KORZYŚCI Z DZIELENIA ŻYCIA Z PSEM
Placeholder for the "Links" field



KORZYŚCI Z DZIELENIA ŻYCIA Z PSEM

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak można wyjaśnić innym więź, która łączy Cię z Twoim psem? Nie musisz się już nad tym głowić, ponieważ ta specjalna więź została oficjalnie uznana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Medycyny Weterynaryjnej (AVMA) w 2006 roku za " wzajemnie korzystną i dynamiczną relację pomiędzy ludźmi i innymi zwierzętami, na którą wpływ mają zachowania niezbędne zarówno dla zdrowia, jak i dobrego samopoczucia obu stron".
Tak po prostu!

Po przyjęciu psa ludzie zazwyczaj zauważają, że wiele rzeczy w ich codziennym życiu zmienia się na lepsze; rzadziej skarżą się na bóle głowy i przeziębienia, i są na ogół w lepszym nastroju. Zatem, czy to tylko wrażenie, czy rzeczywistość? Aby zbadać i odkryć prawdziwe korzyści, jakie przynosi Ci relacja z psem, Centrum Żywienia Zwierząt Domowych WALTHAM®(open in new tab) przeprowadziło badania naukowe, które zaowocowały wieloma publikacjami na temat związku między posiadaniem psa a korzyściami zdrowotnymi.



DLACZEGO POSIADANIE PSA JEST DLA CIEBIE KORZYSTNE?

Oto 8 niesamowitych [2]korzyści, wynikających z posiadania psa[1,2,3,]:

- ## JEŚLI DORASTAŁEŚ Z PSEM W DOMU

  Jeśli dorastałeś z psem w domu, tym lepiej dla Ciebie! Dzieciństwo i dorastanie w towarzystwie psa zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia alergii i astmy, dzięki temu, że układ odpornościowy jest wzmacniany od najmłodszych lat. Dodatkowo, badania wykazują, że dzieci w wieku 5-8 lat, które wychowują się z psem, opuszczają średnio o 3 tygodnie mniej zajęć szkolnych, niż dzieci mieszkające w domu bez psa[4].

- ## WSZYSCY WIEMY, ŻE REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POPRAWIA OGÓLNY STAN ZDROWIA

  [1]Wszyscy wiemy, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólny stan zdrowia. Wykazano również, że spacery z psem pozwalają spełnić lub nawet przekroczyć zalecenia dotyczące poziomu aktywności, przyczyniając się tym samym do dobrego zdrowia. Dane wskazują, że posiadanie psa wydłuża czas spacerów o ponad 30 minut tygodniowo. Nie zapominajmy też o pozytywnym wpływie spacerów na naszą psychikę i kondycję fizyczną! Spacerujmy więc z psem jak najczęściej dla jego przyjemności oraz kondycji fizycznej, a także dla własnego zdrowia.

- ## ZMNIEJSZENIE RYZYKA POWIKŁAŃ SERCOWO-NACZYNIOWYCH:

  Posiadanie psa powoduje znaczne obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu w takim stopniu, że u właścicieli psów po zawale serca współczynnik przeżywalności do jednego roku wzrasta o 22%, w porównaniu z osobami, które nie mają psa. Więc poświęć trochę czasu na głaskanie, przytulanie i opiekę nad swoim przyjacielem!

- ## TWÓJ PIES JEST TWOIM TRENEREM ANTYSTRESOWYM.

Fizyczny kontakt z Twoim pupilem powoduje znaczne zmniejszenie poziomu stresu, a co za tym idzie - ciśnienia tętniczego. Poza tym, fizyczny kontakt z Twoim bliskim przyjacielem naturalnie wyzwala uczucie przyjemności i dobrego samopoczucia. Twoja indywidualna terapia relaksacyjna na wyciągnięcie ręki!

- **WIĘKSZE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI:**

  kimkolwiek jesteś, jakakolwiek jest Twoja sytuacja życiowa, fakt dbania o swojego czworonożnego przyjaciela sprzyja budowaniu lepszej samooceny, polepsza nastrój i zwiększa poczucie pewności siebie. To wspaniale czuć się potrzebnym!

- **DOBRE RELACJE Z INNYMI LUDŹMI:**

  dzięki interakcjom z innymi ludźmi zauważysz pozytywny wpływ psa na swoje relacje społeczne. Bardzo często kontakty z obcymi stają się łatwiejsze, rozmowy zaczynają się bardziej spontanicznie, a uśmiechanie się przychodzi bardziej naturalnie. A jeśli mieszkasz sam, Twój prospołeczny, czworonożny przyjaciel bez wątpienia pomoże Ci nawiązać kontakty z innymi ludźmi!

- **KONTAKT ZE STARSZYMI POKOLENIAMI.**

  Obecność psów wśród osób starszych w znacznym stopniu zwalcza ich depresję, zwłaszcza gdy kontakty z rodziną lub przyjaciółmi stają się coraz rzadsze.

- **TERAPIA Z UDZIAŁEM PSÓW JEST CORAZ CZĘŚCIEJ ZALECANA**

  jako sposób kontaktu z osobami cierpiącymi szczególnie na choroby umysłowe, autyzm lub chorobę Alzheimera. Nie zapominajmy też o niezwykłej pracy naszych psów przewodników osób niepełnosprawnych i niedowidzących. Jak widać, psy mają wiele wspaniałych zalet.

To chyba przekonuje każdego. Twój pies w dużej mierze przyczynia się do poprawy jakości życia Twojego i Twoich najbliższych. Jedynym warunkiem tych wszystkich wzajemnych korzyści jest szczęście i spełnienie Twojego psa! Dbanie o dobre zdrowie i samopoczucie psa poprzez zdrowe posiłki, socjalizację, ćwiczenia oraz edukację poprzez zabawę - to wszystko pomoże Wam obojgu cieszyć się i pogłębiać ten wyjątkowy związek.

- [1] Centrum Żywienia Zwierząt DomowychWALTHAM®(open in new tab).
- [2] WALTHAM® Kieszonkowy przewodnik po relacjach między człowiekiem a zwierzętami.Styczeń 2012.Wydawca:Beyond Design Solutions Ltd, Redakcja: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528[5]
- [3] Chien Santé. March-April 2015. Supplement to the “Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife”.
- [4] McNicholas, J. et al. (2004). Proc. of 10th IAHAIO conference.

Powiązane artykuły

5 POMYSŁÓW NA ZABAWĘ ZE SZCZENIAKIEM

Szczenięta to czysta energia i radość.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

JAK NAUCZYĆ PSA WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA

Dowiedz się, jak sprawić, by pies usiadł, położył się i przestał. Poznaj wskazówki, jak przejąć kontrolę nad jego nieskrępowaną naturą i cieszyć się z wyzwań!

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

BIEGANIE Z PSEM – JAK ZACZĄĆ? KTÓRE RASY BĘDĄ SKORE DO DŁUGICH DYSTANSÓW?

Bieganie z psem to świetny pomysł na wspólną aktywność: zarówno z perspektywy opiekuna, jak i podopiecznego. Nie wszystkie psy jednak odnajdą się w biegach długodystansowych.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

SZKOLENIE PSÓW – CZY MOŻNA ZROBIĆ TO SAMODZIELNIE? JAK ZROBIĆ TO DOBRZE?

Opiekowanie się psem wiąże się z ogromną ilością przyjemności i radości. Wymaga także zaangażowania i wypełniania obowiązków. Jednym z nich jest odpowiednie wychowanie czworonożnego przyjaciela. W tym celu wiele osób decyduje się na profesjonalne szkolenie psów oferowane przez behawiorystów. Jest to dobry sposób na osiągnięcie szybkich efektów: ułożenie pupila i nauczenie go reagowania na komendy. Często pojawia się jednak pytanie, jak wyszkolić psa samodzielnie. Przedstawiamy sprawdzone sposoby!

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

WSZYSTKIE ARTYKUŁY

Source URL:
https://www.perfect-fit.pl/pies-wskazowki/ja-i-moj-pupil/korzysci-zdrowotne-posiadania-psa