zapach, dotyk. Ich aktywność jest prosta, powtarzalna i niewerbalna, przez co bardziej dostępna nawet dla osób z zaburzeniami funkcji językowych [12]. Zwierzęta stanowią źródło i cel skupiania uwagi [23]. Próby usystematyzowania sposobów oddziaływania zwierząt na człowieka doprowadziły do wyróżnienia kilku mechanizmów:

- afektywnego — opartego na uczuciach rodzących się pomiędzy człowiekiem a zwierzęciem, im silniejsza więź emocjonalna, tym lepsze rezultaty zooterapii;
- stymulacji psychologicznej — interakcji ze zwierzęciem stymulującej zachowania społeczne oraz funkcje poznawcze;
- rekreacyjnego — zabawa ze zwierzęciem to powód do radości i śmiechu. Jest to szczególnie ważne dla osób cierpiących z powodu izolacji i niskiej samooceny. Ponadto, zabawa ze zwierzęciem wymaga ruchu, jest zatem doskonałym ćwiczeniem fizycznym;
- psychosomatycznego — wymienione wcześniej mechanizmy (afektywny, psychologiczny i rekreacyjny) niosą implikacje psychosomatyczne. Wynika to z faktu, że liczne schorzenia somatyczne mają komponentę psychiczną;
- fizycznego – ważnym elementem zooterapii jest komponent fizyczny, czego przykładem stanowią hipoterapia czy delfinoterapia, gdzie ruch w towarzystwie zwierzęcia odgrywa kluczową rolę;
- skojarzonego — w kontakcie ze zwierzęciem często

rolę odgrywa jednocześnie kilka spośród wymienionych powyżej mechanizmów. Przykładowo, podczas hipoterapii zawsze działają mechanizmy: afektywny, rekreacyjny i fizyczny — z punktu widzenia psychosensorycznego jazda konna jest korzystniejsza niż na przykład jazda na rowerze [21, 24].

Poza subiektywnymi odczuciami poprawy stanu zdrowia psychicznego i fizycznego wykazano liczne biologiczne korzyści z kontaktów ze zwierzętami. Udowodniono, że w porównaniu z osobami nieposiadającymi zwierzęcia, właściciele psów mają niższe ciśnienie tętnicze, lepszy profil lipidowy, a ich autonomiczny układ nerwowy korzystnie reaguje na czynniki stresogenne. Różnic tych nie można wytłumaczyć odmiennymi nawykami żywieniowymi, stosunkiem do używek czy czynnikami socjoekonomicznymi [5, 8, 10]. Interakcje z psami powodują redukcję stężenia kortyzolu i adrenaliny w surowicy krwi oraz wzrost poziomu oksytocyny. Wzmożona sekrecja oksytocyny odgrywa rolę w tworzeniu więzi oraz zachowaniach społecznych [6]. Za pomocą NIRS (*near infrared spectroscopy*) udało się zobrazować wzrost aktywności w obszarze kory przedczołowej w wyniku interakcji ze zwierzętami [19, 25]. Obszar ten odpowiada za tak zwaną uczuciowość wyższą, bierze udział w podejmowaniu decyzji, odpowiada za zachowania społeczne, a jego aktywność jest obniżona u osób z depresją [26, 27].

Zastosowanie zooterapii w zaburzeniach psychicznych

Zdolność tworzenia atmosfery relaksu i katalizowanie zachowań społecznych sprawiają, że zwierzęta doskonale sprawdzają się w procesie terapeutycznym osób z zaburzeniami psychicznymi. Prowadzone dotychczas w niewielkich grupach badania nad wpływem interakcji ze zwierzęciem na leczenie zaburzeń afektywnych, wskazują na wyraźną poprawę u pacjentów, którzy brali udział w zooterapii. Kontakt ze zwierzęciem powoduje redukcję lęku, zmniejszenie poczucia samotności oraz poprawę nastroju [5, 9]. W randomizowanych badaniach w grupie dziewięćdziesięciu pacjentów psychiatrycznych wykazano, że pacjenci poddani zooterapii zyskują większą wiarę we własną skuteczność, poprawia się wiara we własne możliwości [28]. Takie zmiany wpływają na znaczną poprawę codziennego funkcjonowania i poprawę jakości życia. Społeczne interakcje podczas zajęć ze zwierzętami powodują, że chorzy mniej obawiają się kontaktów z innymi ludźmi oraz nowych sytuacji życiowych [2]. Lęk to objaw towarzyszący także pacjentom z zaburzeniami psychotycznymi. Również w tej grupie pacjentów wykazano redukcję lęku w procesie zooterapii [5]. U pacjentów z rozpoznaną schizofrenią poddanych tera-

peutycznej jeździe konnej, wykazano redukcję objawów negatywnych i zmniejszenie częstości hospitalizacji [29]. Kontakty z psami poprawiały reakcje emocjonalne [6]. Ważne by terapia z udziałem zwierząt była prowadzona po ustąpieniu ostrej fazy chorobowej [29].

Istotny jest fakt, że pozytywne efekty zdecydowanie przewyższają te uzyskiwane w tradycyjnym procesie terapeutycznym (bez udziału zwierząt) oraz to, że nie są chwilowe — wykazano utrzymywanie się poprawy stanu pacjentów, nawet po pół roku od zakończenia serii zajęć terapeutycznych ze zwierzętami [2, 5].

Nie ma jednoznacznych dowodów na zasadność stosowania zooterapii w leczeniu osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Dotychczas prowadzono badania w małych grupach pacjentów i nie wykazano istotnych statystycznie zmian [5]. Można jednak spodziewać się, że interakcje ze zwierzętami będą miały pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne osób, u których podłożem uzależnienia są zaburzenia nastroju.

W literaturze brakuje doniesień na temat możliwości wykorzystania zwierząt w procesie leczenia zaburzeń osobowości. Poddanie pacjentów z zaburzeniami osobowości i zachowania zooterapii mogłoby poprzez redukcję objawów spowodować poprawę funkcjonowania społecznego. By przekonać się o możliwościach zastosowania interwencji z udziałem zwierząt w procesie leczenia pacjentów z zaburzeniami osobowości niezbędne są odrębne badania.

Zastosowanie zooterapii w zaburzeniach psychogeriatrycznych

Dobrze poznanym tematem jest oddziaływanie zwierząt na pacjentów psychiatrycznych i pensjonariuszy domów opieki w wieku podeszłym. Częste współwystępowanie otępienia i zaburzeń nastroju oraz objawów psycho-tycznych i zaburzeń lękowych u osób starszych, powoduje, że są one szczególnie podatne na oddziaływania terapeutyczne, bazujące na mechanizmie afektywnym i stymulacji psychologicznej [7]. W badaniach z udziałem osób w wieku podeszłym z zaburzeniami psychicznymi, wykazano redukcję lęku i objawów depresyjnych oraz poprawę funkcji poznawczych po sesjach zooterapii. Redukcja drażliwości, lepsze funkcjonowanie w grupie również miały związek z obcowaniem ze zwierzętami [7, 8]. Dbałość o zaspokajanie potrzeb zwierzęcia pozytywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie i dbałość o zaspokajanie własnych potrzeb pacjenta: regularne spożywanie posiłków, toaletę, odpowiednią ilość snu [9]. Regularny kontakt ze zwierzętami, powoduje redukcję poczucia samotności, poprawę ogólnego samopoczucia, a co za tym idzie poprawę jakości życia u pensjonariuszy domów opieki i pacjentów psychogeriatrycznych. Ponad-

to zooterapia niesie ze sobą liczne korzyści somatyczne, co zwłaszcza u pacjentów starszych nie pozostaje bez znaczenia [7, 9].

Inne niż psychiatryczne korzyści z zastosowania zooterapii

Badania epidemiologiczne, porównujące właścicieli psów z osobami nieposiadającymi psa, wskazują na większą aktywność fizyczną wśród właścicieli psów [30, 31]. Spacerowanie z podopiecznym stanowią skuteczną strategię wdrażania regularnej aktywności fizycznej (zwierzę potrzebuje codziennych spacerów przez kilka lat swojego życia), co przekłada się na lepszy stan zdrowia człowieka [32–34]. Nie zaskakuje zatem fakt, że posiadanie zwierzęcia domowego (w szczególności psa) zmniejsza również ryzyko otyłości właściciela [10].

Osoby, w których gospodarstwie domowym pojawiło się zwierzę, mają znacząco mniej drobnych problemów zdrowotnych w pierwszych miesiącach po nabyciu pupila [35]. Redukcja stężenia „hormonów stresu” — glikokortykosteroidów w surowicy krwi, które, jak wiadomo, działają immunosupresyjnie, powoduje, że osoby poddawane interakcjom ze zwierzętami są mniej podatne na choroby infekcyjne [24]. Bliska relacja ze zwierzęciem zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, na przykład choroby wieńcowej, oraz zwiększa szansę przeżycia zawału serca [23, 36–38]. Odkryto związek pomiędzy posiadaniem zwierzęcia domowego a niższym ciśnieniem tętniczym [39]. Wykazano niższe tętno spoczynkowe i szybszy powrót do wartości spoczynkowej po zetknięciu z czynnikiem stresowym. Ponadto, w odpowiedzi na stres, wzrost ciśnienia tętniczego i tętna w obecności pupila był znacząco niższy, niż pod jego nieobecność [40]. Podobnie wykazano związek pomiędzy posiadaniem zwierzęcia domowego a występowaniem korzystniejszego profilu lipidowego — niższych stężeń triglicerydów i cholesterolu całkowitego w surowicy krwi [36]. Jako ciekawostkę warto dodać, że wśród właścicieli psów również nikotynizm jest zjawiskiem rzadszym niż w populacji ogólnej [41].

Terapia z udziałem zwierząt okazuje się również przydatna w leczeniu schorzeń neurologicznych. Szczególnie sprawdzają się hipoterapia i delfinoterapia. Terapeutyczna jazda konna, u pacjentów z stwardnieniem rozsianym powoduje łatwiejsze utrzymanie równowagi i poprawę chodu. Pływanie z delfinami poprawia motorykę dzieci z różnymi deficytami neurologicznymi [11].

Perspektywy rozwoju

Badania interakcji pacjentów ze zwierzętami prowadzono dotychczas do dość małych i niezróż-

nicowanych grupach, mimo to wykazano istotną skuteczność zooterapii w redukcji objawów psychiatrycznych, somatycznych i poprawie funkcjonowania [2, 5–8]. Niewiele jest badań randomizowanych czy z długim okresem obserwacji, w reprezentatywnych grupach. Niewiele też prac zawierających ponowną ocenę pacjentów poddanych zooterapii po upływie pewnego czasu od leczenia. Mało jest doniesień na temat zastosowania terapii z udziałem zwierząt w warunkach krajowych, zwłaszcza na osobach dorosłych. Wydaje się, że w Polsce zwierzęta wykorzystuje się głównie w leczeniu i rehabilitacji dzieci [42, 43]. W warunkach krajowych, na przeszkodzie w zastosowaniu zooterapii w leczeniu pacjentów dorosłych i osób z zaburzeniami psychicznymi stoi wiele czynników. Brakuje przepisów jednoznacznie regulujących sposoby odbywania ewentualnych wizyt zwierząt w szpitalu. Obawy o względy sanitarno-epidemiologiczne oraz bezpieczeństwo pacjentów mogą zniechęcać dyrekcje stacjonarnych zakładów opieki zdrowotnej do starań o wprowadzenie tego rodzaju zajęć terapeutycznych w swoich placówkach. Mniej rygorystyczne przepisy sanitarne, dotyczące opieki ambulatoryjnej mogłyby skłaniać do zastosowania zooterapii w gabinetach psychiatrycznych, tam jednak ograniczenie stanowią ramy czasowe wizyt oraz mała liczba personelu przeszkolonego do prowadzenia zajęć zooterapeutycznych z dorosłymi pacjentami psychiatrycznymi. Nie bez znaczenia są względy ekonomiczne — kosztowne są zarówno kursy przygotowujące do zawodu zooterapeuty (np. dogoterapeuty), jak również sam zakup i utrzymanie zwierzęcia odpowiedniego do pracy z pacjentami. Przez wzgląd na prawdopodobną skuteczność oddziaływań zooterapeutycznych, przy jednoczesnej całkowitej bezinwazyjności metody, warto zastanowić się nad możliwością wprowadzenia zajęć ze zwierzętami do oddziałów psychiatrycznych, domów opieki dla osób z zaburzeniami psychicznymi i pensjonariuszy w wieku podeszłym. Takie działania mogłyby okazać się owocne dla poprawy stanu pacjentów i rozwoju nauki.

Podsumowanie

Niezadowolające efekty leczenia zaburzeń psychicznych skłaniają do poszukiwania dodatkowych oddziaływań sprzyjających przywracaniu dobrego funkcjonowania lub przynajmniej łagodzenia związanych z chorobą cierpień. Jedną z możliwości jest wykorzystanie do terapii kontaktu ze zwierzętami. Stosunek do tego rodzaju działań nie może być uwarunkowany miłością do zwierząt (bądź jej brakiem) ani osobistymi przekonaniem, tylko spokojnym namysłem. Należy przy tym stawiać pytania o obszary

możliwych oddziaływań, nazwać objawy, które mogą poddawać się korekcji tą metodą, a następnie uważnie obserwować efekty kontaktu pacjentów ze zwierzętami i podjąć próbę identyfikacji mechanizmów terapeutycznych.

Zwierzęta, dzięki swoim naturalnym cechom oraz tym pozyskanym w procesie domestykacji prowokują zainteresowanie człowieka i stymulują liczne funkcje sensoryczne. W przebiegu mechanizmów: afektywnego, rekreacyjnego, psychosomatycznego, fizycznego, stymulacji psychologicznej oraz skojarzonego poprawiają się reakcje emocjonalne, samoocena i kondycja fizyczna pacjentów poddanych zooterapii, stymulowane są zachowania społeczne i funkcje poznawcze. Obserwowano, że w zaburzeniach nastroju zoterapia powoduje redukcję lęku, zmniejszenie poczucia samotności, poprawę samooceny, nastroju i codziennego funkcjonowania. U chorych na schizofrenię, prowadzi do zmniejszenia lęku i objawów negatywnych. W wieku podeszłym pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze, funkcjonowanie w grupie, powoduje redukcję drażliwości i objawów afektywnych oraz lękowych. Interakcje ze zwierzętami wpływają także na całe spektrum objawów somatycznych (m.in. obniżenie ciśnienia tętniczego i tętna spoczynkowego, poprawa profilu lipidowego, redukcja stężenia glikokortykosteroidów w surowicy krwi), co wydaje się szczególnie cenne w przypadku osób zagrożonych chorobami

cywilizacyjnymi. Ponadto, zoterapia jest cennym narzędziem w rehabilitacji osób z schorzeniami neurologicznymi. Całość zmian zachodzących pod wpływem kontaktu terapeutycznego ze zwierzęciem wpływa na poprawę funkcjonowania, a w związku z tym poprawę jakości życia pacjenta. Wynika z tego, że obcowanie z przedstawicielami innych gatunków jest korzystne dla większości osób. Wyjątkiem są pacjenci z alergią na sierść czy pierze oraz osoby z fobią przed zwierzętami. Nie należy obawiać się o bezpieczeństwo pacjentów poddawanych zoterapii, ponieważ zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę, z wybranymi, przebadanymi weterynaryjnie, łagodnymi i zwykle przeszkolonymi zwierzętami z zachowaniem wszelkich środków ostrożności.

Najczęściej wykorzystywanymi w terapii zwierzętami są psy. W Europie chętnie stosuje się też terapię z udziałem zwierząt gospodarskich, przy czym efekt leczniczy może wynikać z aktywności na wolnym powietrzu i przyjmowaniu częściowej odpowiedzialności za zwierzę. W rehabilitacji i leczeniu dzieci popularnością cieszą się hipoterapia i onoterapia. Nawet jeśli niektóre doniesienia — jak wykorzystanie rybek akwariowych w pobudzaniu łaknienia czy stosowanie robotów naśladowujących zwierzęta — budzą nieufność, nie należy wylewać dziecka z kąpielą, bo w nauce nie ma tematów śmiesznych, są tylko źle opracowane lub pochopnie porzucone.

Streszczenie

Początki terapii z udziałem zwierząt sięgają poprzedniego stulecia. Dzięki swoim cechom, zwierzęta w przebiegu mechanizmów: afektywnego, rekreacyjnego, psychosomatycznego, fizycznego, skojarzonego oraz stymulacji psychologicznej, wpływają na poprawę stanu psychicznego, funkcji poznawczych, kondycji fizycznej i zachowań społecznych pacjentów. W zaburzeniach afektywnych zoterapia powoduje redukcję lęku i poprawę nastroju, w schizofrenii — redukcję objawów negatywnych, poprawę reakcji emocjonalnych oraz zmniejszenie objawów lękowych. U osób w podeszłym wieku w wyniku interakcji ze zwierzętami uzyskiwano redukcję drażliwości, lepsze funkcjonowanie w grupie, poprawę dbałości o zaspokajanie własnych potrzeb, a także redukcję objawów afektywnych lękowych i poprawę funkcji poznawczych. Zoterapia pozytywnie wpływa również na zdrowie somatyczne — powoduje między innymi obniżenie ciśnienia tętniczego i tętna spoczynkowego, poprawę profilu lipidowego, redukcję stężenia glikokortykosteroidów w surowicy krwi. Całość zmian w wyniku obcowania ze zwierzętami prowadzi do poprawy jakości życia. Liczne przesłanki o skuteczności zoterapii, przy jednoczesnej małej ilości badań nad wpływem zwierząt na człowieka, powinny skłaniać do zgłębiania tematu, gdyż zoo terapia może stać się dobrym narzędziem w leczeniu pacjentów psychiatrycznych.

Psychiatria 2014; 11, 3: 171–176

słowa kluczowe: *animaloterapia, zoterapia, dogoterapia, zwierzęta, zdrowie psychiczne*

Piśmiennictwo

1. Cirulli F. Animal-assisted therapies and activities as innovative approaches to mental health interventions. *Annali dell' Istituto superiore di sanita*. 2011; 47: 339–340.
2. Berget B., Braastad B.O. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders. *Annali dell' Istituto superiore di sanita*. 2011; 47: 384–390.
3. Banzsky N., Kardos E., Rózsa L., Gerevich J. The psychiatric aspects of animal assisted therapy. *Psychiatria Hungarica* 2012; 27: 180–190.
4. Rossetti J., King C. Use of animal-assisted therapy with psychiatric patients. *J. Psychosoc. Nurs. Ment. Health Serv.* 2010; 48: 44–48.
5. Barker S.B., Dawson K.S. The Effects of Animal-Assisted Therapy on Anxiety Ratings of Hospitalized Psychiatric Patients. *Psychiatric Services*. 1998; 49: 797–801.
6. Cirulli F., Borgi M., Berry A., Francia N., Alleva E. Animal-assisted interventions as innovative tools for mental health. *Annali dell' Istituto superiore di sanita*. 2011; 47: 341–348.
7. Moretti F., De Ronchi D., Bernabei V. i wsp. Pet therapy in elderly patients with mental illness. *Psychogeriatrics* 2011; 11: 125–129.
8. Zisselman M.H., Rovner B.W., Shmueli Y., Ferrie P. A pet therapy intervention with geriatric psychiatry inpatients. *Am. J. Occup. Ther.* 1996; 50: 47–51.
9. Vrbancac Z., Zecevic I., Ljubic M. i wsp. Animal assisted therapy and perception of loneliness in geriatric nursing home residents. *Coll. Antropol.* 2013; 37: 973–976.
10. Levine G.N., Allen K., Braun L.T. i wsp. Pet Ownership and cardiovascular risk: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation* 2013; 128: 2352–2363.
11. Burton A. Dolphins, dogs, and robot seals for the treatment of neurological disease. *Lancet neurology* 2013; 12: 851–852.
12. Grandgeorge M., Hausberger M. Human-animal relationships: from daily life to animal-assisted therapies. *Annali dell' Istituto superiore di sanita* 2011; 47: 397–408.
13. Kueser B. Celebrating 20 Years of Pet Partners. *Interactions the human-animal health connection*. 2011; 29: 5–12.
14. Wielka Encyklopedia Powszechna PWN Państwowe Wydawnictwo Naukowe t. 11 Warszawa 1968
15. Petterson H., Kaminski J., Herrmann E., Tomasello M. Understanding of human communicative motives in domestic dogs. *Applied Animal Behaviour Science* 2011; 133: 235–245.
16. Kaminski J., Call J., Fischer J. Word learning in domestic dog: evidence for “Fast Mapping”. *Science* 2004; 304: 1681–1683.
17. Romero T., Konno A., Toshikazu H. Familiarity bias and physiological responses in contagious yawning by dogs support link to empathy. *PLOS ONE* 2013; 8: 1–8.
18. Perraud F. Animals used in therapy for the wellbeing of elderly people. *Soins Gerontologie* 2013; 99: 10–12.
19. Aoki J., Iwahashi K., Ishigooka J. i wsp. Evaluation of cerebral activity in the prefrontal cortex in mood [affective] disorders during animal-assisted therapy (AAT) by near-infrared spectroscopy (NIRS): a pilot study. *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.* 2012; 16: 205–213.
20. Pedersen I., Ihlebaek C., Kirkevold M. Important elements in farm animal-assisted interventions for persons with clinical depression: a qualitative interview study. *Disabil. Rehabil* 2012; 34: 1526–1534.
21. De Rose P., Cannas E., Cantiello P.R. Donkey-assisted rehabilitation program for children: a pilot study. *Annali dell' Istituto superiore di sanita*. 2011; 47: 391–396.
22. Robinson H., Macdonald B., Kerse N., Broadbent E. The psychosocial effects of a companion robot: a randomized controlled trial. *J. Am. Med. Dir. Assoc.* 2013; 14: 661–667.
23. Friedmann E., Katcher A.H., Lynch J.J., Thomas S.A. Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public health reports* 1980; 95: 307–312.
24. Ballarini G. Pet therapy. *Animals in human therapy. Acta Bio Medica* 2003; 74: 97–100.
25. Iwahashi K., Fukamauchi F., Aoki J. i wsp. A daycare program of animal assisted therapy for affective disorder patients during psychotropic drug therapy: evaluation of the relaxation effect by fNIRS (functional near-infrared spectroscopy). *Nihon Shinkei Seishin Yakurigaku Zasshi*. 2010; 30: 129–134.
26. Narkiewicz O., Moryś J. *Neuroanatomia czynnościowa i kliniczna. Podręcznik dla studentów i lekarzy.* Warszawa 2003.
27. Iwanicka K., Malicki D., Olajossy M. *Typologia uzależnienia alkoholowego według Lescha- opis kliniczny.* *Curr. Probl. Psychiatry* 2011; 12: 256–259.
28. Berget B., Ekeberg O., Braastad B.O. Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Health* 2008; 4: 1–7.
29. Cerino S., Cirulli F., Chiarotti F., Seripa S. Non conventional psychiatric rehabilitation in schizophrenia using therapeutic riding: the FISE multicentre Pindar project. *Annali dell' Istituto superiore di sanita* 2011; 47: 409–414.
30. Johnson R., Meadows R. Dog-walking: motivation for adherence to a walking program. *Clinical Nursing Research* 2010; 19: 387–402.
31. Wohlfarth R., Mutschler B., Beetz A., Kreuser F., Korsten-Reck U. Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Frontiers in Psychology* 2013; 4: 1–7.
32. Coleman K., Rosenberg D., Conway T. i wsp. Physical activity, weight status, and neighborhood characteristics of dog walkers. *Preventive Medicine* 2008; 47: 309–312.
33. Sirard J., Patnode C., Hearst M., Laska M. Dog ownership and adolescent physical activity. *Am. J. Prev. Med.* 2011; 40: 334–337.
34. Peel E., Douglas M., Parry O., Lawton J. Type 2 diabetes and dog walking: patients' longitudinal perspectives about implementing and sustaining physical activity. *The British journal of general practice. J. R. Coll. Gen. Pract.* 2010; 60: 570–577.
35. Serpell J. Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *J. R. Soc. Med.* 1991; 84: 717–720.
36. Debicki D., Anderson J. Pet ownership may be a factor in improved health of the elderly. *J Nutr Elder* 1996; 15: 15–31.
37. Anderson W., Reid C., Jennings G. Pet ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Med. J. Aust.* 1992; 157: 298–301.
38. Friedmann E., Thomas S. Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *Am. J. Cardiol.* 1995; 76: 1213–1217.
39. Allen K. Dog ownership and control of borderline hypertension: a controlled randomized trial. 22nd Annual Scientific Session of the Society of Behavioral Medicine; Seattle, WA 2001.
40. Allen K., Blascovich J., Mendes W. Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs. *Psychosom. Med.* 2002; 64: 727–739.
41. Lentino C., Visek A., McDonnell K., DiPietro L. Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity. *J. Phys. Act. Health* 2012; 9: 414–420.
42. Kulisiewicz B. *Witaj, piesku! : dogoterapia we wspomaganiu rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.* Kraków 2011.
43. Borkowska M. *Dziecko z niepełnosprawnością ruchową: jak wspomagać rozwój psychoruchowy.* Warszawa 2012.