

## KORZYŚCI Z DZIELENIA ŻYCIA Z PSEM

Placeholder for the "Links" field

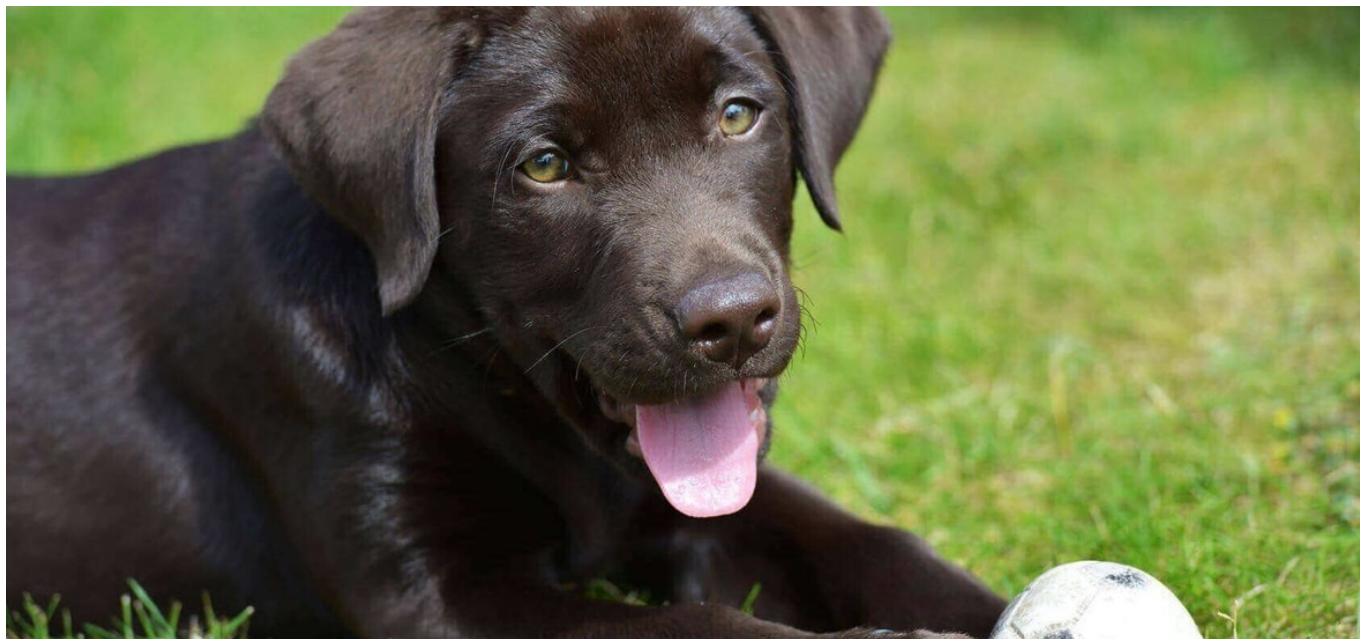


## KORZYŚCI Z DZIELENIA ŻYCIA Z PSEM

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<sup>1,2,3</sup>:

### **• 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<sup>4</sup>.

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

[1]Wszyscy wiemy, że regularna aktywność fizyczna poprawia ogólny stan zdrowia. Wykazano również, że spacerowanie 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.

### **• ZMNIĘSZENIE 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 wyzwała 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 niezwyklej 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.

- <sup>1</sup> Centrum Żywienia Zwierząt Domowych [WALTHAM®\(open in new tab\)](#).
- <sup>2</sup> 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]
- <sup>3</sup> Chien Santé. March-April 2015. Supplement to the "Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife".
- <sup>4</sup> 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](#)



## **PIES GRYZIE OGON - CO TO OZNACZA?**

Gonienie i gryzienie ogona przez psa może wyglądać niegroźnie, a czasem nawet zabawnie, jednak jest często oznaką poważnych problemów behawioralnych lub zdrowotnych.

[PRZECZYTAJ ARTYKUŁ](#)



## **BIEGANIE Z PSEM - JAK ZACZAĆ? 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](#)

[WSZYSTKIE ARTYKUŁY](#)

---

### **Source URL:**

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