



WALTHAM®

Карманное руководство WALTHAM®

Взаимодействие человека и домашних животных



Под редакцией
д-ра Джеймса Серпелла
и д-ра Сандры Маккьюн



Карманное руководство WALTHAM®

**Взаимодействие человека
и домашних животных**

Содержание

Под редакцией:
д-ра Джеймса Серпелла
и д-ра Сандры Маккьюн

Авторы:
Кэти Крюгер
Д-р Сандра Маккьюн
Д-р Ральф Меррилл

С благодарностью доктору Кэрил Хёрли
за ее интеллектуальный вклад и поддержку

Контактное лицо:
Д-р Ральф Меррилл
(Dr. Ralph Merrill)
WALTHAM® Centre for Pet Nutrition
Waltham-on-the-Wolds Leicestershire LE14 4RT United Kingdom

Иллюстрации:
Beyond Design Solutions Ltd

Издательство:
Beyond Design Solutions Ltd
www.beyonddesign.co.uk

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Данная книга – это информационное пособие, а не ветеринарное руководство, и предложенные в ней рекомендации не могут заменить консультацию ветеринарного врача либо выполнения им необходимых процедур.

ДАННАЯ КНИГА ЯВЛЯЕТСЯ СОБСТВЕННОСТЬЮ И КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫМ МАТЕРИАЛОМ КОМПАНИИ MARS, INC. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛА ИНЫМ ОБРАЗОМ ИЛИ ЕГО КОПИРОВАНИЕ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПИСЬМЕННОГО РАЗРЕШЕНИЯ КОМПАНИИ MARS, INC. ЗАПРЕЩЕНО. COPYRIGHT © 2012, MARS, INC. ВСЕ ПРАВА, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ И КОММЕРЧЕСКИЕ ТАЙНЫ, ЗАЩИЩЕНЫ

Предисловие	4	Домашние животные в школе	25
WALTHAM®	7	Здоровая и счастливая жизнь вместе с домашними животными	26
Введение	8	Построение длительных и счастливых отношений	27
Древнейший союз	9	Выбор домашнего животного	27
Домашние животные и нормальное развитие ребенка	10	Социализация	28
Домашние животные как члены семьи	10	Обучение	28
Снижение стресса	11	Питание	29
Стимулирование здорового образа жизни	12	Ветеринарная помощь	29
Развитие познавательных способностей	12	Физические упражнения и игры	29
Развитие речи	13	Безопасное обращение с домашними животными	32
Аллергии и иммунитет	13	Повреждения, наносимые животными	32
Польза для здоровья	14	Несколько советов взрослым	32
Домашние животные в жизни престарелых людей	16	Несколько советов детям	33
Домашние животные и общество	18	Зоонозы	34
Животные в терапевтических методиках	20	Аллергии	34
Оказание помощи с привлечением животных	20	Завершение отношений	35
Животные-ассистенты	22	Взгляд в будущее	37
Обеспечение благополучия животных	23	Список литературы	38
Контакт с людьми особых категорий	23		



Предисловие

Антропозология – развивающаяся дисциплина

Антропозология, наука о взаимодействии человека с домашними животными (HAI – human-animal interactions), является относительно молодой. Мне повезло прийти в нее достаточно рано, в 1979 году. Сейчас, более 30 лет спустя, мне отраднo констатировать, что антропозология переживает пору своей продуктивной молодости, имея крепкую опору в виде исследований, многие из которых кратко изложены в этом превосходном карманном руководстве WALTHAM®.

Если оглянуться назад, становится ясно, что на пути своего развития эта отрасль науки столкнулась со множеством препятствий. Исследования в области антропозологии непросты. Перекрестное сравнение людей, у которых есть домашние животные, с людьми, у которых их нет, неизбежно наталкивается на проблему случайности. Например, обусловлены ли различия в состоянии здоровья владельцев животных и людей, таковыми не являющихся, именно наличием животных у первых из них, или более крепкое здоровье первых связано с другими факторами, воздействующими на людей, склонных заводить домашних животных? Не менее сложно, пользуясь традиционными исследовательскими методами, разработать план эмпирических исследований, которые продемонстрируют важность владения животным или эффективность лечения с их помощью.

«Золотой стандарт» клинических исследований, двойной слепой, контролируемый при помощи плацебо метод, здесь неприменим, а верно подобрать контрольную группу для сравнения с ней исследуемой группы всякий раз невероятно трудно.

Если устоявшиеся отрасли науки имеют в своей основе взаимосвязанные теорию и научные данные, а также четко определенные методы исследований, то исследования в области HAI начинаются с гипотезы о благотворном воздействии на нас контакта с животными, а затем усилиями коллектива ученых, работающих на стыке различных областей науки, эта гипотеза обрастает эклектичным набором всевозможных концепций, теорий, проблем и методик.

Эта особенность рассматриваемой науки, с одной стороны, объясняет ее привлекательность и интерес для тех, кто посвятил себя ей, а с другой стороны, делает ее недостаточно стройной и строгой, особенно по сравнению с традиционными научными дисциплинами. Столь очевидная неопределенность и недостаточная строгость являются причинами, по которым исследования в области HAI так медленно завоевывают доверие представителей традиционных направлений научной и практической биомедицины.

Еще совсем недавно в этой области науки не были определены механизмы благотворного влияния на человека общения с животными. К счастью, новейшие исследования в области формирования привязанности у млекопитающих позволили предположить, что существенную роль в установлении эмоциональной связи между человеком и животным играют гормоны окситоцин и аргинин-вазопрессин, и что такая связь способна предохранять нас от разрушающего воздействия стресса.

Предстоит большая работа, чтобы определить, что составляет биологическую основу «связи между человеком и животным». Это позволит объяснить благотворное, терапевтическое влияние животных на человека. Эксперименты, заключавшиеся в изменении уровня окситоцина в человеческом мозге, продемонстрировали возможность влияния на степень выраженности у человека чувства доверия и расположения к другим. Поскольку доверие и расположение являются

предпосылкой успеха при оказании различных форм врачебной помощи и применении лечения, это может повысить значение вспомогательных методов лечения с привлечением животных.

Вероятно, основным барьером для развития антропозологии как области науки являлось недостаточное финансирование научных исследований. Об успехе в области биомедицинских исследований обычно можно судить по рецензиям специалистов, публикуемых в научных журналах самого высокого уровня, а также по выделению финансирования на выполнение исследований со стороны поддерживаемых правительством организаций.

С самого своего становления исследования в области взаимодействия человека и домашних животных базировались на нерегулярных добровольных инвестициях производителей кормов для домашних животных. И хотя без этой финансовой поддержки исследования не могли бы выполняться вообще, ограниченность объемов краткосрочного корпоративного финансирования, видов и тематики исследований сдерживала развитие этой научной отрасли, а также ставила под сомнение достоверность результатов некоторых изысканий и препятствовала заинтересованности молодых ученых в продолжении научной карьеры в этой области. Тот факт, что исследования в области HAI достойны поддержки налогоплательщиков, не сразу получил официальное признание, однако недавно образованное партнерство между центром WALTHAM® и Национальным институтом здоровья ребенка и развития человека Юнис Кеннеди Шрайвер (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development) явилось заметной вехой на пути развития этой области науки и открыло для него новые впечатляющие возможности.

Конечно, большинство основополагающих вопросов по-прежнему требуют ответов, но многие из них уже стали предметом обсуждения на страницах этого издания. Еще необходимы будущие долгосрочные исследования, которые объяснили бы, почему в одних случаях отношения между человеком и животным оказываются успешнее, чем в других. Почему иногда эти отношения заканчиваются тем, что животное бросают, помещают в приют или подвергают эвтаназии, а иногда владелец испытывает чувство утраты еще долгое время после смерти животного? Зависит ли





WALTHAM®

Качественная инновационная наука,
осуществляемая заботливыми методами

от качества отношений та польза, которую они приносят? Способствуют ли какие-либо особенности характера и поведения животного формированию длительной привязанности между ним и человеком?

В поисках ответов на подобные вопросы полезно направить дискуссию как можно дальше от упрощенных положительных и отрицательных оценок (например, животные – универсальная панацея, или, напротив, животные – паразиты общества, а взаимоотношения с ними служат человеку заменой отношений с другими людьми) в сторону более тонкого понимания нюансов как пользы, так и проблем взаимоотношений между человеком и домашним животным. Важно также сознавать, что польза, которую общение с животным приносит здоровью человека, накапливается с течением времени, и на протяжении короткого срока большинства исследований определить ее бывает трудно.

Роль животных-компаньонов в развитии человека также заслуживает более пристального внимания. Например, когда исследования показали, что наличие в семье домашних животных оказывает положительное влияние на развитие у детей способности к сопереживанию и на формирование у них социальных навыков, мы не знали, все ли дети способны извлекать для себя пользу из общения с животными, или такой эффект зависит от различных факторов, таких как возраст, пол, обстоятельства, в которых находится ребенок.

Теоретически, например, у девочек, приближающихся к подростковому возрасту, имеются особенности развития, благодаря которым они могут быть особенно расположены к выражению своей заботы, если домашние животные предоставляют им такую возможность⁽¹⁾. Но необходимо выяснить, действительно ли дети этой группы благодаря своему общению с животными получают больше преимуществ для своего развития, чем остальные.

Наконец, подавляющее большинство исследований в области HAI было выполнено в Европе и Северной Америке, где отношение людей к животным и взаимодействие людей с животными отличаются от тех, что имеют место в других частях мира. Как подчеркивается в настоящем издании, новые исследования должны быть нацелены на определение как сходства, так и различий во взаимодействии между человеком и домашними животными, характерном для различных культур.

Несмотря на трудности, с которыми антропологическая сталкивается на своем пути, эта наука продолжает развиваться и сейчас вступает в новую впечатляющую фазу своего развития. Актуальное и информативное руководство WALTHAM® не только является своего рода введением в эту науку и демонстрирует сегодняшнее состояние дел в ней, но может оказаться полезным и в будущем. Его авторы заслуживают благодарности за столь лаконичное и доступное восприятию обобщение материала.

Джеймс А. Серпелл,
магистр гуманитарных наук, доктор естественных наук,
профессор этики человека и благополучия животных Мэри А. Мур,
директор Центра взаимодействия животных и общества
Школы ветеринарной медицины Университета Пенсильвании

Уже около 50 лет WALTHAM® является лидером в области ухода за домашними животными и их питания. Научные исследования и публикации WALTHAM® способствовали определению потребностей кошек и собак в питательных веществах и стали заметным вкладом в формирование представления о взаимоотношениях домашних животных и человека.

Научные работники Центра WALTHAM® ведут свою работу «в сотрудничестве» и с непосредственным участием самих животных. Результаты этих исследований используются Mars Petcare. На счету WALTHAM® немало важных открытий в области питания, здоровья, качества жизни и поведения животных.

Команда ученых, обслуживающего и обучающего персонала WALTHAM® в сотрудничестве с ведущими специалистами и научными центрами мира оказывает поддержку ведущим брендам Mars Petcare, таким как Whiskas®, Pedigree®, Trill®, Cesar®, Sheba®, Kitekat®, Aquarian®, Winergy®, Nutro®, Royal Canin и Banfield®.

Сегодня содержание животных дома становится для нас важным, как никогда прежде. В условиях увеличения количества неполных семей и роста доли пожилого населения все более заметной становится роль животных в нормальном развитии детей и здоровье людей старшего поколения.

Партнерство, установленное между Центром питания домашних животных WALTHAM® и Национальным институтом здоровья ребенка и развития человека Юнис Кеннеди Шрайвер (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development), является одним из примеров того, как повышается доверие к научным исследованиям самого высокого уровня в этой области и обеспечивается взаимодействие различных отраслей науки.

Это издание имеет целью познакомиться с аспектами взаимодействия человека и домашних животных каждого, кто так или иначе интересуется ими – от тех, кто делит с ними свое жизненное пространство, до тех, кто работает с ними в индустрии производства кормов или иных товаров.

www.waltham.com





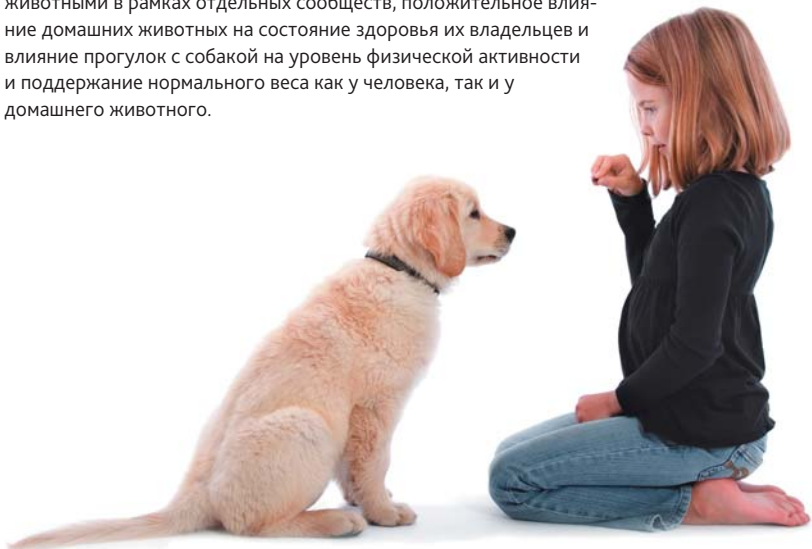
Введение

Взаимные и динамично развивающиеся отношения

Люди зависели от животных с самого начала своей истории, но лишь совсем недавно отрасль науки, известная как антропозоология, помогла лучше понять сущность взаимоотношений между человеком и животным. Антропозоология, наука о взаимодействии человека и животных (НАИ), изучает весь спектр связей между людьми и животными, включая связи, возникающие в дикой природе, между животными-компаньонами и их владельцами, с участием сельскохозяйственных животных, животных, привлекаемых для лечения людей, животных, содержащихся в зоопарках, и лабораторных животных.

В этом издании внимание сосредоточено исключительно на животных-компаньонах и животных, привлекаемых для лечения людей, хотя и признано, что взаимодействие с животными в местах их природного обитания, в зоопарках и на фермах также вызывает у людей положительные эмоции и полезно для них. В таком контексте взаимодействие человека и животных рассматривается как взаимные, динамично развивающиеся отношения, от формы которых зависит их физическое и физиологическое влияние на здоровье и благополучие человека и его домашнего животного. Это явление также определяется терминами «связь между человеком и животным» (HAB – human-animal bond) и «связь между человеком и животным-компаньоном» (HCSAB – human-companion animal bond).

Наука, изучающая НАИ, стремительно развивается. Настоящее руководство предлагает читателю обзор данной отрасли науки, изучаемых ею областей и явлений, а также новейших исследований, направленных на определение того, как контакт человека с животным положительно влияет на здоровье человека, социальную и эмоциональную стороны его жизни. Оно также освещает результаты более ранних и новых изысканий в таких сферах, как профессиональное сотрудничество с домашними животными для достижения терапевтического эффекта, контакт с животными в рамках отдельных сообществ, положительное влияние домашних животных на состояние здоровья их владельцев и влияние прогулок с собакой на уровень физической активности и поддержание нормального веса как у человека, так и у домашнего животного.



Древнейший союз

Тысячелетия рядом с человеком

На протяжении тысячелетий животные являлись центром жизни человека. Нам известно, что с самого возникновения человеческого вида сначала дикие, а затем сельскохозяйственные животные представляли исключительную важность с точки зрения обеспечения человека пищей и другими материалами, средствами передвижения, а также являлись неотъемлемой частью его культурной и религиозной жизни. Содержание животных в качестве компаньонов принято связывать с упрочением материального благополучия и распространением материализма в странах Запада, хотя в действительности эта традиция возникла гораздо ранее и не на Западе. Сейчас существуют неопровержимые доказательства тому, что подобная практика была известна человечеству на протяжении тысячелетий⁽²⁾.

Одни из древнейших археологических находок – останки домашних собак, захороненные вместе с человеческими, – были обнаружены в Израиле и Северной Европе, их возраст предположительно насчитывает 11000–14000 лет. Аналогичное захоронение человека и собаки было найдено и на Среднем Западе Северной Америки. Оно свидетельствует о том, что коренные жители Америки содержали собак уже 8000 лет назад. Захоронения, найденные на средиземноморском острове Кипр, подтверждают гипотезу о том, что кошки, долгое время считавшиеся одомашненными в Древнем Египте 4000 лет назад, являлись ближайшими компаньонами человека на протяжении последних 9500 лет. Существуют доказательства популярности домашних животных в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме, также установлено, что собак и кошек содержали в качестве домашних животных при императорских дворах Японии и Китая.

Таким образом, если учесть, что содержание животных-компаньонов получило широ-

кое распространение в Европе и Северной Америке в середине-конце XVIII века (то есть 300 лет назад), становится ясно, что наши нынешние отношения с животными-компаньонами являются лишь современным проявлением древнейшей связи между людьми и домашними животными.





Домашние животные и нормальное развитие ребенка

Польза для здоровья, социальной и эмоциональной сторон жизни

Контакт с домашними животными является источником благополучия человека любого возраста. Однако в нормальном развитии ребенка животные-компаньоны играют особую роль. С учетом демографических изменений, в частности, разводов и уменьшения численности семей в большинстве развитых стран, содержание животного в семье приобретает особую важность. Ошеломляют данные статистики, согласно которым в США дети предпочитают жизнь в семье, где есть домашнее животное, семье, где есть отец.

В развитом западном обществе существует убеждение в том, что домашние животные оказывают благотворное воздействие на детей. Считается, что они помогают развить у них чувство ответственности, сопереживания, прививают им любовь к природе и всему живому. В США семьи, где дети не достигли возраста 18 лет, составляют около 40 процентов семей, содержащих домашних животных, а образы животных неизменно присутствуют в детских игрушках, книгах, играх, фильмах и телевизионных программах. Ученые только начинают скрупулезно изучать влияние, которое домашние животные оказывают на состояние здоровья, благополучие и развитие детей. Исследования показывают, что при стрессе животные играют роль «буфера», например, они облегчают тяжелые психологические состояния, связанные с тревогой, смягчают восприятие физической и эмоциональной боли, а прогулки с собакой еще и обеспечивают ее владельцу более здоровый, активный образ жизни.



Домашние животные как члены семьи

Один из аспектов социально-эмоционального развития, заслуживающий большого внимания, – это связь, образующаяся между детьми и домашними животными, которая является для детей важным фактором социальной поддержки. И дети, и их родители называют домашних животных «членами семьи», при этом дети часто считают их и своими «лучшими друзьями». Многие дети обращаются к животным в поисках моральной поддержки и душевного комфорта. Результаты одного исследования показали, что 75% участников в возрасте от 10 до 14 лет ищут общества животных, когда они чем-то расстроены⁽³⁾. Как свидетельствуют результаты другого исследования, проводившегося в Великобритании, дети часто ставят свои отношения с домашними животными выше отношений с людьми, образующими их окружение, а собаки и кошки рассматриваются ими как существа, которым они доверяют свои проблемы, в чем обществе можно обрести моральную поддержку и душевный комфорт⁽⁴⁾.

Тесные отношения с собаками и кошками также способствуют развитию у детей способности к сопереживанию (то есть отождествлению чувств другого существа со своими собственными и постановке себя «на место другого»), формированию более позитивного поведения (то есть совершения действий в интересах кого-либо другого).

Хотя многое еще только предстоит выяснить о роли, которую домашние животные играют в социальном и эмоциональном развитии детей, уже известно, что дети, не имеющие младших братьев и сестер, особенно хотят иметь животных. По утверждению родителей, такие дети принимают участие в играх со своими компаньонами и заботе о них⁽⁵⁾, из этого следует, что младший или единственный ребенок в семье получает особую пользу от того, что дома содержится животное.

Снижение стресса

Возможность получить социальную поддержку заметно отражается на здоровье взрослого человека (см. страницу 9), и было высказано предположение, что домашние и другие животные способны оказать такую поддержку детям. Снижение стресса оказывает моментальное положительное действие на частоту сердцебиения и кровяное давление ребенка и взрослого, а присутствие животного действует таким образом на людей любых возрастов независимо от ситуации. Именно способностью животных оказывать неоценимую социальную поддержку объясняют их успокаивающее влияние на человека. Посещение врача может вызвать у ребенка стресс, а прежний отрицательный опыт послужит причиной длительных страхов и будет распространен на другие ситуации. Было признано, что присутствие животных успокаивающе влияет на детей в ситуациях, вызывающих тревогу.

Если также учесть данные о том, что даже кратковременное общение с собакой заметно снижает физическое и эмоциональное восприятие боли ребенком, недавно (за 1-3 дня до этого) перенесшим хирургическую операцию⁽⁶⁾, можно будет утверждать, что контакт с животным благотворно действует на здоровье и психологическое состояние ребенка.





Стимулирование здорового образа жизни

Домашние животные играют важную роль в стимулировании здорового образа жизни владельцев с точки зрения уровня физической активности и контроля над весом. Все увеличивающийся недостаток физической активности и ожирение у детей стали серьезной проблемой здравоохранения во всем мире, и около трети детей в развитых странах могут быть признаны имеющими избыточный вес или страдающими ожирением. Помимо общественного осуждения, излишний вес вызывает повышенный риск развития у ребенка многочисленных расстройств здоровья, включая



сахарный диабет второго типа, заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения работы печени.

Домашние животные, в особенности собаки, помогают сохранять физическую активность одним уже тем, что сами нуждаются в физических нагрузках и хотят играть. Некоторые исследования свидетельствуют о более высоком уровне физической активности у детей из семей, имеющих собак ⁽⁷⁾, а исследования, проводившиеся в Австралии, показали, что маленькие дети (в возрасте 5-6 лет) из семей, которые содержат собак, менее склонны к избыточному весу и ожирению ⁽⁸⁾. Также есть данные, согласно которым беременные женщины, имеющие собак, благодаря прогулкам со своими животными, более соответствуют принятым нормам физической активности ⁽⁹⁾.

Развитие познавательных способностей

Роль животных в развитии познавательных способностей детей, включая восприятие, мышление, принятие решений, внимание, память и овладение речью, является предметом активного изучения. В области взаимодействия человека и животных существует популярная теория «биофилии», согласно которой

человеку свойственна тяга к животным и миру природы.

Избирательное внимание к животным и природе было чрезвычайно важно для человека на ранних стадиях его развития, поскольку его выживание зависело от способности находить ресурсы, промыслить добычу и избегать столкновения с хищниками. Это позволяет объяснить, почему присутствие животных является благоприятным и мотивирующим фактором для некоторых детей (например, для имеющих расстройства внимания, в частности, синдром дефицита внимания и гиперактивности, СДВГ) ⁽¹⁰⁾, а также свидетельствует в пользу целесообразности использования животных и их образов в процессе обучения.

Развитие речи

Роль животных в развитии речи не очевидна, но интересно отметить, что слова «собака» и «кошка» относятся к наиболее часто встречающимся в словаре ребенка ⁽¹¹⁾. Эти же понятия дети чаще всего ищут в энциклопедиях ⁽¹²⁾. Исследования, проводившиеся с участием голландских детей-пользователей Интернета, показали, что поиск информации о животных оценивается большинством из них как

наиболее положительный опыт пользования Интернетом ⁽¹³⁾. Это открытие говорит в пользу существования у человека врожденного интереса к животным и демонстрирует способность животных мотивировать и стимулировать детей к овладению знаниями.

Аллергии и иммунитет

Есть основания считать, что контакт ребенка с собаками и кошками снижает риск развития некоторых видов аллергических реакций в более позднем возрасте, а содержание животных дома может способствовать развитию у ребенка функции иммунной системы, что положительно сказывается на посещаемости школьных занятий благодаря снижению простудных заболеваний ⁽¹⁴⁾. Предполагается, что такое повышение посещаемости школы является следствием укрепления иммунной системы детей из семей, где содержатся домашние животные, благодаря противостоянию микробам, исходящим от животных. Этот эффект особенно отчетливо проявляется у маленьких детей (в возрасте 5-8 лет), при этом увеличение посещаемости школы у детей из семей, содержащих животных, достигает трех недель ⁽¹⁴⁾.



Польза для здоровья

Источник физического и душевного благополучия

Разделяя с домашними животными радости и огорчения повседневной жизни, человек становится счастливее и здоровее. Наиболее веские доказательства пользы, приносимой домашними животными здоровью человека, получены в ходе изучения реакций сердечно-сосудистой системы, состояния психологического напряжения (способность животных облегчать реакцию на стресс), депрессии и тревоги, а также восприятия социальной поддержки⁽¹⁵⁾. В 1980 году исследования привели к сенсационным результатам: оказывается, существует прямая зависимость между наличием у человека домашнего животного и выживаемостью в течение года после госпитализации по поводу некоторых видов заболеваний сердца⁽¹⁶⁾. Оценивались различные психо-социологические факторы, однако лишь наличие домашнего животного и получение социальной поддержки оказались независимыми факторами обеспечения выживаемости в течение года после сердечного приступа⁽¹⁷⁾.

Что можно сказать об отношениях между животными и человеком с точки зрения их благотворного влияния на здоровье последнего? Существует достаточно хорошо обоснованная теория, согласно которой домашние животные являются для человека источником социальной поддержки, а эта поддержка служит буфером при повседневных стрессах⁽¹⁸⁻²⁰⁾.

Люди, которые делят свой кров с домашними животными, демонстрируют более здоровую физиологическую реакцию на стресс, в частности, отличаются более низкими показателями частоты сердцебиения и кровяного давления, менее выраженной реакцией сердечно-сосудистой системы и более высокой устойчивостью к незначительным стрессам^(18,19).

Доказано, что содержание в доме животных и применение лечения с привлечением животных помогает людям лучше справляться с физиологическими проявлениями стресса^(21,22). Например, у мужчин, зараженных ВИЧ, которые имели домашних



животных, депрессия была выражена значительно слабее, особенно в случаях, когда они получали менее существенную социальную поддержку из других источников⁽²¹⁾.

Помимо реакции сердечно-сосудистой системы хронический психологический стресс вызывает повышение высвобождения кортизола, гормона, подавляющего иммунную функцию⁽¹⁵⁾. Некоторые исследования показали, что общение с животным или терапия с привлечением собак снижает выработку кортизола^(23,24) и частоту осознанного появления чувства тревоги⁽²⁵⁾.

Изучение гормональной основы связи между человеком и животным позволило сделать вывод о том, что при позитивном взаимном

влиянии человека и собаки у обоих уровень окситоцина достигает максимума. Этот «гормон благополучия» вырабатывается также при тесном физическом контакте (например, между матерью и младенцем), подавляя выработку кортизола. Такое снижение образования гормона стресса объясняет ощущение спокойствия, которое обычно возникает при общении с животными⁽²⁶⁾.

Людам, которые любят животных, особенно тем из них, кто получает ограниченную социальную поддержку, общение с собаками или кошками помогает лучше переносить стресс и является оздоравливающим, поддерживающим и приятным дополнением к различным видам лечения.





Домашние животные в жизни престарелых людей

Поддержание качества жизни

В развитых странах доля пожилых людей в общей численности населения возрастает. Причиной роста продолжительности жизни является повышение качества лечения заболеваний, а также распространение знаний о правильном питании и здоровом образе жизни. «Здоровое старение» подразумевает сохранение независимости и высокого качества жизни благодаря поддержанию физического, душевного и социального благополучия.

Сегодня в развитых странах люди могут доживать приблизительно до 80 лет без существенной утраты навыков самообслуживания, при этом у женщин способность позаботиться о себе сохраняется практически полностью. В США большинство людей в возрасте старше 65 лет живут независимо, при этом предположительно 14% из них держат домашних животных⁽²⁷⁾. Домашние животные мотивируют пожилых людей сохранять активность, бывать на улице и поддерживать способность к нормальному функционированию. Забота о животном становится для них своего рода смыслом жизни.

Неудивительно, что преимущества, которые извлекают из общения с животными дети и взрослые, в не меньшей мере доступны и пожилым людям. Само собой разумеется, что данные о выживаемости в течение года после сердечного приступа приобретают особое значение для людей в пожилом возрасте⁽¹⁷⁾.

Для пожилых людей социальная поддержка, получаемая от животного, также приобретает большую ценность, поскольку, когда человек стареет, социальные связи слабеют, и поддержка окружающих людей становится менее существенной. В результате исследова-

ний было установлено, что у пожилых людей с ограниченными социальными контактами, но глубокой привязанностью к животным подверженность наиболее распространенным заболеваниям была существенно ниже, чем у людей, у которых такая привязанность отсутствует⁽²⁸⁾.

Пожилые владельцы собак дольше сохраняют относительно высокий уровень физической активности⁽²⁹⁾.

Те же, кто не содержит собак дома, становятся более активными физически, когда начинают гулять с собаками из приюта либо работать в составе терапевтической группы в качестве волонтеров. В результате участия пожилых людей в таких программах у них отмечалось увеличение скорости и дальности ходьбы, они замечали, что собаки мотивируют их к продолжению участия в программе лучше, чем люди, вместе с которыми они гуляли⁽³⁰⁾.





Домашние животные и общество

Образование сообществ

Каждый, кто гулял с собакой по городу или пригороду, замечал, что домашние животные становятся поводом для общения между людьми. Во многих ситуациях они являются мощным катализатором положительного социального взаимодействия и обладают способностью создавать почву для контактов вопреки расовым, культурным, физическим и социально-экономическим различиям между людьми. Остановившись поговорить с другими владельцами собак или собираясь на собачьей площадке, люди знакомятся со своими соседями и испытывают потребность в формировании сообщества, в котором чувствуют себя более сплоченными, защищенными и, в конечном счете, улучшают свою жизнь.

Исследования, предметом которых являлось влияние животных на способность людей образовывать сообщества, строились вокруг концепции социального капитала. Понятие социального капитала определить достаточно сложно, однако оно базируется на представлении о неких связях, объединяющих людей в сообщества, и предполагает признание

ценности связей между людьми внутри таких сообществ.

Люди создают социальный капитал в процессе взаимодействия между собой, например, становясь волонтерами, помогая друг другу, участвуя в деятельности сообществ, работая ради общей цели, обмениваясь друг с другом полезными навыками, контактами и ресурсами.

Имея перед глазами подобные примеры, можно понять, как дворовая собачья площадка может превратиться в плацдарм для создания и укрепления социального сообщества, предоставляя людям возможности для завязывания отношений, обмена необходимой им информацией, налаживания деятельности по присмотру за собаками (выгуливание собак), организации волонтерства, более эффективного взаимодействия с местными властями.

Сочетание пользы для здоровья и социального капитала дает в результате снижение уровня смертности, способствует укреплению здоровья людей и ограничивает распространение психических расстройств⁽³¹⁾. Исследо-

вания, проведенные в других областях науки, выявили зависимость между значительным социальным капиталом и снижением уровня насильственной преступности, развитием детей и повышением качества управления сообществами⁽³¹⁾.

Социальная польза, которую приносят обществу животные, распространяется не только на их владельцев. Исследования в этой области показали, что даже те люди, у которых нет собственных домашних животных, убеждены, что присутствие их в каком-либо сообществе помогает соседям наладить контакт друг с другом⁽³²⁾, а те, кто когда-нибудь держал дома животное, дольше сохраняют социальные связи и коммуникабельность⁽³³⁾.

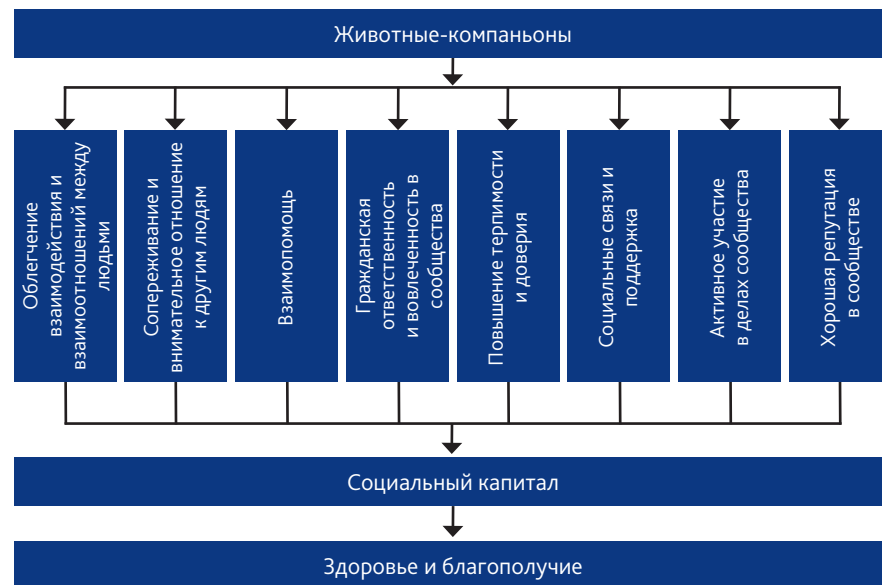


Схема 1. Концептуальная модель наращивания социального капитала с участием животных-компаньонов (Wood L.J., Рисунок 2.2 (стр. 28) из работы «Community Benefits of Human-Animal Interactions...the Ripple Effect,» McCardle P. et al., Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, and Therapeutic Settings. Copyright © 2011 Paul H. Brookes Publishing Co., Inc. Baltimore. www.brookespublishing.com. Воспроизводится с разрешения правообладателей).



Животные в терапевтических методиках

Оказание помощи с привлечением животных

Современная практика задействования животных в программах лечения физических и психологических расстройств берет свое начало в работах детского психотерапевта Бориса Левинсона, написанных в 1960–1970-х годах: «Животное становится своего рода зеркалом, в котором ребенок видит себя самого желанным и любимым не за то, каким он (она) мог бы или должен был быть, а за то, что он просто есть».

Оказание помощи с привлечением животных

Хотя термин «анималотерапия» (animal-assisted therapy – ААТ) часто употребляется, когда животные являются составной частью терапевтических методик, применяемых в лечебных учреждениях, с технической точки зрения термин ААТ куда более узок и специфичен. В строгом смысле термин «анималотерапия» подразумевает наличие программ лечения, составной частью которых является активное участие животных в осуществлении целенаправленного индивидуально разработанного плана лечения, который имеет целью достижение поддающегося измерению, документально подтвержденного улучшения физического состояния человека, повышение его способности к социальному, эмоциональному или умственному функционированию. Более неформальные программы, направленные главным образом на повышение качества жизни, квалифицируются как «деятельность с привлечением животных» (animal-assisted activities – ААА). Программы посещения пациентов животными, получившие сегодня распространение в больницах, домах престарелых и других подобных учреждениях, относятся к разряду такой деятельности. Термин «оказание помощи с привлечением животных» (animal-assisted intervention – ААИ) является наиболее общим и может применяться к программам как ААТ, так и ААА.

В настоящее время оказание помощи с привлечением животных практикуется в отношении людей любого возраста и может иметь место как в клиниках (в том числе

психиатрических), так и в школах, в университетах, на рабочих местах, в местах собраний общественных организаций, учреждениях для содержания трудных подростков и в местах заключения.

Основной причиной привлечения животных при оказании помощи в той или иной ситуации является та потенциальная польза, о которой мы уже говорили (снижение стресса или облегчение психологического напряжения, удовлетворение потребности в социальной поддержке, усиление мотивации, стимулирование к образованию сообщества или облегчение социального взаимодействия), а также способствование изменениям в поведении, овладению социальными навыками.

Для стимулирования изменения поведения и облегчения развития социальных навыков используются различные формы ААИ, которые включают в себя занятия, основанные на позитивных (предполагающих вознаграждение) методиках обучения животных. Участники таких программ учатся дрессировать животных (обычно собак) путем поощрения желаемого поведения (которого участник или ведущий пытается добиться) и игнорирования неправильного или нежелательного поведения.

Усвоению навыков в рамках таких программ способствует проведение параллелей между эффектом неконтролируемого поведения со стороны животного (когда животные демонстрируют моментальную и недвусмысленную реакцию как на благоприятное, так и на неблагоприятное взаимодействие) и последствиями спонтанного поведения человека.

Участие в подобных программах приводило к сокращению проявлений негативного поведения (например, агрессии или неповиновения) и к повышению способности к социальному функционированию (например, выработке умения владеть тоном голоса, улучшению отношений с равноправными партнерами).

Предполагалось, что польза, приносимая таким вмешательством, заключается отчасти в развитии способности вести себя правильно в тех или иных обстоятельствах, а отчасти – в предоставлении участникам возможности попробовать вести себя иначе без риска натолкнуться на критику или отторжение, как это иногда случается при взаимодействии одного человека с другим. Программы, подобные описанным выше, особенно подходят и могли бы применяться при специализированном обучении, стационарном лечении и коррекционном воздействии.

Хотя в настоящем издании внимание сосредоточено в основном на собаках и кошках, следует отметить, что подобные мероприятия

с участием лошадей также весьма распространены. Это терапия с привлечением лошадей, лечебная верховая езда и иппотерапия. Последняя отличается от других программ оказания помощи с привлечением лошадей тем, что применяется профессиональными физиотерапевтами и специалистами по трудотерапии и по проблемам речи, которые используют движение лошади для улучшения моторных навыков пациентов и корректировки неврологических нарушений, связанных с передачей сенсорных импульсов.

Другие методики оказания помощи с привлечением лошадей используются более широко и предназначены для работы с людьми, страдающими когнитивными, физическими и эмоциональными нарушениями. Программы лечебной верховой езды включают в себя формирование у их участников навыков верховой езды или ухода за лошадьми, что повышает их самооценку, вырабатывает у них ответственность, стремление к лидерству и повышает их способность к общению.





Животные-ассистенты

Животные-ассистенты используются для оказания физической и, особенно, психологической помощи их владельцам. Животными-ассистентами, поводырями, служебными животными и животными, подающими сигналы, являются, как правило, собаки, которых специально обучают для оказания помощи людям с ограниченными возможностями.

Роль этих животных заключается в выполнении определенных функций и задач, которые человек не может выполнять самостоятельно.

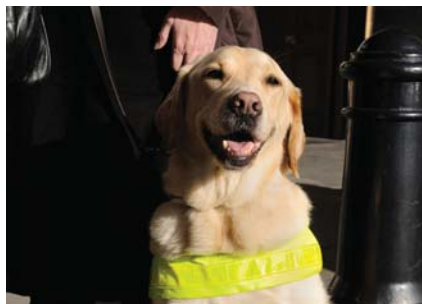
Несмотря на то, что взаимодействие с животным-ассистентом может приносить его владельцу существенную социальную или психологическую пользу, первоочередная задача животного заключается в оказании функциональной помощи, а не в лечении. Во многих странах статус животных-ассистентов урегулирован законодательством, они также пользуются законодательной защитой, что выражается в запрете владельцу использовать их для извлечения прибыли. Такая защита неприменима к животным, используемым для терапевтических целей.

Современная практика вовлечения животных в процесс оказания помощи людям предположительно ведет свое начало из Германии, где в 1916 году была открыта школа собак-поводырей для ветеранов Первой мировой войны.

Несмотря на то, что чаще всего собаки выступают в роли поводырей людей, страдающих нарушениями зрения, сегодня они, как и другие животные (например, миниатюрные лошади) оказывают людям помощь при самых разных обстоятельствах и физических нарушениях, делая жизнь таких людей более полноценной и независимой.

Недавно было установлено, что некоторые собаки способны предсказывать наступление эпилептических припадков или определять изменение уровня сахара в крови человека, страдающего диабетом, а также могут быть обучены предупреждать своих владельцев об опасности в тех или иных ситуациях. Текущие исследования свидетельствуют о способности собак определять некоторые формы рака, такие как меланома или рак мочевого пузыря.

Хотя животные-ассистенты и не считаются животными-компаньонами, между ними и человеком, которому они помогают, может возникнуть исключительно прочная эмоциональная связь. По результатам исследований, психологическая польза, получаемая от собаки-ассистента, заключается в повышении самооценки ее владельца и в повышении уровня его психологического благополучия, помимо этого у человека повышается способность к социальному взаимодействию и появляется возможность участия в сообществах ^(34, 35).



Обеспечение благополучия животных

В идеальном случае партнерство между человеком и животным-ассистентом должно приносить обоюдную пользу. Обеспечить благополучие животного-ассистента означает обеспечить удовлетворение его потребностей, связанных с поддержанием его здоровья и обусловленных его естественным поведением.

Контакт с людьми особых категорий

Благодаря социальным условиям, а также научным и медицинским рекомендациям общество стало с большим пониманием и вниманием относиться к таким состояниям, как расстройства аутистического спектра у детей (autism spectrum disorders – ASD) и посттравматическое стрессовое расстройство (post-traumatic stress disorder – PTSD) ветеранов войн.

Относительная распространенность этих расстройств, их значительное инвалидизирующее действие, а также недостаточность научно обоснованных методов их лечения обусловили возрастание роли лечения людей, страдающих такими состояниями и нуждающихся в особой поддержке, с помощью животных.

Расстройства аутистического спектра (ASD)

При оказании помощи с привлечением лошадей и других животных детям, страдающим аутизмом, отмечалось более быстрое улучшение в таких принципиальных областях, как социальное функционирование, сосредоточенность и внимание, социальное поведение, а также погруженность в себя и стереотипное поведение ⁽³⁶⁾.

Крайне необходимы программы, которые помогут детям с ASD нормально чувствовать себя в школьном классе, и исследователи из Австралии в настоящее время тестируют



инновационную программу, позволяющую обучать детей с ASD обращению с морскими свинками, которые послужат своего рода «мостиком» к развитию у таких детей навыков общения с одноклассниками ⁽³⁶⁾.



Домашние животные в школе

Учеба в школе станет продуктивнее

Посттравматическое стрессовое расстройство у ветеранов войн

У ветеранов, вернувшихся с войны, могут наблюдаться трудности реинтеграции в гражданскую жизнь и существует риск развития посттравматического стрессового расстройства (PTSD), тревожных состояний как следствия пребывания в обстановке, представляющей угрозу жизни. К симптомам PTSD относятся раздражительность, ночные кошмары и бессонница, ретроспективные переживания или ощущение, будто человек снова находится в травмирующих психику обстоятельствах, повышенная настороженность, эмоциональная заторможенность и избегание контактов. Эти симптомы могут существенно ограничивать способность ветеранов к нормальной жизни и становятся причиной проблем в семье. В настоящее время

ведется работа по подготовке служебных собак, помогающих ветеранам преодолеть проявления PTSD. Такие собаки смогут предотвратить социальную изоляцию ветеранов, внушить им чувство безопасности, сопровождая их в общественных местах, изменить отношение ветеранов к другим людям, защищая их личное пространство и становясь между ветераном и приближающимся к нему чужим человеком. Кроме того, существуют новые терапевтические программы, в рамках которых ветераны работают с собаками из приюта, обучают их общим навыкам послушания или даже готовят из них собак-ассистентов для других ветеранов. Работа с собакой вовлекает ветерана в некоторую систематическую деятельность, придает смысл его жизни, а также помогает собаке из приюта обрести новый дом.



В последние годы в школе начали применяться программы обучения с привлечением домашних животных, которые преследуют цель развития у учащихся навыков моторики, общения, способности к чтению, а также используют успокаивающее и мотивирующее воздействие, которое животные оказывают на школьников.

Исследования, направленные на определение пользы, которую могут приносить животные, находясь в классе, показали, что в присутствии собаки дети дошкольного возраста более склонны следовать инструкциям и выполнять задания на развитие моторики (например, преодоление препятствий) быстрее и без ущерба для точности^(37, 38). Присутствие собаки также способствует улучшению показателей решения интеллектуальных задач (например, поиск соответствий между двумя картинками)⁽³⁹⁾. В присутствии собак также отмечались повышение способности к общению между учащимися, а также между учащимися и преподавателем, сокращение проявлений экстремального поведения (как агрессивности, так и отстраненности), обострение внимания, направленного на учителя⁽⁴⁰⁾.

Программы обучения чтению

Применялись также разнообразные программы, нацеленные на развитие у учащихся навыков чтения посредством предоставления им возможности читать собакам вслух. Обоснованием внедрения таких программ послужило то, что собаки снижают у детей тревогу, вызванную необходимостью читать, в частности, вслух, поскольку с точки зрения ребенка, практикующегося в чтении, собаки представляют собой аудиторию, не склонную к оценкам или критическим суждениям.

У некоторых возник скептицизм в отношении способности такой формы обучения существенно повысить уровень владения навыками чтения (отчасти из-за отсутствия инструкций или отзывов самих детей). Ранее полученные выводы нуждаются в более основательном подкреплении научными данными.

Специальное обучение

Специальное обучение преследовало цель использовать успокаивающее воздействие домашних животных на детей, что могло бы свести к минимуму нарушение порядка в классе. Между тем, эффективность подобных программ не слишком очевидна, хотя, по общему мнению, присутствие домашних животных в классе снижает проявление негативных эмоций, агрессии и других случаев нежелательного поведения^(41, 42). Этот вывод подтверждается результатами исследований, полученными в различных учебных заведениях⁽⁴⁰⁾.

Хотя животных, присутствующих в классах для оказания помощи в обучении детей, можно встретить в различных странах мира, остается непонятным, почему присутствие спокойных, дружелюбных животных так положительно влияет на учебу, поведение и эмоциональное состояние учащихся.

Исследователи, работающие над этой проблемой, предполагали, что в дополнение к снижению стресса и тревоги животные помогают детям концентрировать внимание или представляют собой некую форму мотивации к учебе и успешному выполнению заданий.

В свете значительной распространенности в ряде стран синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) результаты исследований, направленных на определение факторов, повышающих концентрацию внимания, могут иметь особое значение для разработки в будущем образовательных программ для детей с этим состоянием.



Здоровая и счастливая жизнь вместе с домашними животными

Поддержание здорового образа жизни

Польза, которую приносит здоровью регулярная физическая активность, документально подтверждена, она заключается в снижении распространенности сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа, депрессий и различных форм рака. Недавно проведенные исследования доказали, что у владельцев собак, которые гуляют со своими животными, уровень физической активности ближе к рекомендуемому. С точки зрения здравоохранения прогулки с собакой как способ достижения рекомендуемого уровня физической активности обладают высокой привлекательностью, поскольку значительное число людей держат собак, а также потому, что эта форма физической активности доступна и не требует материальных затрат, кроме того, обеспечивает достижение умеренного уровня физической активности ^(43, 44).

Даже незначительное увеличение продолжительности прогулок с собакой (до 90 минут в неделю) может снизить проявление последствий малоподвижного образа жизни (например, заболеваний коронарных артерий, диабета, рака кишечника) и служить существенным фактором сохранения здоровья ⁽⁴⁵⁾.

Исследования подтвердили низкий уровень развития ожирения у людей, гуляющих с собаками ⁽⁴⁶⁾. Для людей любого возраста наличие собаки может стать серьезным мотивом поддержания высокого уровня физической активности вместе с ней.



Построение длительных и счастливых отношений

Успешное партнерство

Фундамент для длительных и доброжелательных отношений будет заложен, если позаботиться о выборе подходящего домашнего животного и обеспечить все его потребности, включая социализацию и дрессировку, правильное питание и заботу о здоровье.

Выбор домашнего животного

Крайне важно правильно выбрать животное, которое будет соответствовать жилищным условиям владельца, его окружению, планам на будущее, уровню активности, образу жизни, финансовым возможностям и количеству свободного времени. Например, если владелец часто путешествует, у него мало времени, животное, которое требует много заботы и внимания, вряд ли будет для него удачным выбором. Получив информацию о потребностях, продолжительности жизни и характере животных различных видов и пород, можно сделать осознанный выбор. Важно оценить потребности животного в корме, особенности его поведения и состояния здоровья, чтобы быть уверенным, что можно держать его без ущерба для его благополучия.

Выбор не ограничивается решением завести животное определенного вида или породы, или изучением его потребностей. Необходимо также провести некоторое время со своим потенциальным избранником, прежде чем решиться взять его в свою семью. Как и люди, животные – это личности, каждое – со своим характером. Даже среди животных одной и той же породы (или из одного и того же помета) обнаружатся огромные индивидуальные различия. Даже выбирая породу, известную своим дружелюбием (например, золотистый ретривер), вы не гарантированы от особенностей, обусловленных обстановкой в семье или жилищными условиями.





Социализация

Надлежащая социализация щенков и котят имеет огромное значение для обеспечения долговременного благополучия домашнего животного. Жизнь животных, не социализированных должным образом, не будет радостной и безоблачной, а малейшее происшествие может обернуться для них стрессом. Недостаточно социализированные кошки и собаки редко заслуживают одобрения и из-за проблем с поведением могут стать жертвами преждевременной эвтаназии.

Обучение

Помимо социализации для собак важное значение имеет обучение. От собаки ожидают определенного поведения, например, она должна справлять нужду на улице, и задача владельца – научить ее соответствовать этим ожиданиям. Обучение щенка послушанию вполне доступно, поскольку существуют справочные пособия и другие источники информации на эту тему. Групповые занятия помимо обучения основам послушания дают прекрасную возможность для социализации



щенка. Обучение – важное средство установления связи между домашним животным и владельцем.

Питание

Для долгой и здоровой жизни вашему домашнему животному необходимы высококачественные корма. Пища, предназначенная для людей, редко подходит собакам и кошкам, поэтому следует избегать кормить их «человеческой едой». Некоторые компоненты пищи для людей могут оказаться токсичными для кошек и собак, например, шоколад, виноград, изюм и лук. Единственный способ обеспечить все потребности животного в питательных веществах – это кормить его сбалансированным промышленным кормом. В большинстве случаев при производстве этих кормов проводятся десятки опытов и исследований, их состав тщательно разрабатывается, чтобы уровень содержания питательных веществ в корме точно соответствовал потребностям животного с учетом его образа жизни и возраста.

Ветеринарная помощь

Как и люди, домашние животные нуждаются в регулярном медицинском обследовании, а также в регулярном уходе за зубами. Вакцинация особенно важна для щенков и котят, но с определенной периодичностью она необходима животным всех возрастов. Регулярные осмотры ветеринарного врача и профилактические мероприятия для предотвращения заражения сердечными гельминтами или блохами также способствуют поддержанию здоровья и благополучия животного. Заболевания периодонта (околозубной ткани) – одни из самых распространенных заболеваний у

собак, они вызывают боль, выпадение зубов и хронические инфекции. Уход за зубами не только позволяет предотвратить заболевания околозубной ткани, но и благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья животного.

Физические упражнения и игры

Для поддержания здоровья домашних животных им необходимо обеспечить физическую активность.

Полноценные, здоровые отношения с животным предполагают совместные игры и развлечения. Такое совместное времяпрепровождение позволяет упрочить связь между человеком и животным, обогатить отношения между ними.





Занятия с собаками

Собакам требуется физическая активность минимум два раза в день, при этом количество физических нагрузок зависит от породы собаки, ее размера, возраста и состояния здоровья, а также от внешних факторов, таких как температура и погодные условия. В жаркие дни желательно отвести для активной деятельности раннее утро и вечерние часы, когда прохладно. Чтобы сделать ее более увлекательной как для собаки, так и для владельца, можно совместить регулярные прогулки с другими видами физической активности, такими как бег, плавание, вылазки на природу, игры с другими собаками. Просто вывести собаку на улицу, не поощряя ее к движению, еще не значит предоставить ей достаточную физическую нагрузку.

Большинство владельцев собак знают такие простые игры, как подноска предметов, а

такие виды кинологического спорта, как аджилити, флайбол и фристайл приобретают все большую популярность. Такие виды активности не только обеспечивают умственную стимуляцию и физическую активность собаки, но и дают владельцу возможность повысить уровень собственной физической активности.

Предложения для занятий с собакой

- Совместные с владельцем прогулки или бег
- Плавание, если для этого есть безопасные условия, или гидротерапия для собак в бассейне
- Интерактивные игры с собаками подходящего размера и темперамента
- Бросание и подноска игрушек, специально предназначенных для этого (использование для этих целей палок или камней не рекомендуется, так как они могут повредить зубы собаки)



• Кинологические виды спорта, такие как аджилити и обидиенс (тренировка послушания), могут способствовать повышению уровня физической активности как собаки, так и ее владельца.

Занятия с кошками

Обеспечить кошке физическую активность можно, в первую очередь, стимулируя ее охотничий инстинкт. Часто кошки не желают занимать себя сами. При этом они бывают рады предложенной возможности поиграть, а для кошек, живущих в помещении, игра является основным источником физических нагрузок.

Многие готовые игрушки для кошек предполагают участие в игре владельца, однако дешевые мелкие подручные предметы, как, например, бумажный шарик или картонная коробка, тоже не оставляют кошек равнодушными.

Предложения для занятий с кошками

- Использование игрушек всегда полезно, особенно игрушек типа удочки, а также мелких игрушек, например, мячиков для

пинг-понга, за которыми кошка может охотиться

- Кошки любят спрятаться, а затем внезапно броситься на добычу; поэтому дразнить кошку игрушкой через отверстия в коробке – хороший способ заинтересовать животное игрой
- Кошки быстро начинают скучать, играя одними и теми же игрушками, поэтому игрушки нужно по возможности разнообразить
- Некоторые кошки любят игровые кормушки, которые позволяют им, играя мячиком или другим предметом, извлекать из него кусочки сухого корма
- Кошки физиологически адаптированы скорее к кратковременным всплескам физической активности, нежели к длительным нагрузкам. Таким образом, игру желательно разделить на несколько коротких сеансов, а не затягивать на долгое время
- Для стимулирования физической активности отлично подходят конструкции для лазанья и когтеточки.





Безопасное обращение с домашними животными

Несколько практических советов

Общение с домашними животными может быть источником радости, приносить пользу здоровью и улучшать психологическое состояние как детей, так и взрослых. Эти преимущества следует соотносить с рисками, которые берет на себя владелец животного. Один из наиболее существенных рисков заключается в возможности быть укушенным и заразиться зоонозом. К счастью, использование при общении с животными простых практических приемов может существенно снизить этот риск.

Повреждения, наносимые животными

Укусы животных, а также спровоцированные животными падения могут вызвать травмы. Хотя большинство из них незначительны и не требуют медицинского вмешательства, для детей и пожилых людей такие травмы могут быть опасны. Безопасное обращение с животными основывается на понимании того, что каждое животное обладает своими особенностями – у него есть свои симпатии, антипатии, страхи. Владельцу не следует

считать, что стиль отношений, приемлемый или предпочтительный для его собственного животного, так же приемлем для животных других владельцев.

Многие люди не знают, как ведут себя животные, или неправильно толкуют их поведение. Информирование владельцев и родителей о причинах, по которым животное может укусить, позволит существенно снизить распространенность укусов.

Несколько советов взрослым

- Прежде чем завести животное, новому владельцу следует проконсультироваться со специалистом (ветеринарным врачом или специалистом по поведению животных), который поможет ему сделать верный выбор с учетом образа жизни и окружения
- Детей и младенцев никогда не следует оставлять без присмотра с собакой, и общение детей с собакой должно тщательно контролироваться. Некоторые собаки могут укусить. Даже те собаки, которые не выказывают признаков агрессии, могут укусить, если раздражены или им причинили боль (например, наступили на хвост)
- Старые животные могут испытывать боль или иметь пониженный порог чувствительности, что делает их менее терпимыми, более раздражительными и пугливыми при общении
- Животные могут не показывать, что больны или испытывают боль, однако определенные состояния, например, зубная боль, способны вызвать изменения в их поведении. Животные, которые демонстрируют внезапные изменения поведения, должны быть осмотрены ветеринарным врачом
- Кастрация или стерилизация могут практически не отразиться на уровне агрессивности собаки; тем не менее они являются желательными по другим причинам
- Укусы детей собакой чаще всего являются результатом оборонительного поведения собаки, то есть собака защищает корм, игрушки, территорию, щенков или другие предметы, которые она считает важными. Ребенка следует увести подальше от собаки, которой дали корм (даже если это лакомство в виде «человеческой еды») и научить не приближаться к незнакомой собаке или собаке, у которой есть щенки

- Многие люди не знают, как ведут себя животные, и не понимают их языка тела. Влияние хвостом или демонстрация живота не всегда означает приглашение к игре или общению. Для безопасности как человека, так и животных полезно выучить основные сигналы, которые собаки и кошки подают, принимая различные позы.

Несколько советов детям

- Когда вы общаетесь с домашними животными, будьте с ними доброжелательны, говорите тихо, уважайте потребность животного в том, чтобы побыть в одиночестве, поесть и поспать без помех
- Всегда спрашивайте разрешения родителей и владельцев животных, прежде чем дотронуться до какого-нибудь животного
- Как и люди, домашние животные чувствуют боль и не любят, когда их дергают за уши и шерсть, хватают за лапы
- Не преследуйте животное и не загоняйте его в угол, дайте ему возможность самому к вам подойти
- Научитесь понимать и обращать внимание на предостерегающие знаки, которые подает вам животное (шипение, ворчание, отступление назад, оскал зубов), и знайте, что в этом случае нужно оставить его в покое
- Если животное смотрит на вас испуганно и пытается отступить назад, то же следует сделать и вам. Избегайте прямого контакта глаз, некоторые собаки воспринимают это как угрозу
- Никогда не дразните собаку, не отнимайте у нее игрушку или корм
- Никогда не хлопайте в ладоши, не делайте взмахов ногами, не кричите и не делайте других пугающих движений перед животным
- Любое животное, как и человек, если его спровоцировать, может укусить или оцарапать
- Всегда мойте руки после контакта с домашними животными.



Завершение отношений

Справиться с болью утраты

Утрата домашнего животного – самое трудное, с чем приходится столкнуться его владельцу. Животные могут умереть от болезни, травмы или старости. Владелец может переживать утрату, когда животное потерялось или его пришлось отдать в чужие руки (например, когда пожилой человек направляется в учреждение, где запрещено находиться с животными), или в случае, когда судьба животного неизвестна (его украли или оно убежало). Поскольку все люди и животные различны, каждый по-своему реагирует на утрату своего компаньона. Не только люди страдают от потери: у других животных в семье могут проявиться признаки переживаний (отсутствие аппетита, апатия, вокализация). Поскольку известно, какую глубокую травму наносит человеку потеря домашнего животного, первое, что нужно сделать, это оказать ему поддержку в его горе.

Многие рассматривают своих домашних животных как членов семьи, однако наша культура не выработала ритуалов скорби по случаю утраты домашних животных.

К счастью, в обществе растет признание значения домашнего животного в жизни человека, и появляется все больше ресурсов, задачей которых является помочь человеку справиться с утратой животного. Быстрый поиск в Интернете предложит ссылки на ресурсы организаций, которые специализируются на предоставлении специальной информации и оказании психологической поддержки, продуктов и услуг, связанных с увековечением памяти животного, которого не стало, а также ссылки на горячие линии. Не так сложно найти на местах группы поддержки или врачей, специализирующихся на оказании помощи в случае утраты животного, ветеринарный врач также может направить человека к этим или другим ресурсам. Тот, кто потерял домашнее животное, часто нуждается в возможности поделиться своим горем и ощутить, что другие люди разделяют его чувства. Широкая доступность различных ресурсов позволяет человеку легче пережить утрату домашнего животного, получить поддержку и заручиться пониманием других людей.



Зоонозы

Зоонозы – это заболевания, которые передаются от животных человеку. Несмотря на то, что кошки и собаки могут являться носителями различных заболеваний и паразитов, которыми может быть заражен человек, риск заболеть, прикоснувшись к животному или взяв его на руки, мал.

Некоторые категории людей, такие как беременные женщины, дети до пяти лет или люди с ослабленной иммунной системой, например, лечущиеся от рака, перенесшие пересадку донорского органа или имеющие ВИЧ (СПИД), подвержены несколько большему риску заболевания. Чтобы уменьшить предрасположенность к зоонозным инфекциям, людям рекомендуется всегда мыть руки после контакта с животными и избегать грубых игр с ними, чтобы предотвратить укусы и царапины, при которых может передаваться инфекция.



Аллергии

Не так много людей подвержены развитию аллергий, которые проявляются в форме насморка/конъюнктивита («сенной лихорадки»), астмы, атопической экземы и сыпи («крапивницы»). Страдать аллергией на кошек и собак еще не значит автоматически лишать себя домашнего животного. Аллергологи и иммунологи могут предложить медицинское решение этой проблемы, да и изменение образа жизни может минимизировать симптомы аллергии, например:

- Держать животное подальше от спальни и от мебели с мягкой обивкой
- Избавиться от ковров и напольных покрытий, задерживающих аллергены
- По данным некоторых исследований, еженедельное мытье животного существенно снижает уровень присутствия аллергенов
- Регулярное вычесывание также помогает удалить аллергены с шерсти животного, но делать это следует на улице и тому, кто не страдает аллергией.



Взгляд в будущее

Построить лучший мир для домашних животных и людей

Как свидетельствует история, отношения людей и домашних животных представляют собой совершенно особую и весьма продолжительную связь. Эти взаимоотношения приносят пользу как людям, так и животным, и выходят за рамки простого общения. Люди считают домашних животных полноправными членами своих семей – своими друзьями, партнерами по играм и защитниками, которые вызывают к себе любовь, дарят людям радость и чувство защищенности. Таким образом, мы ответственны за то, чтобы мир стал добрее к нашим домашним животным, чтобы в нем появилось больше возможностей окружить их заботой и любовью, сделать наши дома безопасными и счастливыми для них, предложить им соответствующее питание, сохранить их здоровье, поддержать их физическую форму, обеспечить необходимую социализацию.

Домашние животные приносят людям не только радость – взаимодействие с животными способно стать источником реальной, осязаемой пользы как для отдельных людей, так и для их сообществ. Ранние исследования в области HAI подтвердили, что домашние животные могут, например, способствовать сохранению физического и психологического здоровья своих владельцев, способствуют социально-эмоциональному развитию детей, помогают им учиться в школе, стимулируют людей к ведению более активного, здорового образа жизни, позволяют пожилым людям сохранять способность к нормальному функционированию, оказывают им эмоциональную поддержку в ситуациях, когда жизнь подвергает их тем или иным испытаниям.

Исследования в области взаимодействия человека и животных переживают пору невиданного расцвета, при этом одновременно растут как сложность, так и глубина исследований в этой области. Такое состояние этой отрасли науки объясняется отчасти приобщением к исследованиям все новых ученых (например, нейробиологов), а также возникновением беспрецедентных форм кооперации. Например, партнерство, учрежденное Центром питания домашних животных WALTHAM® и Национальным институтом здоровья ребенка и развития человека Юнис Кеннеди Шрайвер, оказало этой отрасли разнообразную организационную и финансовую поддержку, в частности, предоставило многомиллионные гранты для выполнения программ исследований в области HAI.

Исследования в области HAI получили особый размах благодаря росту доступности

источников финансирования, технологическому прогрессу в области нейробиологии, становлению новых научных школ, гипотез и методов. Вступая в новую фазу своего развития, эта наука продолжает основываться на своих ранних достижениях, подтвердивших благотворное влияние на человека наличия у него домашних животных. Исходя из этого, исследования должны выйти за пределы развитых западных стран и охватить такой предмет, как роль культуры, национальных и географических особенностей в формировании восприятия людьми домашних животных и практики их содержания. Необходимы веские аргументы, чтобы убедить медиков и представителей властей в преимуществах, которые общение с домашними животными создает для физического и психологического состояния человека, когда человек является владельцем животного или взаимодействует с ним в процессе лечения, а также в том, чтобы предоставить защиту и гарантии лицам, являющимся потребителями подобных медицинских услуг.

Властям важно иметь подтверждения того, что животные не только благоприятно влияют на отдельных людей, но и приносят возрастающую пользу обществу, что позволяет снизить расходы на здравоохранение в масштабах целых стран. Связь между людьми и их домашними животными представляет собой особый и основной предмет исследований в области HAI, а WALTHAM® видит свое предназначение в том, чтобы реализовать их через программы и партнерства, задачей которых является сделать очевидными преимущества владения домашним животным.



Список литературы

1. **Serpell, J.A., & Paul, E.S. (2011)**. Pets in the family: An evolutionary perspective. In C. Salmon & T. Shackelford (Eds.), *The Oxford Handbook of Evolutionary Family Psychology* (pp. 297-309). Oxford: Oxford University Press.
2. **Serpell, J.A. (2011)**. Historical and cultural perspectives on human-pet interactions. In P. McCardle, S. McCune, J. Griffin, L. Esposito & L. Freund (Eds.), *Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, & Therapeutic Settings* (pp. 11-22). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
3. **Covert, A., et al (1985)**. Pets, early adolescents and families. *Marriage and Family Review*, 8, 95-108.
4. **McNicholas, J. (2001)**. Children's representations of pets in their social networks. *Child: Care, Health and Development*, 27(3), 279-294.
5. **Melson, G.F. (2011)**. Principles for human-animal interaction research. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Human Health* (pp. 13-33). Washington, DC: American Psychological Association.
6. **Sobo, E.J. et al (2006)**. Canine visitation (pet) therapy: Pilot data on decreases in child pain perception. *Journal of Holistic Nursing*, 24(1), 51-57.
7. **Owen, C.G. et al (2010)**. Family dog ownership and levels of physical activity in childhood: Findings from the child heart and health study in England. *American Journal of Public Health*, 100(9), 1669-1671.
8. **Timperio, A. et al (2008)**. Is dog ownership or dog walking associated with weight status in children and their parents? *Health Promotion Journal of Australia*, 19, 60-63.
9. **Westgarth, C. (2012)**. Dog ownership during pregnancy, maternal activity, and obesity: A cross-sectional study. *PLoS ONE* 7(2): e31315. doi:10.1371/journal.pone.0031315.
10. **Katcher, A. and S. Teumer (2006)**. A 4-year trial of animal-assisted therapy with public school special education students. In A.H. Fine (Ed.), *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Theoretical Foundations and Guidelines for Practice*. San Diego, CA, Academic Press: 227-242.
11. **DeLoache, J.S. et al (2011)**. How very young children think about animals *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 85-99). Washington, DC: American Psychological Association.
12. **Beck, A.M. (2011)**. Animals and child health and development. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (Eds.), *Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, and Therapeutic Settings* (pp. 43-52). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
13. **Valkenburg, P., & Soeters, K. (2001)**. Children's positive and negative experiences with the Internet: An exploratory survey. *Communication Research*, 28(5), 652-675.
14. **McNicholas, J. et al (2004)**. Beneficial effects of pet ownership on child immune function. Paper presented at the 10th International Conference on Human-Animal Interactions, Glasgow, Scotland.
15. **Friedmann, E. et al (2011)**. Physiological correlates of health benefits from pets. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction of Child Development and Human Health* (pp. 163-182). Washington, DC: American Psychological Association.
16. **Friedmann, E. et al (1980)**. Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95(4), 307-312.
17. **Friedmann, E., & Thomas, S.A. (1995)**. Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American Journal of Cardiology*, 76(17), 1213-1217.
18. **Allen, K. et al (2001)**. Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 38, 815-820.
19. **Allen, K. et al (2002)**. Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64, 727-739.
20. **Kikusui, T. et al (2006)**. Social buffering: Relief from stress and anxiety. *Philosophical Transactions of The Royal Society B (Biological Sciences)*, 361, 2215-2228.



21. Siegel, J. et al (1999). AIDS diagnosis and depression in the Multicenter AIDS Cohort Study: The ameliorating impact of pet ownership. *AIDS Care*, 11(2), 157-170.
22. Souter, M.A., & Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoos*, 20(2), 167-180.
23. Barker, S.B. et al (2010). Exploratory study of stress-buffering response patterns from interaction with a therapy dog. *Anthrozoos*, 23(1), 79-91.
24. Odendall, J., & Meintjes, R. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behavior between humans and dogs. *Veterinary Journal*, 165(3), 296-301.
25. Barker, S.B., & Dawson, K.S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49(6), 797-802.
26. Uvnas-Moberg, K. et al (2011). Promises and pitfalls of hormone research in human-animal interaction. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 53-81). Washington, DC: American Psychological Association.
27. APPA. (2009). 2009-2010 National Pet Owners Survey. Greenwich, CT: American Pet Products Association.
28. Garrity, T. F. et al (1989). Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoos*, 3(1), 35-44.
29. Thorpe R.J. et al (2011). Dog walking as physical activity for older adults. In R. A. Johnson, A. M. Beck & S. McCune (Eds.), *The Health Benefits of Dog Walking for Pets People* (pp. 75-88). West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
30. Johnson, R. A. (2011). Animal-assisted interventions in health care contexts. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 183-192). Washington, DC: American Psychological Association.
31. Wood, L. et al. (2009). *Living Well Together: How Companion Animals Can Help Strengthen Social Fabric*: Petcare Information & Advisory Service Pty Ltd and the Centre for the Built Environment and Health (School of Population Health), The University of Western Australia.
32. Wood, L. J. et al (2007). More than a furry companion: The ripple effect of companion animals on neighborhood interactions and sense of community. *Society and Animals*, 15, 46-56.
33. Nagasawa, M., & Ohta, M. (2010). The influence of dog ownership in childhood on the sociality of elderly Japanese men. *Animal Science Journal*, 81, 377-383.
34. Allen, K. (1996). The value of service dogs for people with severe ambulatory disabilities. *Journal of the American Medical Association*, 275(13), 1001-1006.
35. Mader, B. et al (1989). Social acknowledgement for children with disabilities: Effects of service dogs. *Child Development*, 60, 1529-1534.
36. O'Haire, M. et al (2010). Guinea pigs as classroom pets. *The SCAS Journal*, Winter 2010, 11-13.
37. Gee, N.R. et al (2009). Preschoolers' adherences to instructions as a function of presence of a dog and motor skills task. *Anthrozoos*, 22, 267-276.
38. Gee, N.R. et al (2007). The role of therapy dogs in speed and accuracy to complete motor skills tasks for preschool children. *Anthrozoos*, 20(4), 375-386.
39. Gee, N.R. (2011). Animals in the classroom. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin, L. Esposito & L. S. Freund (Eds.), *Animals in Our Lives: Human-Animal Interaction in Family, Community, & Therapeutic Settings* (pp. 117-137). Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Company.
40. Kotrschal, K., & Ortbauer, B. (2003). Behavioral effects of the presence of a dog in a classroom. *Anthrozoos*, 16(2), 147-159.



41. **Anderson, K.L., & Olson, M.R. (2006).** The value of a dog in a classroom of children with severe emotional disorders. *Anthrozoos*, 19(1), 35-49.
42. **Esteves, S.W., & Stokes, T. (2008).** Social effects of a dog's presence on children with disabilities. *Anthrozoos*, 21(1), 5-15.
43. **Bauman, A. et al. (2011).** International perspectives on the epidemiology of dog walking. In R. A. Johnson, A. M. Beck & S. McCune (Eds.), *The Health Benefits of Dog Walking for Pets & People*. West Lafayette, IN: Purdue University Press.
44. **Johnson, et al. (2011).** Future directions in dog walking. In R. A. Johnson, A. M. Beck & S. McCune (Eds.), *The Health Benefits of Dog Walking for Pets & People* (pp. 181-191). West Lafayette, Indiana: Purdue University Press.
45. **Headey, B., & Grabka, M. (2011).** Health correlates of pet ownership from national surveys. In P. McCardle, S. McCune, J. A. Griffin & V. Maholmes (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 153-162). Washington, DC: American Psychological Association.
46. **Coleman, K.J. et al (2008).** Physical activity, weight status, and neighborhood characteristics of dog walkers. *Preventive Medicine*, 47, 309-312.





Джеймс Серпелл, профессор этики человека и благополучия животных Мэри А. Мур Школы ветеринарной медицины Университета Пенсильвании, а также руководитель Центра взаимодействия животных и общества (CIAS).

Получил степень бакалавра зоологии в Университетском колледже Лондона в 1974 году, а степень доктора естественных наук в области поведения животных – в Университете Ливерпуля в 1980 году. В 1985 году основал Исследовательскую группу по животным-компаньонам в Университете Кембриджа, после чего в 1993 году перешел в Университет Пенсильвании на свою нынешнюю должность, где читает лекции по ветеринарной этике, прикладной зоопсихологии, обеспечению благополучия животных и взаимодействию между человеком и животными. Его исследования сосредоточены в области поведения и обеспечения благополучия собак и кошек, формирования отношения людей к животным и истории взаимоотношений между человеком и животными. Кроме того, он опубликовал более 100 статей и глав в различных изданиях по указанным проблемам, является автором, редактором и соредактором следующих книг: *Animals & Human Society: Changing Perspectives* (1994), *The Domestic Dog: Its Evolution, Behavior & Interactions with People* (1995), *In the Company of Animals* (1996), *Companion Animals & Us* (2000).



Сандра Маккьюн – руководитель программы исследований в области взаимодействия человека и животных (HAI) Центра питания домашних животных WALTHAM® (WCPN).

Сандра Маккьюн пришла на работу в WALTHAM® в 1993 году после получения степени доктора естественных наук за работу по поведению и обеспечению благополучия кошек в Университете Кембриджа. Ранее получив квалификацию ассистента ветеринарного врача в Ирландии, она еще до своего поступления в Кембридж защитила работу на получение степени по зоологии (специализируясь по физиологии) в Тринити-Колледже, Дублин. Сандра Маккьюн руководит обширным спектром исследовательских проектов по различным аспектам HAI в таких странах, как США, Швеция, Великобритания, Австрия, Германия и Австралия. Она также осуществляет научное руководство в партнерстве Mars-WALTHAM® и Национального института здоровья ребенка и развития человека Юнис Кеннеди Шрайвер, одного из государственных научно-исследовательских институтов в области здравоохранения в США.

Это партнерство было образовано в 2008 году, чтобы поддержать исследования в области HAI. Сандра Маккьюн является автором исследовательских отчетов и глав в книгах по различным аспектам поведения, сознания, обеспечения благополучия, питания кошек, а также взаимодействия человека и животных. Она выступала в качестве соредактора и соавтора некоторых книг по проблемам HAI, включая *Animals in Our Lives* (2010), *How Animals Affect Us* (2010) и *The Health Benefits of Dog Walking for Pets and People* (2011).

