

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Школа № 6 имени Героя Советского Союза Самохина Н.Е.»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему

ВЛИЯНИЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА СВОИХ ХОЗЯЕВ

Выполнила: учащаяся
10 А класса
Мальшева Мария
Александровна
Научный руководитель:
Лазуренко Ирина
Николаевна

Допуск к защите _____

город Ростов-на-Дону, 2024

Оглавление

Введение. Выбор и обоснование проекта	3
Основная часть	
Глава 1	5
1.1. Источники и причины стресса.....	5
1.2. Понятие пет-терапия	5
1.3. История пет-терапии	6
1.4. Пет-терапия в России	7
1.5. Виды пет-терапии и как это работает.....	7
1.6. Общая характеристика домашних животных	9
Вывод к главе 1	10
Глава 2 Научные исследования влияния животных на человека.	11
Вывод к главе 2	13
Глава 3. Исследование – Самые распространённые домашние животные и их воздействие на человека	14
3.1. Кошки.....	14
3.2. Собаки	15
3.3. Попугаи	16
3.4. Рыбы.....	17
3.5. Домашние крысы	19
3.6. Ежи	20
3.7. Лошади	21
Вывод к главе 3	22
Заключение. Самооценка	23
Список литературы	24
Приложение	25
Приложение 1. Результаты интервью моих одноклассников	25
Приложение 2. Опрос учащихся МБОУ «Школы №6»	30
 Презентация к проекту	

Введение.

В настоящее время можно очень легко находить множество способов борьбы со стрессом, которые составляют медицинские препараты и обращение за помощью к психотерапевтам.

Однако, домашние животные оказывают огромное психологическое влияние на человека. Все домашние животные – биоэнергетики.

Они чувствительны к отрицательной энергии, которые исходят от наших мыслей, от нашего внутреннего состояния или же от больных органов. А самое важное, на мой взгляд – это то, что животные могут преобразовать отрицательную энергию в положительную.

Актуальностью данного проекта стало то, что общество гордится достижениями науки, и даже тем, что привычным стало то, что почти все животные всё быстрее и чаще стали перемещаться назад, уступая место новым технологиям.

Хочется сказать, что тема моего проект актуальна, так как современный человек, находящийся в практически непрерывном состоянии стресса, нуждается в помощниках в борьбе с ним. А этими помощниками могут являться домашние животные, вызывающие процессы, позитивно влияющие на эмоциональное состояние человека.

Проблемой данного проекта стали люди, находящиеся в частом состоянии стресса. Многие выбирают неверную тактику действий со своими питомцами.

Но если человек будет правильно поддерживать связь с ними, то это поможет побороться со стрессом.

Цель работы: Исследовать особенности домашних животных и их влияние на человека в состоянии стресса.

Задачи:

1. Узнать, что такое стресс и как он влияет на человека?
2. Выяснить, какие домашние животные являются наилучшими помощниками в борьбе со стрессом.
3. Выяснить, как домашние животные понимают отрицательную энергию человека и как животные успокаивают человека.
4. Провести опрос среди одноклассников и знакомых, и понять, на конкретных примерах, изменение состояния человека до появления в его жизни домашнего животного и после.

Объект: домашние животные.

Предмет: взаимоотношения человека с домашними животными.

Гипотеза: общение с домашними животными положительно влияет на становление личности и формирование характера каждого человека.

В первую очередь на его психическое здоровье – повышают настроение, помогают избежать появления и развития серьезных психических заболеваний.

Ожидаемый результат: Получение информации о том, как домашние животные ведут себя и как влияют на человека в состоянии стресса, поможет мне лучше понимать своих питомцев, а также проконсультировать своих одноклассников и знакомых о том, как правильно обращаться со своими домашними питомцами.

Методы исследования:

1. Анализ источников Интернет ресурсов.

2. Наблюдение: провести наблюдение за своими домашними питомцами и питомцами знакомых.
- 3 Практическая работа – проведение опроса среди одноклассников и знакомых о поведении их питомцев.
- 4 Представление продукта проектной деятельности и защита проекта.

Практическая значимость проекта состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы в качестве исследовательской базы, рассматривающей влияние домашних животных на уровень стресса своих хозяев.

Глава 1. Что такое пет-терапия

1.1. Источники и причины стресса

В результате единичной или повторяющихся стрессовых, психотравмирующих ситуаций, таких как участие в военных действиях, тяжёлая физическая травма, сексуальное насилие либо угроза смерти, может возникнуть посттравматическое стрессовое расстройство, представляющее собой тяжёлое психическое состояние.

Источниками стресса могут быть:

- внешние – переезд на новое место жительства, смена работы, смерть близкого человека, развод, каждодневные неприятности, связанные с денежными проблемами, выполнением обязательств к определенному сроку, спорами, семейными отношениями, невысыпанием.

- внутренние – пересмотр жизненных ценностей и убеждений, изменение личной самооценки и т.п.

Причины и факторы, вызывающие стресс (психологи называют их стрессоры), разнообразны и многочисленны:

- перемены в жизни (каникулы, новая работа, брак, развод и т.д.);
- любая сильная эмоция;
- усталость;
- физическая травма, операция, заболевание;
- шум;
- резкие изменения температуры и т.д.

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспособляться к новым обстоятельствам. Однако при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действии стрессора проходит через три определенных стадии.

В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы): происходит активизация всех систем организма.

Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости): организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.

Третья стадия - стадия истощения: наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.

1.2. Понятие пет-терапии

Мы смягчаемся, когда котёнок льнёт и мурчит. Сколько положительных эмоций мы получаем, общаясь со своими любимцами после сложного рабочего дня. А ещё питомцы укрепляют наше здоровье, помогают находить новые знакомства, готовы слушать **нас** и делают наши дома уютнее.

В общем, как раз то, что нужно городскому жителю. Терапевтами из мира фауны обычно становятся животные, поддающиеся тренировке: собаки, лошади,

дельфины, реже – кошки. Но бывает, что в борьбе с недугами помогают ящерицы, ослы, пушистые грызуны и птицы.

Кошки и собаки не просто друзья человека. Домашние животные могут выступать в роли настоящих докторов и психологов. Какие проблемы помогут решить четвероногие врачи?

Терапия различных заболеваний при помощи животных называется «*анималотерапия*» (от англ. animal – «животное»). Наверняка многие слышали о том, что дельфины и лошади помогают в реабилитации детей с ДЦП, синдромом Дауна, улучшают состояние при других заболеваниях.

Пет-терапия (от англ. pet – «домашний любимец») – это отдельное направление в анималотерапии, которое использует в работе животных-компаньонов. В основном собак и кошек, порой мелких домашних животных или, наоборот, мини-лошадей, лам, которые живут с человеком в качестве компаньона.

Для обозначения этого направления так же используют термин анималотерапия и зоотерапия.

1.3. История пет-терапии

Это направление терапии активно стало развиваться в 60-х годах XX века в США и оттуда начало распространяться по всему миру. Одна из разновидностей зоотерапии под названием канистерапия – лечение взрослых и детей с помощью специально отобранных и обученных собак-терапевтов – постепенно завоевывает все большую и большую популярность в нашей стране.

О том, что животных возможно использовать при лечении тех или иных недугов, люди знали еще в далекой древности: в Древней Иудее лучшими докторами животного мира считались птицы, а в Греции еще Гиппократ рекомендовал совершать длительные прогулки верхом на лошадях для оздоровления и укрепления организма. Что-то похожее на современную пет-терапию применялось при лечении пациентов в психиатрической клинике Йорк-Ретрит в Англии в конце XVIII века – при клинике содержались голуби, кошки, собаки и кролики.

Серьезными исследованиями особенностей воздействия братьев наших меньших на психику людей ученые занялись только в 60-х годах XX века. Пионером в этой области стал американский детский психиатр из Нью-Йорка Борис Левинсон.

Он заметил, что во время работы со сложными пациентами более яркий положительный эффект от сеанса наблюдался тогда, когда на встрече присутствовала собака по кличке Джингл.

Доктор Левинсон собрал большое количество данных, подтверждающих его догадку, и сделал об этом доклад на встрече Американской Психологической Ассоциации.

К сожалению, коллеги не восприняли его наблюдения всерьез. И казалось, что о позитивных возможностях пет-терапии можно забыть, но именно в это время стали активно печататься работы Зигмунда Фрейда, воспоминания последователей и учеников доктора из числа тех, кто был близко с ним знаком. Из этих источников стало ясно, что сам родоначальник психоанализа активно использовал собак на своих сеансах и наблюдал точно такие же явления, как и доктор Левинсон.

Фрейд обратил внимание, что во время сеансов, его любимая собачка Джоффи всегда старалась подойти к тем пациентам, которые находились в наибо-

лее угнетенном состоянии. Она переходила со своего обычного места к кушетке и устраивалась так, чтобы пациент мог дотянуться до нее и погладить.

Положительное влияние собаки больше всего было заметно при работе с детьми и подростками, которые более свободно говорили о болезненных проблемах, когда Джоффи находилась с ними рядом.

Результаты наблюдений доктора Фрейда были расценены как свидетельства в пользу теории Левинсона. Насмешки прекратились, и началась серьезная исследовательская работа.

Положительно влияние животных отмечали и детские специалисты в своей работе – дети хорошо реагировали на собаку, из-за чего было принято решение использовать хвостатых врачей в практике. Термин «пет-терапия» был впервые употреблен в 1969 году.

В 1977 году психиатры Сэм и Элизабет Корсон открыли первую терапевтическую программу, которая использовала домашних животных в процессе терапии.

Буквально через три года психолог Алан Бек и психиатр Эрон Качер провели исследование, которое доказало, что животные способны не только уменьшать напряжение и улучшать эмоциональное состояние, но и укреплять психическое здоровье пациента.

1.4. Пет-терапия в России

В России тоже ведутся исследования применения животных в медицине. НИИ педиатрии РАМН выяснил, что занятия с собаками улучшают моторику детей и их психоэмоциональное состояние. У детей-эпилептиков реже случаются припадки, неразговорчивые малыши становятся более общительными.

В учебно-кинологическом центре «Собаки-помощники инвалидов» в качестве эксперимента воспитали двух собак для помощи больным эпилепсией.

Первый московский хоспис с радостью принимает собак, хозяева которых готовы помочь. Самый активный участник пет-терапевтического движения в России – фонд «Не просто собаки». Он привлекает беспородных собак для помощи в хосписах, домах престарелых и детских приютах.

1.5. Виды пет-терапии и как это работает

В разных источниках отмечается, что животные могут распознать эпилептический припадок за пару десятков минут до его начала, они тонко настроены на любые изменения, в том числе и злокачественные, а также имеют в составе своей слюны полезные элементы, например, тот же лизоцим (антибактериальный фермент, являющийся антисептиком).

Когда человек контактирует с животным-терапевтом, отмечается снижение стрессовых реакций и успокоение на уровне коры головного мозга. Животное контактирует с человеком не через рациональную функцию, как это бывает при контакте с человеком.

Есть несколько разных видов терапии, в зависимости от того, какое животное выступает в виде лекаря. Так, это могут быть следующие варианты, говорит Галина Черкасова:

- фелинотерапия — лечение с помощью кошек (такой вариант редкий);
- канис-терапия — лечение с помощью собак (самый распространенный вид, являющийся родоначальником такого направления терапии);
- иппотерапия — лечение с помощью лошадей;

- дельфинотерапия.

Также специалисты отмечают, что лечить можно и с помощью хомячков, кроликов и многих других животных.

Почему животные взяли на себя такую роль? «Особенность их в том, что они очень тонко чувствуют внутреннее состояние человека, считывают стрессовые реакции через свои природные рецепторы, и еще у них есть способность и чувствительность к запахам, гормональным выделениям, которые другой человек может не заметить, животные же быстро реагируют на них»

Канис-терапия от латинского слова «*canis*» – **собака**. Поле деятельности для участия собак-терапевтов очень широко. Канистерапевты работают в школах, больницах, центрах реабилитации, домах престарелых и других социальных учреждениях. Канистерапия хорошо себя зарекомендовала при работе с эмоционально лабильными детьми, аутистами, с пациентами, страдающими от депрессий, посттравматических расстройств, с инвалидами, проходящими реабилитацию, со стариками, страдающими деменцией и болезнью Альцгеймера.

Канистерапия в Москве практикуется при работе с детьми и взрослыми в центре психологической поддержки «Хронос». Занятия проводятся индивидуально и в группах под руководством опытного психолога и профессионального канистерапевта. Люди, переживающие кризис или депрессию, отмечают улучшение состояния уже после первых сеансов.

Терапия с участием кошек называется **фелинотерапия** от латинского «*felis*» – **кошка**. Программы лечения кошками в целом сходны с теми в которых применяются собаки. Лечение кошками благотворно воздействует на больных с онкологией, синдромом хронической усталости, на людей, страдающих головными болями, депрессиями, неврозами, бессонницей, на людей, страдающих различными воспалениями. Эти животные способны серьезно снизить уровень стресса и благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему человека. Лечение кошками в Москве применяется при терапии в центре психологической поддержки «Хронос».

Следующий большой пласт пет-терапии – это **иппотерапия**. Так называется раздел пет-терапии, связанный с лошадьми. Этот вид лечения широко используется во многих странах для реабилитации людей с аутизмом, детским церебральным параличом, рассеянным склерозом и другими тяжелыми заболеваниями. Есть данные, что езда на лошади облегчает симптомы болезни Альцгеймера и улучшает чувствительность к инсулину у больных сахарным диабетом.

Иппотерапия это не обязательно езда верхом на лошади. В некоторых случаях благотворно влияет уже само общение пациента с лошастью. Безусловно положительный эффект дает верховая езда. Этот вид терапии прекрасно помогает справляться с последствиями различных травм или при выраженных невралгических расстройствах.

Дельфинотерапия – еще одно необычное направление зоотерапии. Его основоположниками принято считать биолога Бетси Смит и психолога Дэвида Натансона. Этот вид лечения доказал свою эффективность при реабилитации детей с детским церебральным параличом, аутизмом, неврологическими и психическими расстройствами.

Общение с дельфинами улучшает речевые навыки у больных синдромом Дауна, помогает умственно отсталым людям концентрировать внимание, увели-

чивает способность к восприятию информации и концентрации. Прекрасные результаты, которые показывает пет-терапия в области реабилитации после травм и стрессов, при борьбе с депрессией и одиночеством, делают ее наиболее перспективной для дальнейшего развития и работы со взрослыми и детьми.

Этот вид терапии прекрасно сочетает в себе лечебный эффект с удовольствием и приятными впечатлениями от общения с животными. Благодаря такому эффективному сочетанию, канистерапия в психологии и психотерапии достаточно широко используется во всем мире, но в нашей стране этот вид лечения только начинает развиваться.

Для пет-терапии могут использоваться кролики, птицы, морские свинки и даже аквариумные рыбки. Общение с этими животными снижает уровень стресса и агрессии.

1.6. Общая характеристика домашних животных

Все домашние животные могут оказывать положительное влияние на уровень стресса у своих хозяев:

1. Снижение уровня стрессовых гормонов. Уже только приятное присутствие домашнего питомца может вызвать увеличение уровня окситоцина, гормона, отвечающего за ощущение расслабления и снижение уровня стрессовых гормонов, таких как кортизол. Ученые показывают, что взаимодействие с домашними животными может не только значительно снижать уровень стресса, но и даже помочь человеку в борьбе с депрессией.

2. Улучшение настроения следует с теми, кто может быть отличным спутником для игр и веселья. Взаимодействие с питомцем может привести к улучшению настроения. Они могут вызывать чувство радости и умиротворения.

3. Повышение физической активности, где активность является эффективным способом справляться со стрессом, поскольку она способствует сбросу напряжения и выработке эндорфинов - гормонов счастья.

4. Улучшение социальных связей, благодаря которым владение домашним животным может способствовать расширению социальных связей и увеличению ощущения поддержки. Ходить на прогулки или встречаться с другими владельцами питомцев может способствовать формированию новых дружеских отношений и укреплению существующих.

5. Повышение ответственности и реализации. Здесь проявляется забота о домашних питомцах, которая требует регулярного обращения и предоставления им необходимого ухода. Эта ответственность может способствовать ощущению реализации, увеличению самооценки и снижению стресса.

Но хочется уточнить, что каждый человек уникален, и влияние домашних животных на уровень стресса может быть различным и индивидуальным.

Исследования и личные наблюдения однозначно указывают на то, что домашние животные оказывают значительное положительное влияние на эмоциональное и физическое здоровье человека. Они не только помогают снижать стресс и тревожность, но и способствуют физической активности, социальному взаимодействию, а также улучшают общее настроение и чувство счастья.

Домашние животные не просто существа, требующие заботы и внимания, они являются настоящими спутниками жизни, способными обогатить её радостью, умиротворением и смыслом. Они учат нас безусловной любви, терпению и состраданию, внося в нашу жизнь гармонию и равновесие.

Таким образом, взаимоотношения с домашними животными можно считать неотъемлемой частью общего благополучия и счастья в жизни человека.

6. Кроме того, питомцы избавляют от одиночества, снижают раздражительность и гнев, уменьшают симптомы ПТСР, помогают победить бессонницу и повышают уровень гормонов радости.

Вывод к 1 главе – Сторонники пет-терапии считают, что животные помогают стабилизировать эмоции, стать более расслабленным и спокойным, развить доверие к окружающим и уверенность в себе, улучшить навыки общения, саморегуляции и социализации.

Глава 2. Научные исследования влияния животных на человека

«Когда человек работает с человеком, он анализирует, думает, включает рациональную функцию. А животное, за счет того, что оно лишено возможности рационально мыслить, как это делаем мы, контактирует с человеком через иррациональную функцию, то есть через древнюю природную связь, которая заложена в каждом. И такой глубинный контакт улучшает общее состояние человека», – рассказывает психолог Черкасова.

Анализ 49 исследований, посвященных пет-терапии, подтвердил положительное эмоциональное воздействие животных на пациентов с аутизмом, эмоциональными нарушениями, посттравматическим синдромом (ПТСР), шизофренией, депрессией и зависимостями. «Питомцев-психологов» называют «животные для эмоциональной поддержки». Они отличаются от помощников, например, собак-поводырей, тем, что почти не нуждаются в специальном обучении – достаточно дружелюбного отношения к человеку и эмоциональной связи между питомцем и владельцем.

Ученые из Южной Кореи доказали, что прогулки с собакой приводят к улучшению памяти и снижению уровня стресса, а игра с животным повышает внимание и концентрацию. С тем, что питомцы позитивно влияют на физическое здоровье своих хозяев, согласны 80% россиян. «Московские новости» разобрались, что наука говорит о «лечебных свойствах» домашних животных.

По данным ВЦИОМ, домашние животные есть у 61% россиян, чаще всего это кошки (в 54% российских семей) и собаки (38%). 93% опрошенных считают, что питомцы оказывают положительный эффект на психологическое здоровье человека. А 80% – убеждены в позитивном влиянии и на физическое состояние.

Немецкие и австралийские ученые еще в 2006 году выяснили, что владельцы домашних животных на 15% реже обращаются к врачам.

Собаки

Ученые из Южной Кореи провели эксперимент, чтобы понять, как собаки влияют на мозговую активность человека: 30 взрослых волонтеров взаимодействовали с четырехлетним пуделем, в том числе играли с животным, стригли его, фотографировали, кормили и выгуливали. Оказалось, что прогулки с собакой усиливают альфа-ритмы – такая мозговая активность приводит к улучшению памяти и снижению уровня стресса. А в процессе ухода за пуделем и игры с ним у людей усиливались бета-ритмы, что связано с повышением внимания и концентрации.

Группа американских ученых выяснила, что у владельцев собак с возрастом медленнее снижаются когнитивные способности

Это связано с тем, что хозяевам приходится раньше вставать и выгуливать питомцев: активный образ жизни замедляет процесс старения мозга.

Ученые из Центрального Мичиганского университета пришли к выводу, что в присутствии собак группы людей работают слаженнее и активнее: животные «создают комфортную и дружелюбную атмосферу» в офисе. Согласно результатам исследования сервиса «Зарплата.ру», треть россиян хотели бы ходить в офис со своими питомцами.

Коты

Специалисты из Университета Миннесоты доказали, что у владельцев котов

риск сердечного приступа и инсульта почти на треть ниже, чем у других людей. Исследование проводилось в течение 10 лет: за это время в нем приняли участие 4,43 тыс. американцев в возрасте от 30 до 75 лет. У 3 тыс. из них были коты.

В результате наблюдений выяснилось, что смертность у этой группы была на 30% ниже. Ученые считают, что это связано со способностью котов снимать тревогу и стресс: как следствие, у людей нормализуются артериальное давление и частота сердечных сокращений.

Ученые из Института общения животных в Северной Каролине установили, что мурчание котов на частоте от 25 до 150 Гц способствует укреплению костей. Кроме того, во время поглаживания животного возникает чувство спокойствия и снижается уровень напряженности: это связано с тем, что в организме человека вырабатывается окситоцин, известный как «гормон любви».

Сотрудники американского Национального института по изучению аллергических и инфекционных заболеваний утверждают, что коты могут защитить детей от развития астмы и аллергий – если питомцы живут в доме с самого рождения ребенка. Животные способны снижать чувствительность организма к шерсти, пылевым клещам и пыльце цветущих растений.

В период неизвестности и повышенной тревожности психологи рекомендуют обращаться к внутренним опорам и больше взаимодействовать с теми, кто положительно влияет на эмоциональное состояние. Для кого-то это родственники, партнеры, друзья, а кому-то становится спокойнее и легче от общения с домашними животными.

Домашние животные имеют удивительную способность снижать уровень стресса у своих хозяев. Научные исследования показывают, что время, проведенное с домашними животными, может снизить уровень стресса, уменьшить чувство одиночества и даже снизить артериальное давление. Хотелось бы показать несколько ключевых выводов на эту тему:

Первое - снижение уровня кортизола. Кортизол - это гормон стресса, исследования показывают, что контакт с домашними животными может снижать уровень этого гормона у людей. Уже даже короткие сессии взаимодействия с животными могут привести к уменьшению выработки кортизола. Поддержка эмоционального благополучия указывает на то, что домашние животные могут повысить эмоциональное благополучие своих владельцев. Большинство людей ощущают радость и утешение, проводя время со своими любимыми питомцами, что может иметь благоприятное воздействие на уровень стресса.

Снижение одиночества свойственно для людей, живущих в одиночестве или страдающих от социальной изоляции, наличие домашнего животного может значительно уменьшить ощущение одиночества и помочь в снижении уровня стресса. Эти исследования подтверждают, что время, проведенное с домашними животными, может оказывать позитивное влияние на психологическое состояние человека и способствовать снижению уровня стресса.

Так же можно сказать, что поглаживание домашнего питомца может увеличить уровень гормона окситоцина, который помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Даже просто наблюдать за домашними животными может вызвать расслабление и снижение уровня стресса.

Еще несколько ученых доказали, что домашние животные могут оказывать положительное влияние на уровень стресса у своих хозяев.

Например, игра с ними может снизить уровень стресса у людей за счёт выделения гормонов окситоцина и серотонина, которые способствуют релаксации и улучшению настроения.

Также уход за домашними животными может повысить чувство ответственности и самооценку у их хозяев, что также помогает справляться со стрессом.

Однако влияние животных на уровень стресса может быть индивидуальным и зависит от многих факторов, включая тип животного, характер человека и условия содержания.

Вывод к 2 главе – Исследования по пет-терапии все еще проводятся единично, и данных, способных доказать ее эффективность, пока недостаточно. Так или иначе, этот метод лечения приносит больным позитивные эмоции – и уже это может положительно влиять на их выздоровление.

Глава 3. Исследование – Самые распространённые домашние животные и их воздействие на человека

3.1. Кошки.

Кошки самые загадочные существа на земле. Они - близкие друзья человека, и в то же время, совершенно независимы. Им поклонялись многие народы мира, их почитали как божества, боготворили и боялись. Одновременно из глубины веков до нас дошли предания, что в древнем Египте для кошек возводились величественные храмы, и за ними ухаживали жрецы этих животных, считали спутниками ведьм и Колдунов. Считается, что многие кошки обладают даром исцеления и утешения, когда они мурчат и перебирают лапами, они нам доверяют, лечат и очень любят.

Кошка - наш пушистый, мурлыкающий друг. Как выглядит это животное, знают все, ведь у многих они живут, но, как и откуда произошли современные кошки, они ведут свой род от миакиды (плотоядного животного, похожего на горностая), жившего около 60.000.000 лет назад. Вероятно, он был предком не только кошек, но и всех современных хищников, включая собак и медведей.

Все наши кошки происходят от ливийской дикой кошки. От нее все кошки унаследовали любовь к теплу и солнцу, нелюбовь к воде. Ливийские кошки нередко приходили охотиться на мышей. Египтяне быстро поняли, что это полезное животное. Так между людьми и кошками зародилась дружба. Очень скоро из союзников на борьбе с грызунами кошка превратилась в домашнее животное.

Более 1.000 лет египтяне поклонялись доброй богине с кошачьей головой. Сейчас в мире существует более 100 пород кошек. Самые популярные из них: сибирская, шотландская и другие.

Часто люди держат кошек в качестве домашних питомцев и заботятся о них, как о маленьких детях. К людям кошки легко привязываются. Если кошка очень привязана к своему хозяину, она может наследовать некоторые его привычки: ложится под одеяло, ближе к хозяину и так далее. Некоторые кошки могут даже имитировать интонации, голоса человека. Этими звуками они могут оповещать хозяина о себе. Многие владельцы кошек очень привязаны к ним.

Я обратилась к интернет источникам и узнала, что учёные доказали, что любители кошек в 3 раза реже страдают от сердечно сосудистых заболеваний, предотвращают развитие онкологических заболеваний. Дети, которые воспитываются в семье, где есть кошки, значительно реже болеют, так как они, более стойкие к различным инфекциям. Главными свойствами воздействия на человека являются:

Мурлыканье

1. Это одно из самых распространённых звуков, которые производят кошки, особенно явно слышно, когда они расслаблены, либо их переполняют эмоции, общее мнение таково, что кошки мурлычут, когда они довольны, кроме того, с помощью этих звуков они выражают самые разные эмоции от тревожности до страха. В мурлыканье кошки понижают уровень стресса. Когда кошка лежит нас и мурлычет, то вы наверняка замечали, что постепенно уходит беспокойство

(Приложение Рис 1, 2, 3). Я, взяв свою кошку в такие моменты начинаю успокаиваться, ведь оказывается, что частота, с которой мурлычут кошки, способна оказывать терапевтический эффект.

Поэтому, если вы будете испытывать беспокойство, располагайтесь на ди-

ване с вашим любимцем и результат не заставите долго ждать.

2. Понижение давления.

Магическая чистота, с которой мурлычут наши пушистые друзья, также спокойно понижают давление. Учёные предполагают, что это происходит вследствие понижения уровня стресса, который, безусловно, сильно влияет на кровяное давление. Это слово цепная реакция. Чем меньше стресса, тем адекватнее давление и здоровье организма в целом

(Приложение Рис 4). На данной фотографии кошка моей подруги расположилась рядом с хозяйкой, и, мурлыча, утолила ее стресс.

3 Устранение одышки.

Согласно данным, кошачье мурлыканье способно бороться с состоянием, когда у человека затруднено дыхание, происходит это благодаря тому, что человек в бессознательном уровне пытается подогнать свой ритм дыхания под тот, с которым мурлычет кошка

((Приложение Рис 5). У каждой кошки свой ритм дыхания, и подстраивающийся под него человек может ощущать себя различно.

4. Мурлыканье улучшает работу сердца

Владельцы кошек на 40% реже сталкиваются с проблемами сердца.

Учёные проводят исследования с участием 5000 человек в возрасте от 30 до 75 лет и приходят к выводу о том, что кошачники на 40% реже испытывают сердечные проблемы.

(Приложение Рис 4). Например, кошка Шушик часто ложится возле головы Алены, тем самым помогая ей с заболеваниями.

5. Борьба с инфекцией,

И наконец, кошки помогают бороться с инфекцией, поэтому не забывайте в лечение включить такой пункт, как времяпровождение с кошкой

(Приложение Рис 1). Моя кошка Буся постоянно находится со мной, видя меня в плохом состоянии она всегда ложится рядом со мной успокаивая и защищая от болезни.

Из всего этого можно сказать, что кошка с древних времён является другом и помощником людей в наше время кошки – это любимцы всей семьи, товарищи по играм и верные друзья. Кошка самое домашнее, самое ласковое создание, которое создаёт уют и в большой квартире, и в маленькой комнате, они умеют любить, лечить, спасать от одиночества, быть преданными и верными друзьями. Ни одно животное не приносит столько тепла и радости, не передаёт человеку столько положительных эмоций, как кошка.

3.2. Собаки.

Собаки, как домашние животные, давно считаются не только верными спутниками, но и источником радости и утешения для людей. В последние десятилетия многочисленные исследования продемонстрировали положительное влияние общения с собаками на психическое здоровье человека. В данной научной статье рассмотрим основные аспекты этого влияния и научные доказательства.

Согласно исследованиям, проведенным в различных медицинских центрах, включая Институт сердца и легких Университета Вирджинии, взаимодействие с собаками снижает уровень стресса и тревожности у людей. Во время приема животных терапевтические эффекты проявляются в снижении уровня стрессовых гормонов, таких как кортизол, и увеличении уровня "гормона счастья" – серото-

нина.

Проведенные исследования также подтверждают, что общение с собаками способствует высвобождению окситоцина, гормона, отвечающего за укрепление социальных связей и чувство привязанность

(Приложение Рис 6). Пес моей одноклассницы проводит с ней много времени. Он общается с ней, играет, делая так, чтобы Лера чувствовала себя комфортно.

Это может значительно улучшить настроение и эмоциональное состояние человека. Пациенты, страдающие от депрессии или одиночества, часто ощущают облегчение и утешение в присутствии собак.

Собаки способствуют повышению социальной активности человека. Прогулки с собакой способствуют встречам с другими владельцами собак и установлению новых социальных связей. Это особенно важно для людей, страдающих от социальной изоляции или социальной фобии

(Приложение Рис 7). Находясь дома, Джо постоянно находится рядом с хозяйкой и быстро может ее развеселить, оттолкнув от социума.

Уход за собакой требует физической активности, включая прогулки и игры. Это способствует улучшению физического здоровья человека, укреплению мышц, снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения

(Приложение Рис 8). Когда моя подруга гуляет со своим псом, то она использует большее количество энергии и поднимает настроение.

По данным ассоциации защиты животных, опасность инфаркта у людей в доме, у которых есть собака, уменьшается втрое это происходит, потому, что общение с этим животным снимает стресс. Игра с собакой способствует нормализации артериального давления и улучшению самочувствия человека.

Также владельцы собак, любящие своих питомцев, отличаются добротой и оптимизмом. Они помогают одиноким людям найти друзей. Ведь присутствие четвероногого питомца создаёт особую атмосферу, что благоприятно действует на всех людей, а также, в частности, на больных и детей. Нельзя не сказать, что воспитание и дрессировка собаки помогают её владельцу воспитать себя самого и выработать такие качества, как наблюдательность, обязательность, выдержка и терпение.

(Приложение Рис9). Дрессировка Джо положительно повлияла на его хозяйку. Она стала более сдержанной и рассудительной.

Собаки имеют множество положительных воздействий на психическое здоровье человека, включая снижение стресса и тревожности, улучшение настроения и эмоционального состояния, стимулирование социального взаимодействия и физическую активность. Эти научные факты подтверждают важную роль собак как терапевтических компаньонов и поддержки для людей в различных жизненных ситуациях. Однако, перед введением собаки в семью или как части терапевтического процесса, важно учесть индивидуальные особенности и потребности каждого человека. Собака в доме — это не забава и не игрушка для детей, а ребёнок, который нуждается в ответственном отношении и внимании к себе.

3.3. Попугаи.

Орнитотерапия – наука о лечении различных заболеваний человека пением птиц. Такая терапия помогает снять стресс, победить депрессию и зарядиться положительными эмоциями, а также излечиться от тревоги и неврозов.

Прослушивание их пения снимает стресс, помогает справиться с депрессией. В некоторых клиниках Европы певчих птиц специально подбирают по звуковому репертуару и устраивают терапевтические сеансы для пациентов.

В момент, когда человек ухаживает за попугайчиком, дрессирует его, учит говорить, снижается артериальное давление, улучшается психоэмоциональное состояние, снижается стресс.

(Приложение Рис 10). Попугай Ксюши помог ей стать внимательней. Он привлекает на себя взгляд, тем самым дав понять о своем присутствии и каком-либо желании.

В борьбе со стрессом попугайчики прекрасно подходят некоммуникабельным людям, помогая преодолеть страх перед взаимоотношениями с незнакомцами. Для детей непоседливые пернатые проказники и горлопаны часто становятся лучшими друзьями, которым можно доверить все свои детские тайны, обиды и переживания.

(Приложение Рис 11). На данной фотографии попугай пытается успокоить хозяйку, сева ей на руку. Своим присутствием он также помог ей почувствовать себя не одиноко.

В отличие от игрушки, подвижные, веселые попугайчики, способны ответить на желание пообщаться и сглаживают одиночество ребенка.

Попугайчики приносят в дом тепло, уют и веселье. Невозможно оставаться равнодушным к его мелким шалостям.

(Приложение Рис 12, 12 а). За Гришей нужен глаз да глаз. В любой момент может произойти безумная, но веселая ситуация, как представленная на фото.

Особенно, если попугайчик умеет говорить, то это способно поднять настроение любому человеку. Чаще всего используют попугаев, у них высокий уровень апатии и способность говорить. Таких птиц можно обучить определенным словам и фразам, помогающим в проработке психологических трудностей. Попугаи способны помочь пострадавшим от насилия и лучше других питомцев подходят для лечения посттравматического стресса. Певчая птица может стать прекрасным компаньоном для пожилого человека.

3.4. Рыбы.

Аквариумные рыбки снимают напряжение и помогают человеку справиться со стрессом. Изучая рыб, ученые выявили древние механизмы развития стрессорного заболевания мозга. Сейчас важно применить эти знания для терапии человека. Рыбы появились 400 миллионов лет назад. Например, в главном комитете ветеринарии Москвы предполагают, что «созерцание безмятежно плавающих рыбок помогает отвлечься от сторонних забот и успокоиться».

Наблюдение за ними расслабляет и помогает творческому мышлению. Существуют специальные виды оформления аквариумов (японский, голландский стили), которые помогают расслабиться или, наоборот, вдохновляют на творчество.

Специалисты утверждают, что каждый может подобрать именно тех рыбок, которые подойдут ему для разгрузки психики больше всего. Так, гуппи не требуют особого ухода, а самцы у них очень яркие и красивые. Вуалехвосты плавают неспешно, а иногда – очень активные стайные рыбки. Кому-то может показаться интересным наблюдать, как кубинский голубой рак перебирает грунт аквариума в поисках пищи. Помимо этого, в комитете ветеринарии отметили, что для каждого

человека можно подобрать рыбок определенного вида. Кроме рыбок можно завести аквариумных креветок или раков.

Также ученые-биологи подчеркнули, что для содержания рыбок в аквариуме нужен уход и специальное оборудование.

(Приложение Рис 13). Рыбки в аквариуме со специальным оборудованием могут прожить больший промежуток времени. Кристина, следящая за этим видит эти процессы и ухаживает за этими животными.

Аквариум должен быть прямоугольной формы – круглые аквариумы обладают рядом свойств, которые негативно влияют на здоровье рыбок. Учитывая разные окраски чешуи рыб, можно прийти к выводу, что они позволяют бороться со стрессом с помощью так называемой «цветотерапии». Это эффективный метод воздействия цветом на наш организм с целью восстановления его нормальной жизнедеятельности.

Учеными доказано, что цвет вызывает определенные биохимические реакции в человеческих тканях, стимулирует различные железы и некоторые отделы головного мозга, в том числе и гипофиз. Последний стимулирует выработку целого ряда гормонов, которые отвечают за обмен веществ, сон, аппетит, наше эмоциональное состояние и т.д.

(Приложение Рис 14). Каждая рыба красива по-своему. Все они разные, но каждая важна.

Цветотерапия как способ лечения использовалась еще в древнем Египте, Индии, Китае, на Руси и во многих странах мира. Например, китайские врачи при лечении желудка использовали желтый цвет, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы. Аналогично при скарлатине поступали наши прадеды-славяне. Также наши предки считали, что для того, чтобы прошла желтуха, необходимо носить «золотые» бусы.

В трудах знаменитого персидского философа и врача Ибн Сина, известного в Европе под именем Авиценна, находим упоминание о том, что больному, истекающему кровью, нельзя смотреть на красное, а нужно останавливать взгляд на синем, обладающем успокоительными свойствами.

Подобных примеров история знает множество. Существует «Азбука Цвета» – это своеобразный толковый словарь, в котором содержится толкование для каждого цвета. Все цвета имеют разные значения и используются для лечения различных болезней.

(Приложение Рис. 15.) Эта группа рыбок Кристины наглядно показывает, что у каждой рыбы свое место в стрессовом состоянии, и что все они влияют на него.

Белый – несет положительный заряд добра и удачи. Цвет дарит силу, энергию, выравнивает настроение и исцеляет от недугов. Оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему и способствует очищению организма от шлаков.

Красный – излучает тепло, оказывает возбуждающее действие на нервную систему. Он улучшает обменные процессы в организме, ускоряет кровообращение, нормализует пониженное кровяное давление, сердечную деятельность и повышает иммунитет.

Оранжевый – помогает раскрепоститься и освободиться от внутренних противоречий. Способствует терпимому отношению к окружающим, укрепляет волю.

Желтый – стимулирует зрение и нервную систему, тонизирует, улучшает умственные и логические способности, внушает чувство оптимизма.

Зеленый – умиротворяет, успокаивает, обновляет. Цвет нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, успокаивает сильное сердцебиение.

Синий – ценится за успокаивающее воздействие на психику: оказывает положительный эффект при меланхолии, ипохондрии и истерии.

Фиолетовый – успокаивает нервную систему, его можно использовать при психических и нервных нарушениях.

Благодаря этим параметрам мы понимаем, что все рыбки разные, но все они помогают нам и поддерживают в трудных ситуациях.

3.5. Домашние крысы

Одомашненные крысы невероятно умны и могут часами находиться рядом с человеком, когда ему особенно нужна поддержка. Эти грызуны станут лучшими партнерами для творческих людей в состоянии стресса, ведь крыс легко обучить новым трюкам, тем самым проявив свои таланты даже в состоянии болезни — это способствует выздоровлению.

Любые мелкие домашние животные – морские свинки, кролики, хомячки – снимают тревожность и уменьшают агрессию. А крыс можно обучать, они охотно выполняют трюки за лакомство.

Домашние крысы могут влиять на уровень стресса своих хозяев по нескольким причинам:

1. Уменьшение одиночества.

Домашние крысы могут стать компаньонами для людей, которые живут одни. Взаимодействие с крысами может помочь уменьшить чувство одиночества и изоляции.

2. Улучшение настроения.

Наблюдение за игривыми и любопытными крысами может вызывать улыбку и радость, что способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса.

(Приложение Рис. 16.) Викина крыса очень любит нюхать воздух в любых местах. Будь то улица или квартира. Она может развеселить человека своими методами обнюхивания, ведь со стороны это выглядит забавно.

3. Терапевтический эффект.

В некоторых случаях домашние крысы используются в терапии, например, для помощи людям с психическими расстройствами или детям с аутизмом. Взаимодействие с крысами может иметь успокаивающий и терапевтический эффект

4. Стимуляция активности.

Забота о домашних крысах требует определенных забот и внимания, что может стимулировать активность хозяев, помогая отвлечься от повседневных проблем и забот.

(Приложение Рис. 17). Так как Боб очень энергичен и игрив, то даже будучи в клетке он может развеселить любого человека.

5. Улучшение эмоционального благополучия.

Проявление заботы и любви к домашним крысам может способствовать улучшению эмоционального состояния хозяев и созданию положительной атмосферы в доме. Важно сказать, что прежде чем завести домашних крыс, необходимо убедиться, что нет аллергии на животных и что вы готовы обеспечить им заботу, комфорт и безопасность.

(Приложение Рис. 18). На этой фотографии Боб «принимает ванну», чтобы быть чистым и обворожительным. Конечно это происходит под присмотром человека.

3.6. Ежи

Несмотря на иголки, ежики – прекрасные питомцы, которые могут вызывать радость у владельцев. Но что важнее, они могут отвечать на голосовые вызовы и проявлять любовь к своим людям, приживаясь к ним. В некоторых странах есть специальные программы по спасению ежей, во время которых между животным и будущим владельцем выстраивается связь.

Ежи могут оказать положительное влияние на уровень стресса своих хозяев по нескольким причинам. Вот самые важные из них.

1. Умиротворяющий эффект.

Наблюдение за ежом, его спокойствие и медленные движения могут иметь умиротворяющий эффект на человека. Это может помочь снизить уровень стресса и тревоги.

(Приложение Рис. 19). Подняв ежика, его хозяин может почувствовать воодушевленность, ведь эти животные раскрываются немногим. Бублик же доверяет своей хозяйке и делает все, чтобы всячески поднять настроение.

2. Терапевтический эффект.

Интеракция с животным, даже если это просто наблюдение за ним, может иметь терапевтический эффект и способствовать улучшению настроения.

3. Регулярная рутина.

Забота о еже создает регулярную рутину, что может помочь человеку чувствовать себя более организованным и структурированным, что в свою очередь может снизить уровень стресса.

(Приложение Рис. 20). Иногда ежи могут очутиться в неожиданных местах. Например, ежонок залез в кружку и не хотел оттуда вылезать, так как на доньшке была налита теплая вода. Это было обусловлено тем, что в помещении было прохладно.

4. Уход и внимание.

Уход за ежом, включая кормление, уборку клетки и игру, требует внимания и заботы. Это может стимулировать чувство ответственности и заботы, что также способствует снижению стресса.

(Приложение Рис. 21). Нельзя забывать о прогулках, ведь ваше внимание для ежа важно не менее, чем его для вас.

5. Уникальность и новизна.

Ежи - необычные домашние питомцы, их присутствие может добавить элемент новизны и удивления в повседневную жизнь, что может быть приятным отвлечением от повседневных забот.

Однако важно помнить, что каждый человек индивидуален, и реакция на наличие ежа в доме может быть разной. Некоторые люди могут испытывать стресс от ухода за животным или беспокойство по поводу его здоровья. Поэтому перед тем, как завести ежа, важно хорошо подумать и убедиться, что вы готовы к ответственности.

3.7. Лошади

В современных реалиях происходит множество событий одновременно, непредсказуемо и независимо от нас.

Иногда важно найти и почувствовать стабильность и спокойствие.

Очень давно люди узнали, что домашние животные положительно влияют на здоровье человека. С тех времен считалось, что верховая езда придает здоровья. *(Приложение Рис. 22). На данной фотографии у человека и лошади присутствует некая связь, благодаря которой они доверяют друг другу.*

Сама верховая езда сильно влияет на физическое и психическое состояние. Тренируется мускулатура, регулируется мышечный тонус, стимулируется развитие мелкой моторики. Развиваются и психические процессы, такие как память, внимание, мышление (одновременно нужно помнить и следить за своим телом, положением рук и ног, осанкой, управлять лошадью, прокладывать маршрут и так далее).

Тактильное взаимодействие приносит физическую теплоту от контакта с животным, что отражается на психическом уровне. Это является основой для всей анималотерапии, в которой участвуют теплокровные животные, имеющие шерсть. Температура лошади на полтора-два градуса выше нашей, поэтому они кажутся нам теплыми — так и хочется прильнуть. Лошади помогают успокоить нервы, во время поездки верхом мозг выделяет эндорфины, снижается уровень тревоги. Процесс подготовки лошади и уход за ней заряжает энергией, поднимает настроение, особенно, когда такое большое и благородное животное отвечает взаимностью.

Также лошади могут лечить людей, а не только снижать стресс. Преимущества иппотерапии заключается в том, что ни один из спортивных снарядов не может сравниться с настоящим, живым конем. *(Приложение Рис. 23). Дети, доверяющие лошадям, могут понять их интерес, действия и помощь. На фотографии видно, что они оба осознают, что происходит, выделяя доброту и спокойствие друг к другу.* С одной стороны, человек испытывает страх, неуверенность в своих силах, боязнь не удержаться, с другой же стороны появляется огромное желание преодолеть свой страх, усидеть на лошади, почувствовать себя всадником. На занятиях с лошадью больной получает возможность справиться со своими проблемами, достичь успеха, почувствовать себя способным преодолеть жизненные трудности, сложности во взаимоотношениях с другими людьми.

Замечательный эффект дает поглаживание гладкой, атласной кожи коня. Между человеком и животным возникает удивительное чувство близости и единения: энергия животного передается человеку, очищает его поле, настраивает на слияние с природой. Даже просто перебирая шелковистую конскую гриву, человек часто испытывает комфортные ощущения, его настроение и душевное состояние значительно улучшаются, укрепляется жизненный тонус.

Зная, что инвалиды могут заниматься таким сложным видом спорта как конный, окружающие начинают понимать, что люди с ограниченными возможностями могут иногда даже больше чем остальные, потому что не всякий здоровый человек умеет ездить верхом.

Улучшая физическое, психологическое и эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья она расширяет их возможности и помогает преодолевать нагрузки.

Детям с таким диагнозом помогает верховая езда не только в здоровье, но и в доверии, познании неизвестного, ведь им трудно осваиваться в обществе, а такие действия могут спокойно им помочь. Это наглядно изображено на иллюстрации. (*Приложение Рис. 24*).

В современном обществе лошади используются в спорте и медицине. Общение с лошастью способствует восстановлению психологического состояния. На основе конской крови производятся сотни иммунных препаратов, различные вакцины и иммунные сыворотки.

Вывод к 3 главе – Главное условие в общении с домашними животными – не заводите животное, если вы не уверены, что у вас достаточно времени на его воспитание, обслуживание и лечение.

Агрессивная от недостатка общения кошка, разносящая квартиру из-за слишком коротких прогулок собака, конечно, не станут терапевтами.

Результаты своего опроса я укажу в презентации к проекту при защите.

Заключение. Самооценка

Этот проект был сделан для того, чтобы выявить, являются ли домашние животные помощниками в борьбе со стрессом. Помимо этого, я также узнала больше о стрессе, его источниках, видах и способах борьбы с ним.

Я провела опрос среди одноклассников и знакомых, у некоторых взяла интервью. Обработав полученные данные, могу с уверенностью заявить, что домашние животные являются помощниками в борьбе со стрессом.

Я подтвердила актуальность своего проекта, потому что в настоящее время стресс является серьезной проблемой, а его влиянию подвержены все подростки.

Конечно, нельзя сказать, что домашние животные являются универсальными помощниками в борьбе со стрессом, однако мы подтвердили тот факт, что они способны положительно влиять на человека и вызывать положительные эмоции, способствуя снижению уровня тревоги и стресса.

Я довольна своей проделанной работой и считаю, что у меня все получилось. Все задачи, которые я перед собой поставила, – выполнила.

Вывод – В поисках уже имеющейся информации о влиянии домашних животных на людей, подвластных стрессу, благодаря своим исследованиям я и пришла к выводу, что домашние животные действительно способствуют снижению уровня стресса в организме человека и выработке гормонов счастья.

Я считаю, что домашние животные – это наиболее практичный и доступный способ в борьбе со стрессом. В отличие от препаратов, которые в свою очередь несут пагубное влияние на организм и риск ухудшения иммунной системы, домашние животные оказывают внешнее воздействие на человека и его на организм, они также укрепляют иммунную систему, что в общем, можно сказать является незаменимым помощником в борьбе со стрессом. (Как показали исследования в Приложении 2.)

Результаты исследования могут быть использованы в качестве исследовательской базы, рассматривающей влияние домашних животных на уровень стресса своих хозяев.

Как сказал Лис из «Маленького принца»: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Людям помогает любовь питомцев, но для самих животных забота хозяина – жизненная необходимость. Об этом тоже следует помнить!

Список литературы

1. Научно-популярный журнал: «Как и Почему». - Домашние животные – кто такие, виды, классификация, история одомашнивания, интересные факты, фото и видео
<https://kipmu.ru/domashnie-zhivotnye/> Дата входа: 17.12.2023 г.
2. Наука и образование ON-LINE. - Исследовательская работа «Как справиться со стрессом? Стресс в жизни человека и пути его преодоления»
<https://eee-science.ru/item-work/2023-1275/> Дата входа: 17.12.2023 г.
3. Rehab family. - Симптомы или как проявляется стресс
<https://rehabfamily.com/articles/stress/> Дата входа: 17.12.2023 г.
4. Домашние животные избавляют от депрессии и делают людей счастливее. - Как они помогают пережить стресс и снижают давление? Люди:
<https://lenta.ru/brief/2022/06/25/petsandpeople/> Дата входа: 17.12.2023 г.
5. ЕСОПОРТАЛ - Популярные животные в России
<https://есоportal.info/populyarnye-zhivotnye-v-rossii/> Дата входа: 04.01.2024 г.
6. КОШКИ: мини-энциклопедия
<http://raldg.ru/userfiles/page/%20Мини%20Энциклопедия%20кошек.pdf> Дата входа: 04.01.2024 г.
7. История происхождения кошек
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/04/17/prezentatsiya-istoriya-proishozhdeniya-koshek-k-1-marta-vsemirnomu> Дата входа: 14.01.2024 г.
8. История кошек – Журнал интроверта
<https://artforintrovert.ru/materials/tpost/3e7jt1cud1-istoriya-koshek>
Дата входа: 14.01.2024 г.
9. Домашние животные – Как кошки влияют на здоровье человека
<https://litbro.ru/interesnoe/zachem-murlykayut-koshki/> Дата входа: 03.02.2024 г.
10. <http://raldg.ru/userfiles/page/%20Мини%20Энциклопедия%20кошек.pdf> Дата входа: 03.02.2024 г.
11. Друг для друга – Полезные статьи
<https://www.friendforpet.ru/our-articles/kanisterapija> Дата входа: 03.02.2024 г.
12. ns.portal.ru - Роль собаки в жизни человека
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2022/11/25/rol-sobaki-v-zhizni-cheloveka> Дата входа: 06.02.2024 г.
13. Собака друг человека – Статья в журнале «Юный ученый»
<https://moluch.ru/young/archive/1/63/> Дата входа: 06.02.2024 г.
14. GardenZoo - Собаки-помощники: их роль в жизни человека
<https://garden-zoo.ru/news/sobaki-pomoschniki-ikh-rol-v-zhizni-cheloveka#:~:text=Собаки%20во%20все%20времена%20помогали,развить%20полезные%20и%20нужные%20качества> Дата входа: 11.02.2024 г.
15. На что способны попугаи? - Птичий разум
https://pikabu.ru/story/na_chno_sposobnyi_porugai_ptichiy_razum_6570097 Дата входа: 11.02.2024 г.
16. Доброе утро – О пользе попугаев
<https://www.1tv.ru/shows/dobroe-utro/mezhdu-tem/o-polze-popugaev>
Дата входа: 11.02.2024 г.
17. Как попугаи помогают следователям: пернатые свидетели и очевидцы – В

мире на РЕН ТВ

<https://ren.tv/news/v-mire/821409-pernatye-bortsy-s-kriminalom-kak-popugai-zashchishchaiut-dom-i-sdaiut-ubiits> Дата входа: 1 1.02.2024 г.

18. 7 причин завести попугая – Лайфхакер

<https://lifehacker.ru/7-prichin-zavesti-popugaya/> Дата входа: 14.02.2024 г.

19. Для хорошей энергетики и не только - Как пернатые влияют на человека

<https://fb.ru/post/pets/2021/8/14/323435> Дата входа: 14.02.2024 г.

20. Попугаи. Виды попугаев - Описание и образ жизни различных попугаев

<https://national-travel.ru/popugai> Дата входа: 14.02.2024 г.

21. Кототерапия: влияние кошек на здоровье человека - Кошки, которые лечат людей

<https://purinaone-ru.turbopages.org/purinaone.ru/s/cat/catmag/psychology/a-positive-impact-on-human> Дата входа: 14.02.2024 г.

22. Кототерапия – Как кошки влияют на здоровье человека

<https://koshkamurka.ru/8119-vliyanie-koshek-na-zdorove-cheloveka.html> Дата входа: 15.02.2024 г.

23. 10 фактов о влиянии кошек на здоровье человека, после которых вам точно захочется завести питомца

<https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/post/pets/2019/8/5/124867> Дата входа: 15.02.2024

24. Дефектология Проф - Иппотерапия: как лошади лечат людей

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/ippoterapiya_kak_loshadi_lechat_lyudej/ Дата входа: 15.02.2024 г.

25. Иппотерапия: верховая езда как реабилитация

<https://specialolympics.ru/blog/ippotherapy-rehabilitation> Дата входа: 17.02.2024 г.

26. Четырехногие терапевты – Как лошади влияют на здоровье психику и судьбы людей

<https://spid.center/ru/articles/4437> Дата входа: 17.20.2024 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1. Результаты интервью моих одноклассников



Рисунок 1. Моя кошка Нора.



Рисунок 2. Моя кошка Буся.



Рисунок 3. Моя кошка Буся.

Я, взяв свою кошку в такие моменты начинаю успокаиваться, ведь оказывается, что частота, с которой мурлычат кошки, способна оказывать терапевтический эффект.



Рисунок 5. Кошка Шушик у Алёны.



Рисунок 4. Кошка Шушик у Алёны.

На данной фотографии кошка моей подруги расположилась рядом с хозяйкой, и, мурлыча, уменьшила ее стресс.

У каждой кошки свой ритм дыхания, и подстраивающийся под него человек может ощущать себя различно.

Например, кошка Шушик часто ложится возле головы Алёны, тем самым помогая ей с заболеваниями.



Рисунок 6. Собака Джо у Леры.



Рисунок 7. Собака Джо у Леры.



Рисунок 8. Собака Джо у Леры.

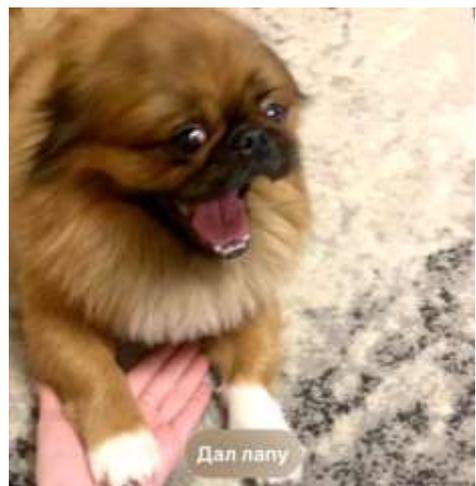


Рисунок 9. Собака Джо у Леры.

Пес моей одноклассницы проводит с ней много времени. Он общается с ней, играет, делая так, чтобы Лера чувствовала себя комфортно.

Находясь дома, Джо постоянно находится рядом с хозяйкой и быстро может ее развеселить, оттолкнув от социума.

Когда моя подруга гуляет со своим псом, то она использует большее количество энергии и поднимает настроение.

Дрессировка Джо положительно повлияла на его хозяйку. Она стала более сдержанной и рассудительной.





Рисунок 10. Попугай Гриша у Ксюши.



Рисунок 11. Попугай Гриша у Ксюши.



Рисунок 12. Попугай Гриша у Ксюши.



Рис. 12 а. Попугай Гриша у Ксюши.

Попугай Ксюши помог ей стать внимательней. Он привлекает на себя взгляд, тем самым дав понять о своем присутствии и каком-либо желании.

На данной фотографии попугай пытается успокоить хозяйку, сева ей на грудь. Своим присутствием он также помог ей почувствовать себя не одиноко.

За Гришей нужен глаз да глаз. В любой момент может произойти безумная, но веселая ситуация, как представленная на фото

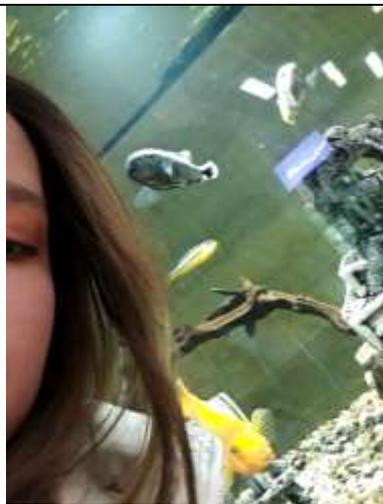


Рисунок 13.
Рыбки Кристины



Рисунок 14, 15. Рыбки Кристины

Рыбки в аквариуме со специальным оборудованием могут прожить большой промежуток времени. Кристина, следящая за этим видит эти процессы и ухаживает за этими животными. Каждая рыба красива по-своему. Все они разные, но каждая важна.

Эта группа рыбок Кристины наглядно показывает, что у каждой рыбы свое место в стрессовом состоянии, и что все они влияют на него.



Рисунки 16, 17, 18. Крыса Боб у Вики.

Викина крыса очень любит нюхать воздух в любых местах. Будь то улица или квартира. Она может развеселить человека своими методами обнюхивания, ведь со стороны это выглядит забавно.

Так как Боб очень энергичен и игрив, то даже будучи в клетке он может развеселить любого человека.

На этой фотографии Боб «принимает ванну», чтобы быть чистым и обворожительным. Конечно это происходит под присмотром человека.



Рисуноки 19, 20, 21. Ёж Бублик у Насти.

Подняв ежика, его хозяин может почувствовать воодушевленность, ведь эти животные раскрываются немногим. Бублик же доверяет своей хозяйке и делает все, чтобы всячески поднять настроение

Иногда ежи могут очутиться в неожиданных местах. Например, ежонок залез в кружку и не хотел оттуда вылезать, так как на доньшке была налита теплая вода. Это было обусловлено тем, что в помещении было прохладно.

Нельзя забывать о прогулках, ведь ваше внимание для ежа важно не менее, чем его для вас.



Рисунок 22, 22 а. Лошадь для детей.

На данной фотографии у человека и лошади присутствует некая связь, благодаря которой они доверяют друг другу.



Рисунок 23, 23 а. Лошадь для детей.

Дети, доверяющие лошадям, могут понять их интерес, действия и помощь. На фотографии видно, что они оба осознают, что происходит, выделяя доброту и спокойствие друг к другу.



Рисунок 24, 24 а. Лошадь для детей.

Улучшая физическое, психологическое и эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья она расширяет их возможности и помогает преодолевать нагрузки.

Это наглядно изображено на иллюстрации. (Рис 24).

Приложение 2. Опрос учащихся МБОУ «Школы №6»

В опросе участвовали 80 человек нашей школы учащиеся 4-х, 8-11 классов:
4-е – 6 человек, 8 – 34 человек, 9 – 11 человек, 10 – 16 человек,
11 – 13 человек,

Результаты опроса

1. Вопрос – Встречали ли вы когда-нибудь животных, которые помогли вам справиться со стрессом, болью или с плохим настроением?

«да» – 63 человека, «нет» – 17 человек.

2. Вопрос – Что это были за животные?

- Кошка – 44
- Собака – 27
- Попугай – 4
- Крыса – 3
- Хомяк – 3
- Рыбки – 2

3. Вопрос – Как это происходило?

У всех опрошенных общение происходило по-разному, но с большой радостью.

4. Вопрос – Как это помогло?

<p>1. Улучшилось настроение – 28 человек (40,6 %)</p> <p>4-е – 5</p> <p>8 – 13</p> <p>9 – 4</p> <p>10 – 5</p> <p>11 – 1</p>	<p>4. Забыли о своих проблемах – 14 человек (20,3 %)</p> <p>4-е – 0</p> <p>8 – 5</p> <p>9 – 1</p> <p>10 – 3</p> <p>11 – 5</p>
<p>2. Лучше стали себя чувствовать – 21 человек (30,4 %)</p> <p>4-е – 1</p> <p>8 – 4</p> <p>9 – 6</p> <p>10 – 4</p> <p>11 – 4</p>	<p>5. Отказались отвечать – 4 человек (2,9 %)</p> <p>4-е – 0</p> <p>8 – 4</p> <p>9 – 0</p> <p>10 – 0</p> <p>11 – 0</p>
<p>3. Не поняли, как это произошло – 1 человек (1,4 %)</p> <p>4-е – 0</p> <p>8 – 1</p> <p>9 – 0</p> <p>10 – 0</p> <p>11 – 0</p>	<p>6. Расслабились – 3 человек (4,4 %)</p> <p>4-е – 0</p> <p>8 – 2</p> <p>9 – 0</p> <p>10 – 0</p> <p>11 – 1</p>