

11 aprile 2022 8:42

Pet therapy. Come cani, gatti e cavalli ci fanno stare meglio

di [Redazione](#)



Abbiamo tutti sentito parlare del lettino della psicoterapia e della dinamica tra un cliente e il suo terapeuta umano. Ma forse meno nota è la sempre più diffusa pet therapy. E no, questa non è una terapia per il tuo animale domestico: è il fenomeno relativamente nuovo della terapia per gli esseri umani, che coinvolge gli animali.

Questi interventi assistiti dagli animali (AAI) – che includono anche un professionista umano qualificato – si stanno rivelando utili per le persone di tutte le età, portando a riduzioni significative delle risposte fisiologiche allo stress – come la frequenza cardiaca – e alle emozioni associate, come l'ansia.

È un fatto di vecchia data e ampiamente accettato che persone di tutte le età possano trarre vantaggio dalla collaborazione con animali come animali domestici. Dalla gioia del legame uomo-animale, alla compagnia e al miglioramento della salute mentale, non c'è dubbio che gatti, cani e altri animali domestici migliorano incommensurabilmente la nostra vita.

Ma negli ultimi dieci anni circa, gli animali hanno iniziato ad aiutare gli esseri umani in contesti lontani da casa, come ospedali e case di cura per anziani, ma anche scuole, università, carceri e servizi di riabilitazione.

Il dipartimento di emergenza del Royal University Hospital di Saskatchewan, in Canada, ad esempio, accoglie i cani da terapia (e i loro conduttori) dal 2016.

Un [recente studio](#) condotto in ospedale si è proposto di indagare se la terapia canina abbia avuto un impatto sul benessere dei pazienti: la maggior parte (circa il 70%) dei quali era stata ricoverata in attesa di un letto d'ospedale e tutti soffrivano di dolore .

Ognuno di loro ha ricevuto una visita di dieci minuti da un cane da terapia St John Ambulance oltre alle consuete cure ospedaliere. Utilizzando un'indagine psicometrica dettagliata, i ricercatori hanno valutato i pazienti immediatamente prima della visita, subito dopo e 20 minuti dopo. Sono stati incoraggiati a scoprire che i pazienti hanno riportato una significativa riduzione del dolore, dell'ansia e della depressione dopo la visita del cane da terapia e un aumento del benessere generale.

Anche gatti e cavalli aiutano

Negli ultimi dieci anni, anche i gatti sono entrati a far parte del movimento AAI e sono stati utilizzati in ambienti come scuole e case di cura per migliorare il benessere. È stato dimostrato che il solo essere in presenza di un gatto migliora l'umore e riduce i sentimenti di solitudine. Giocare con un gatto e il contatto fisico attraverso carezze e abbracci possono indurre un senso di calma, soprattutto per i bambini e i pazienti anziani fragili in assistenza a lungo termine.

In effetti, anche le fusa di un gatto possono portare sollievo emotivo, soprattutto quando ci sentiamo stressati.

Uno studio, condotto su pazienti che vivono con disabilità croniche legate all'età in una casa di cura, ha rilevato che coloro a cui è stata assegnata una sessione di terapia con gatti tre volte a settimana, per sei settimane, presentavano [sintomi depressivi migliorati](#) e una significativa diminuzione della pressione sanguigna.

La terapia con cavallo è particolarmente utile per i giovani che hanno problemi di salute mentale e comportamentali. In molti casi, coloro che non hanno beneficiato della terapia tradizionale basata sulla conversazione umana, possono sperimentare benefici – in particolare una maggiore sensazione di calma e controllo emotivo – quando partecipano all'ippoterapia, durante la quale imparano come comunicare e prendersi cura dei cavalli.

Allo stesso modo, la terapia terapeutica dell'equitazione fornisce benefici fisici ed emotivi ai bambini con disabilità, aiutandoli a migliorare l'equilibrio, la postura e la coordinazione mano-occhio. Può anche aiutare i bambini a imparare a fidarsi e diventare più consapevoli socialmente.

È stato dimostrato che l'equitazione terapeutica migliora i sintomi del [disturbo da stress post-traumatico anche negli adulti](#). E la terapia equina, in cui non c'è l'equitazione, ma invece l'alimentazione, la toelettatura e la guida del cavallo, può aiutare le persone a elaborare e modificare i comportamenti negativi, come quelli associati alla dipendenza.

Perché gli animali domestici sono buoni terapeuti

Costruire relazioni e connessioni sociali attraverso la socializzazione e l'interazione umana è una parte fondamentale del mantenimento e del miglioramento della nostra salute mentale.

Gli animali, quando lasciati a se stessi, creano e lavorano anche per mantenere e migliorare le relazioni emotive e le connessioni con gli altri. Siamo estremamente fortunati che, quando si tratta di cani, gatti e cavalli, questa tendenza si estenda anche all'uomo, purché ci comportiamo in modo confortevole per l'animale.

E la scienza ha dimostrato che possono anche capire cosa sta succedendo nelle nostre interazioni con loro. I cavalli possono leggere e sintonizzarsi con le emozioni umane. Possono persino conoscere una persona osservandola interagire con un altro cavallo e adattare il proprio comportamento di conseguenza, ad esempio avvicinandosi e toccando di più la persona se sembrano mostrare disagio intorno all'altro cavallo.

La ricerca con cani e gatti ha scoperto che anche loro possono leggere e rispondere al [nostro linguaggio del corpo](#), alle espressioni facciali e alle voci.

Parte della gioia di costruire una connessione con un animale è scoprire chi sono e cosa gli piace, e va da sé che il loro benessere deve sempre essere una priorità assoluta. Ma se pensi di avere un animale da terapia superstar in arrivo, allora considera di contattare un'organizzazione di pet therapy nella tua zona. Saranno felici di conoscere te e il tuo compagno animale.

(Ann Hemingway - Professor of Public Health and Wellbeing, Bournemouth University -, su The Conversation del 08/04/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)