

Angelika Magiera, Czesław Klocek, Weronika Penar

Instytut Nauk o Zwierzętach, Wydział Hodowli i Biologii Zwierząt, Uniwersytet Rolniczy, Kraków

Animaloterapia jako współczesne narzędzie poprawy zdrowia człowieka

Animal-assisted therapy as a modern tool to improve human health

STRESZCZENIE

Animaloterapia, mająca mocne podwaliny w historii, jest coraz popularniejszą formą wspierania zdrowia, rozwoju oraz postępów edukacyjnych człowieka. Liczne badania prowadzone nad wpływem różnych gatunków zwierząt na człowieka wskazują, iż tworzenie relacji z nimi wpływa na nas pozytywnie. W zależności od jednostki chorobowej, stanu psychofizycznego oraz braków edukacyjnych prowadzone są zajęcia, mające na celu wyrównanie braków bądź ich kompensację. Możliwość wyboru zwierzęcia (np. koń, pies, kot) pozwala na dostosowanie terapii do konkretnego pacjenta. Atrakcyjność tego rodzaju zajęć przekłada się na chęć współpracy pacjenta. Zajęcia tak ukierunkowane i dostosowane zwiększają szanse na sukces i osiągnięcie wyznaczonych celów.

Słowa kluczowe: dogoterapia, hipoterapia, felinoerapia, animaloterapia, zooterapia

ABSTRACT

Animal therapy has strong foundations in history, it is an increasingly popular form of supporting health, development and educational progress of human being. Numerous studies investigating the impact of various species of animals on humans, indicate that establishing relationships with them affects us positively. Depending on the disease, psychophysical condition, and educational deficiencies, therapy is carried out to compensate for deficiencies. The possibility of choosing an animal (eg. horse, dog, cat) allows you to adapt the therapy to a specific patient. The attractiveness of this type of therapy influences the patient's willingness to cooperate. Therapy targeted and adjusted like this increases the chances of success and achieving goals.

Key words: dogotherapy, hippotherapy, felinotherapy, animal-assisted therapy

Wprowadzenie

Relacje i zależności między ludźmi i zwierzętami kształtujące się na przestrzeni tysiącleci opierały się nie tylko na chęci pozyskania dóbr „spożywczych” czy skór i siły pociągowej. Zwierzęta stanowiły również ważny element magii, wierzeń, a nawet życia sakralnego człowieka (Kaleta, 2013). Szczególna więź łącząca człowieka ze zwierzętami dawała ogromne pokłady pozytywnej energii wpływającej na jego komfort psychiczny i fizyczny. Zwierzęta często towarzyszyły swoim opiekunom podczas choroby, dając poczucie bezpieczeństwa lub wpływając na szybszą rekonwalescencję. Zauważono również, że kontakty ze zwierzętami prowadzą do łagodzenia stanów nerwowych, nadpobudliwości, a w przypadku osób cierpiących na depresję lub apatię – do pobudzenia ich do działania czy zwiększonej aktywności ruchowej. To między innymi te spostrzeżenia spowodowały częstszy udział zwierząt w terapiach opierających się na stosunku człowiek – zwierzę, podkreślając jednocześnie samą formę komunikacji bez słów (Sawaryn, 2013; Baro, 2004).

Wbrew powszechnie panującej opinii, terapię z udziałem zwierząt nie są wytworem współczesnym. Wzmianki o pozytywnym wpływie jazdy konnej na zdrowie człowieka można znaleźć już u Hipokratesa (Sobuś i Łagan, 2010). W IX w. w belgijskim ośrodku dla osób dotkniętych niepełnosprawnością prowadzona była tzw. „terapia naturalna”, polegająca na obcowaniu z szeroko pojętą przyrodą, w tym ze zwierzętami (głównie gospodarskimi). W terapii tej nieodzownym elementem były zwierzęta. Za jeden z pierwszych ośrodków prowadzących w sposób świadomy i celowy animaloterapię uważa się powstały w 1860 roku w niemieckim Bethel świadczący pomoc osobom dotkniętym chorobami psychicznymi (Jagielski 2014).

W Stanach Zjednoczonych w 1942 r. w ramach uzupełnienia standaryzowanych metod leczenia żołnierzy powracających z frontu, szpital Army Air Force Convalescent w Pawling zaproponował zajęcia fizyczne (dostosowane

do możliwości konkretnego pacjenta) na pobliskiej farmie, gdzie prowadzona była hodowla zwierząt gospodarskich. Sukces tych zajęć zwiększył zainteresowanie wykorzystaniem zwierząt w procesach rehabilitacyjnych ludzi (Kokocińska, 2017). Jedną z najbardziej znanych postaci we współczesnej animaloterapii jest psychiatra dziecięcy Boris M. Levinson, który pomimo oporu środowiska naukowego odnoszącego się z rezerwą do badań nad wpływem kontaktów człowieka ze zwierzętami poświęcił się temu zagadnieniu. Przez lata rozwijał myśl wykorzystywania zwierząt (szczególnie psów) jako „współterapeutów”. Dziś przyznawana jest nagroda jego imienia osobom, które równie wytrwale rozwijają idee zooterapii (Beksiewicz, 2008). W roku 1977 została założona organizacja pod kierownictwem Michela McCullocha o nazwie Delta Society, zajmująca się analizą wpływu zwierząt na ludzi (Miller Adams, 2010; Corson i Corson 1981). Od tego czasu powstają programy wykorzystujące zwierzęta w działaniach terapeutycznych.

Współcześnie wiele gatunków zwierząt wykorzystuje się do pracy w ramach zajęć terapeutycznych u ludzi, a liczne sukcesy sprawiają, iż rozwój tej dziedziny jest dynamiczny. Zwiększa to tym samym dostępność animaloterapii dzięki jej popularyzacji.

Cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie animaloterapii jako metody poprawiającej stan zdrowia osób biorących w niej udział. W opracowaniu omówiono najczęściej stosowane formy animaloterapii: hipoterapię, kynoterapię oraz felinoterapię.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa zdrowie jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Odpowiednio prowadzone zajęcia terapeutyczne z udziałem zwierząt mogą wpływać pozytywnie na każdą z wymienionych sfer życiowych, poprawiając tym samym stan osoby biorącej w nich udział. Rodzaj terapii oraz ćwiczeń zawsze musi być dostosowany

do konkretnej jednostki chorobowej i możliwości danego pacjenta.

Hipoterapia

Pręźnie rozwijającą się formą terapii z udziałem zwierząt jest wykorzystująca konie hipoterapia. Jak każda terapia z udziałem zwierząt może mieć formę bezpośrednią (w której pacjent ma kontakt fizyczny ze zwierzęciem) bądź pośrednią (w której pacjent tego kontaktu nie ma) (Bednarczyk, 2015). Pozwala to na przełamanie strachu u osób cierpiących na fobie przed danym zwierzęciem oraz zapobiegania rutynie w czasie trwania zajęć. Hipoterapia może stanowić wsparcie w leczeniu, w tym rehabilitacji osób z różnymi jednostkami i zespołami chorobowymi.



Ryc. 1. Hipoterapia mająca na celu zniwelowanie fobii przed końmi – zajęcia wprowadzające przed docelową korekcją postawy (autor Katarzyna Rumian)

Pozytywny wpływ jazdy konnej na motorykę człowieka powoduje, iż ten rodzaj terapii polecany jest szczególnie osobom ze schorzeniami aparatu ruchu. Rytmiczny chód konia sprawia, iż niektóre partie mięśni samoistnie się rozluźniają. Jest to szczególnie istotne

w jednostkach chorobowych objawiających się przykurczeniem mięśni, np. w mózgowym porażeniu dziecięcym. Człowiek dosiadający stępującego konia (rodzaj chodu najczęściej wykorzystywany w hipoterapii) porusza się w trzech płaszczyznach (Pakulska, 2010), dzięki czemu różne grupy mięśni pracują w tym samym czasie. Bodźce sensoryczne działają pozytywnie na poczucie równowagi i czucie skórne. Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała jest znacznie łatwiejsze podczas dosiada konia. Przekłada się to na korygowanie postawy osób biorących udział w hipoterapii, odbywającej się z odpowiednią częstością (Rosińczuk-Tondersy, 2005).

Dobór koni do udziału w terapii z ludźmi nie opiera się tylko na budowie anatomicznej danego osobnika. Musi on przede wszystkim wykazywać się określonym charakterem, temperamentem i chęcią do pracy z człowiekiem. Dostosowanie wielkości konia do wzrostu i ciężaru pacjenta sprawia, iż hipoterapia staje się bezpieczna zarówno dla samego zwierzęcia, jak i pacjenta (Sobuś, 2010). Osoba prowadząca zajęcia hipoterapeutyczne asekuje pacjenta z ziemi, musi więc mieć odpowiednie uprawnienia i wiedzę z zakresu specyfiki zachowania koni. Tylko zaangażowanie terapeuty, jak i samego pacjenta pozwala na uzyskanie zadowalających efektów terapii. Prowadzona w ten sposób aktywność fizyczna przekłada się na poprawę ukrwienia mięśni, co w wielu jednostkach chorobowych, takich jak np. stwardnienie rozsiane, daje pacjentom poprawę jakości i komfortu życia. Należy nadmienić, że wraz ze zwiększeniem się możliwości motorycznych pacjenta wzrasta jego poczucie własnej wartości i pewność siebie (Bednarczyk, 2015). Należy pamiętać, iż niektóre choroby wykluczają możliwość brania udziału w hipoterapii, np. wrodzona łamliwość kości, padaczka lekooporna itd.

Kynoterapia

Kynoterapia, zwana również dogoterapią, jest formą wykorzystywania psów w celu wspomaganie leczenia ludzi oraz wyrównywania



Ryc. 2. Kynoterapia wspomagająca motorykę małą i rozwój emocjonalny 4-letniej dziewczynki (autor Angelika Magiera)

poziomu edukacyjnego i rozwoju psychospołecznego osób biorących w niej udział. Z tym rodzajem terapii coraz częściej można się spotkać w ośrodkach pomocy, szkołach i instytucjach użytku publicznego. Mniejszy rozmiar ciała tych zwierząt, ich ogólna akceptowalność i przyjemne skojarzenia z nimi związane wpływają na dużą popularność tego rodzaju animaloterapii. Dzięki specyficznej więzi łączącej człowieka z psem oraz otwartości w tej relacji, wynikającej również z tego, że pies akceptuje nas takimi, jakimi jesteśmy, dużo łatwiej dotrzeć, czy też porozumieć się z pacjentem za pośrednictwem psa. Staje się on swoistym katalizatorem w relacji terapeuta–pacjent (Kulisiewicz, 2017). Chęć pracy z psem oraz atrakcyjność tych zajęć pozwala na osiągnięcie znacznie lepszych rezultatów w postawionych przed pacjentem zadaniach terapeutycznych.

W przypadku deficytów w rozwoju psychoruchowym, który może być efektem m.in. takich chorób jak dziecięce porażenie mózgowie, wsparcie rozwoju pacjenta powinno zostać wprowadzone jak najszybciej. Biorąc pod uwagę wspólny program dla kynoterapii i neurokinezylogii, mający na celu wspieranie sensomotorycznej integracji odruchów pierwotnych, terapia może zostać rozpoczęta

już w wieku niemowlęcym. Bardzo często występowanie nieprawidłowości w motoryce zarówno dużej, jak i małej u pacjentów w późniejszym wieku ma swoją genezę w brakach na poziomie odruchów podstawowych. Terapia prowadzona w młodym wieku, w zależności od stanu wyjściowego i zaawansowania choroby, może dawać duże możliwości na poprawę sprawności fizycznej pacjenta (Wojciechowska, 2006). Badania prowadzone na Uniwersytecie w Pittsburghu pokazują, iż spotkania z psem mają wpływ na redukcję bólu, nawet u pacjentów cierpiących na jego chroniczną postać (Marcus, 2012). Jednak to nie jedyne z pozytywnych wpływów obecności psa, jakie zostały udowodnione. Kontakt bezpośredni oprócz uśmierzenia bólu wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego, wydzielanie oksytocyny, redukcję poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi, prowadzi do aktywizacji osób wycofanych z życia społecznego oraz buduje ich samoocenę (Beksiewicz, 2008). Kynoterapia mająca na celu wyrównanie poziomów edukacyjnych jest coraz powszechniej stosowanym narzędziem w szkolnictwie. Problemy z nauką czytania stanowią istotną przeszkodę w dalszym rozwoju dzieci i nastolatków. Wprowadzenie psa w proces nauki i doskonalenia czytania zwiększa



Ryc. 3. Felinoterapia z 5-letnim chłopcem (autor Katarzyna Gajewska)

zaangażowanie osób biorących udział w zajęciach oraz przekłada się na ich atrakcyjność. Prowadzi to w efekcie do lepszych wyników w grupie, w której zajęcia były prowadzone w obecności czworonoga (le Roux, 2014).

Felinoterapia

Koty są jednymi z najpopularniejszych zwierząt domowych w Europie (Turner, Bateson, 2000). Jednak mało osób wie, że są one wykorzystywane z powodzeniem w terapii z ludźmi (felinoterapia). Małe rozmiary ciała tych zwierząt pozwalają na prowadzenie terapii z udziałem kotów prawie we wszystkich placówkach zdrowia i użytku publicznego. Dodatkowo w odniesieniu do osób cierpiących na fobie związane z psami felinoterapia może stanowić interesującą alternatywę animaloterapii.

Wiele pozytywnych rezultatów dają zajęcia prowadzone w ośrodkach opieki nad osobami starszymi. Delikatność kota biorącego udział w terapii sprawia, że nawet pacjenci nieporuszający się samodzielnie mają możliwość kontaktu fizycznego ze zwierzęciem. Przyjemne ciepło, związane z wyższą temperaturą ciała kota (38–39°C) jest szczególnie przyjemne dla osób dotkniętych chorobami układu krążenia, którym doskwiera uczucie

nadmiernego ochłodzenia kończyn. W tym przypadku kontakt ze zwierzęciem poprzez głaskanie i przytulanie wzmacnia ukrwienie mięśni i podnosi ich możliwości funkcjonalne.

Felinoterapia znalazła zastosowanie nawet w programie resocjalizacyjnym w USA. Wyselekcjonowana grupa więźniów uczestniczyła w zajęciach prowadzonych z kotami oraz brała udział w zajęciach prowadzonych na terenie schroniska dla zwierząt. Podczas spotkań wyjazdowych skazani zajmowali się przydzielonymi kotami karmiąc je, sprzątając ich otoczenie i dbając o ich komfort. Po odbyciu kary znaczna część więźniów biorących udział w programie adoptowała koty, którymi do tej pory się opiekowali. Co ciekawe, odsetek osób popełniający ponowne przestępstwa był znacznie mniejszy u osób objętych programem z elementami felinoterapii (Goleman i in. 2012).

W Polsce po raz pierwszy przeprowadzono zajęcia terapeutyczne z udziałem kota w roku 2005. Mirosław T. Wende w Toruniu ze swoim kocurem o imieniu Gucio odwiedzał starsze osoby w ośrodku pielęgnacyjno-opiekuńczym i prowadził ćwiczenia dla dzieci niepełnosprawnych fizycznie i psychicznie. Założył Fundację „Mruczający Terapeuta” w Olsztynie, dzięki temu wprowadzono plan terapii