



## UN ANIMALE DOMESTICO PER RIDURRE LO STRESS?

benessere

Quando si pensa ai modi per ridurre lo stress nella vita e sul lavoro, di solito vengono in mente tecniche come la meditazione o lo yoga, ma un amico "peloso" può essere altrettanto efficace.

Da un recente sondaggio di Verywell Mind è emerso infatti che il 47% degli americani attualmente in terapia afferma di trascorrere del tempo anche con gli animali domestici per migliorare la propria salute mentale. Tra le attività di auto-cura mentale più popolari citate dagli intervistati, questa era seconda solo alla lettura.

La ricerca mostra che gli animali

domestici possono fornire un eccellente supporto sociale, alleviare lo stress e offrire altri benefici per la salute, forse più delle persone.

### I principali benefici della pet-therapy

#### Migliora l'umore

Per chi ama gli animali, è praticamente impossibile rimanere di cattivo umore quando un paio di amorevoli occhi da cucciolo incontra i tuoi o quando un morbidosissimo gatto si strofina contro la tua mano. Oltre al supporto sociale, alla riduzione dello stress e ai benefici generali per la salute, i

dati rilevato che un pet ci aiuta a combattere la depressione.

#### Riduce la pressione sanguigna

L'alta pressione si ridimensiona anche solo accarezzando un cane o un gatto.

#### Incoraggia l'esercizio

Che sia per soddisfare le necessità del pet, o perché in compagnia una passeggiata è più piacevole, i proprietari di cani trascorrono più tempo a camminare rispetto ad altri, almeno tra chi vive in un contesto urbano.

Poiché l'esercizio fisico fa bene alla gestione dello stress e alla salute generale, possedere un cane può quindi aumentare questi benefici.

#### Fornisce un supporto sociale

Quando siamo in giro, avere un cane con noi può renderci più avvicinabili e può dare alle persone un motivo per fermarsi a parlare, aumentando così i nostri incontri.

#### Offre compagnia e amore incondizionato

Gli animali domestici possono offrire amore e compagnia, ma anche regalarci silenzi confortevoli e mantenere segreti. Potrebbero essere il miglior antidoto alla solitudine.

In effetti, un altro studio ha rilevato che i residenti delle case di cura hanno riportato meno solitudine quando hanno potuto trascorrere del tempo con un cane o un gatto. Tutti questi benefici possono ridurre la quantità di stress che le persone provano in risposta a sentimenti di isolamento sociale e mancanza di sostegno sociale da parte delle persone.