test&lélek
FÓKUSZBAN

1. Evolúciós kötődés
2. Kézzelfogható eredmények
3. Életmentő ebek
4. Látnak, hallanak, fognak – helyettünk
5. Öismeret a karámban

Állati egy terápia!

Az állattartás jótékony hatásait nem kell magyarázni annak, akinek van házi kedvence. Egy doromboló cica vagy egy hálás kutya tekintete pozitív érzelmi és fizikai változások sorát indítja el az emberben. Sőt az állatok bevonhatók a gyógyítás, az életminőség javításának folyamatába.

Noha a 21. század embere az urbanizáció hatására nagyon messzire került a természettől, érdekes módon annak szereplőivel, az állatokkal egyre szorosabb viszonyt alakított ki, és jobban vágyik a társaságukra, mint elődei bármikor.

Svraka-Gévai Júlia írása

FÁBIÁNNÉ MILE ALÍZ
a Csodakutya Alapítvány elnöke

A magyar háztartások több mint felében él valamilyen háziállat, kutya, macska, rágcsáló vagy díszmadár, és az elmúlt évtizedekben végbement szemléletváltásnak köszönhetően az emberek házi kedvencükre – különösen a kutyákra és a macskákra – ma már sokkal inkább társként, teljes jogú családtagként, nem pedig alárendelt állatként tekintenek.

Harry F. Harlow viselkedéskutató majomkísérleteivel már a hatvanas években bizonyította, hogy az emberek és a főemlősök ösztönösen vonzódnak a szőrös és meleg testű lényekhez, ennek ellenére különös, hogy manapság sokan többre értékelik és bensőségesebbnek érzik viszonyukat háziállataikkal, mint embertársaikkal. Különösen a kutyatulajdonosok számolnak be mély szeretetkapcsolatról. Vajon miért?

EVOLÚCIÓS KÖTŐDÉS

A letelepedett életmóddal párhuzamosan egyes fajokat az ember szállítási vagy táplálkozási céllal háziasított, ám a kutyával már 35 ezer évvel ezelőtt társas kapcsolatba került. Az etológusok szerint az ebek felmenőit, a farkasokat az éhség hajtotta az ember közelébe, a vadászatokból megmaradt tetemeket falták fel, idővel egyre közelebb merészkedtek, az ember pedig szövetségest látott bennük. A mai kutyák ősei az évezredek alatt kifejlesztettek egy olyan kémiai köteléket, amely az örök barátság záloga lett.

A japán Azabu Egyetem kutatói megállapították, hogy amikor a kutya és a gazdája egymás szemébe néz, mindkettőjük szervezetében oxitocin szabadul fel. Ez a hormon aktivizálódik a gyermek születésekor, ez váltja ki belőlünk az oltalmazás, a gondoskodni akarás érzését. Vagyis amikor egy gazdi úgy érzi, hogy „gyermekeként szereti” kutyusát, az nem pusztán a képzelet játéka, valódi biokémiai folyamatok zajlanak le a testében. Az állat hűsége ráadásul olyan kincs, amit az emberek egyre többre értékelnek manapság.

– A mindennapi életben diktált felfokozott tempó tönkreteszi a társas kapcsolatainkat, az emberi viszonyokat sokszor érdekek alakítják. Az állatok azonban feltételek nélkül fogadnak el minket, akkor is szeretnek, ha nem vagyunk szépek és gazdagok – magyarázza Fábiánné Mile Alíz, a Csodakutya Alapítvány elnöke. – Ragaszkodnak hozzánk, nem ítélkeznek, nem tesznek különbséget egészséges és beteg között, így társaságukban a hétköznapokban sikertelen vagy fogyatékkal élő is teljes értékűnek érzi magát.

FELTÉTLEN BIZALOM

Régóta köztudott, hogy az állatok közelsége nemcsak a pszichének tesz jót, hanem egészségvédő hatással is bír.

Kísérletekkel bizonyított tény, hogy már tízpercnyi állatsimogatás csökkenti a vér stresszhormonszintjét, a vérnyomást és a pulzust. A társállattartók hosszabb ideig élnek, fittebbek, kevésbé hajlamosak a szorongásra és a depresszióra, mi több, jobbak a szociális kapcsolataik, hiszen pl. egy kutya megkönnyíti az emberekkel való ismerkedést, új barátságok kialakítását.

Bár a jótékony hatások régóta nyilvánvalóak, az állatokat terápiás jelleggel csak pár évtizede vonták be az orvoslásba. Kezdetben, elsősorban hangulatjavító céllal alkalmazták őket mentálhigiénés programokban, a II. világháborúban lelkileg sérült katonák rehabilitációját segítették velük, majd 1968-ban jött az áttörés, amikor egy amerikai pszichológus, dr. Boris Levinson egy különleges esetről számolt be tanulmányában. Egy súlyosan szellemi fogyatékos, viselkedészavaros, megközelíthetetlen kisfiúval foglalkozott, és egy kezelésre magával vitte retrieverét a rendelőjébe. Legnagyobb megdöbbenésére a korábban zárkózott gyerek odament a kutyushoz,

ALLERGIA ELLEN IS VÉD

Sok szülő az állatszőr-allergiára való hivatkozással nem akar négylábú kedvencet tartani. Pedig az Egyesült Államokban végzett kutatások szerint a kutyás családokban felnövő gyerekek egyéves korukra olyan védettséget szereznek, hogy későbbi életük során 50 százalékkal kisebb eséllyel lesznek allergiásak.

Ő az én fülem...

Súlyos hallássérüléssel születtem. Kutyám, Kuku lassan 9 esztendeje él velem. Évekkel ezelőtt egy kanadai barátunk mesélt arról, hogy náluk nagy sikerrel alkalmazzák a „halló-kutyákat”. Utánajártam a dolognak, és végül a NEO Magyar Segítőkutya Egyesület megalakulását követően közösen kidolgoztuk az egyesület hallássérült-segítőkutya programját. Kuku is elvégzett egy kétéves tréninget, azóta ő az én „fülem”, főleg ha nem viselem a hallókészülékemet. Ha a kutyám valamilyen zajt észlel, pl. kopognak, vagy valaki a nevemen szólít, érintéssel figyelmeztet, és elvezet a zaj forrásához. Bemutatókra és társadalmi szemléletformáló programokra járunk óvodákba, iskolákba és munkahelyekre. Sok új embert ismerhettem meg általa, és blogot vezetek az együtt átélt kalandokról. Azt vettem észre, hogy ha velem van Kuku, olyan idegenek is bátrabban beszélgetnek velem, akik addig még nem találkoztak hallássérülttel.

LOVÁNYI ESZTER
gyógypedagógus, szociológus

ÍGY ZAJLIK A KÉPZÉS

Törvény szabályozza a terápiás állatok alkalmazását, amelyek speciális képzésben részesülnek, ezt követően pedig kétfordulós engedelmességi és alkalmassági, illetve terápiás vizsgán kell átesniük. Kétévente felülvizsgálják képességeiket. A teszteken állatnak és gazdájának egy háromtagú bizottság előtt bizonyítania kell, hogy bármilyen környezetben hatékonyan együttműködnek, miközben végig kiegyensúlyozottak maradnak. Egy terápiás kutyának vagy lónak például nem szabad megijednie, ha egy páciens hirtelen, szokatlanul mozog, éles hangot hallat, esetleg megüti. Kutyaterápiák esetében fajtára való megkötés nincs, de néhány általános szabályt a trénerek szem előtt tartanak. A teljesen fekete kutyák bizalmatlanságot keltenek, tekintetükből ráadásul nehezebb kiolvasni a kommunikációs jelzéseket, így az ilyen állatokat nem preferálják, miként a vágott farkú és fülű kutyákat sem, mert ezek a legtöbb információt közlő testrészek. A trénerek egyszerre képzik az állatot és a gazdáját, vizsgabizonyítványt is csak párban kaphatnak.

megsimogatta, sőt beszélt hozzá. A doktor társalogni kezdett a kis pácienssel az ebről, aki így fokozatosan a bizalmába fogadta. Levinson tapasztalatait leírta, cikke bejárta a sajtót, a szakma is felfigyelt rá, és a módszer elindult világhódító útjára.

KÉZZELFOGHATÓ EREDMÉNYEK

– Mikor az emberek meghallják az állatterápia kifejezést, általában kutyákat, cicákat simogató gyerekeket látnak maguk előtt – mondja Fábiánné Mile Alíz. – Létezik ilyen, de ezeket az állatasszisztált aktivitások körébe soroljuk, melynek célja csak a hangulatjavítás, a magány enyhítése. Az állatasszisztált terápia ezzel szemben jóval komplexebb folyamat, ilyenkor egyértelműen meghatározható a fejlesztési terület és a cél. Valljuk be, sokan nem hisznek benne, cukiskodó szemfényvesztésnek tartják az egészet, aminek nincs gyakorlati haszna. Pedig a kutyákat és a lovakat a pszichiátriai ellátás különböző területein a kommunikációs és szociális készségek fejlesztésére, a szorongás oldására, a finommotoros és nagymozgás, valamint az önismeret fejlesztésére is használják a szakemberek.

– Mi több száz sérült gyereknek segítettünk már a koordinált mozgás elsajátításában, a járás- és beszédtanulásban, az értelmi és érzelmi intelligencia fejlesztésében. Kézzelfogható, valódi javulás állt be az állapotukban. Rég elveszített vagy ki sem alakult motivációt tudtunk a kutyák jelenlétével kialakítani, ugyanis a kedvükért a gyerekek együttműködőbbek, kitartóbbak, olyan dolgokat is örömmel megtesznek, melyről úgy gondolták, nem lesznek képesek rá sem fizikailag, sem szellemileg. A hiperaktív gyerek nyugodtan végigüli a foglalkozásokat, mert kitartását a kutya pacsival jutalmazza, a mozgásában akadályozott gyerek, akinek valódi harc kúszni néhány métert, megteszi, mert az állat teste alatt átbújva küzdheti le az akadályt, és ezért máris szívesebben próbálkozik. Volt olyan autista kisfiú, aki a mi foglalkozásunkon szólalt meg először, szociálisan érzékenyebb lett, és ölelést kért. Ezek ugyan apróságnak tűnnek, de a sérült gyereket nevelő családoknak, akik szürke és sokszor eredménytelen terápiák sokaságán vettek már rész, óriási lépések.

EMBEREKET MENTENEK

A kutyák nem csak terápiás állatok és hűséges, játékos társai az embernek. Katasztrófa sújtotta terepen életeket mentve, nyomot, illetve veszélyes csomagokat keresve is kiválóan helyt állnak. Persze nem mindegyik eb alkalmas a különleges feladatok végrehajtására.

– A munkakutyák kiképzése már kölyökkorban, 9 hetesen, megkezdődik, a válogatáskor pedig a kiskutya temperamentumát, és a szülők adottságait vesszük figyelembe – magyarázza a Pest Megyei Kutató-Mentő Szolgálattól Balázs László, szolgálatvezető.

MEGÉRZÉS VAGY VÉLETLEN?

Rengeteg gazdi számol be arról, hogy házi kedvence megérzi, ha bajban van vagy veszély leselkedik rá, és persze azt is előre tudják, mikor ér haza a szeretett személy. Több kutatás foglalkozik azzal, hogy a kutyák képesek jelezni a várható epilepsziarohamot, kiszagolni a korai stádiumú rákbetegséget, sőt egyes állatok az ember közelgő halálát is érzik...

Balázs László és kutyája, Symba számos helyzetben bizonyítottak már

– Az első év során játékos eszközökkel tanítjuk meg őket pl. egy rom alatt rekedt túlélő felkutatására. Szélsőséges helyzetekben, például éjszakai tréningeken, épületbontásokon finomítjuk a kutyák érzékeit, szaglásukat, erősítjük bátorságukat. Kölyökként az edzéseken hungarocell falakon törnek át, hogy mentsenek, felnőttként már akár a kőfalakat is megmozgatják, ingatag pallókon is félelem nélkül szaladnak keresztül. Több vizsga után, nagyjából négy éves korukra válnak bevethetővé, de napi szinten kell gyakorolunk velük, javítani az állóképességüket, hogy éles helyzetben a legjobb formájukat nyújtsák. Bár nekik ez a munka játék, a jól végzett feladatért kapott jutalomfalat, illetve dicséret az igazi motiváció számukra. A munkakutyák minden esetben velünk, a gazdájukkal együtt dolgoznak, szinte szimbiózisban élünk velük, így ismerjük egymás minden rezzenését. Sokszor egy megváltozott testtartásból is tudjuk, hogy a kutya élő, vagy holt testet talált...

TÖBB MINT HÁZIÁLLAT

Az úgynevezett segítőkutyák, a vakvezető, hallás- és mozgássérült-, valamint az autistasegítő ebek a fogyatékossággal élő gazdák mindennapjait könnyítik meg.

JOBBAN MEGY A SULI

Több brit oktatási intézmény iskolai farmot működtet. A tapasztalatok szerint ugyanis az állattartás nyugtató hatással van a gyerekekre; a bárányok, sertések gondozása rendszerességre szoktatja a diákokat, csökkenti a szorongásukat, így jobban teljesítenek a tanulmányaik során.

Rágcsáló és doromboló dokik

A terápiás munkába elvileg bármilyen állat bevonható. A két legkedveltebb a kutya és a ló, de gyakran alkalmaznak madarakat, kistestű rágcsálókat, macskákat is a szakemberek. Idehaza sajnos nem hozzáférhető, ám az Egyesült Államokban nagyon népszerű a delfinterápia. Rendkívüli intelligenciájuknak köszönhetően könnyen taníthatók, a velük való úszás, illetve interakció kifejezetten motiválttá teszi a pácienseket. Szintén külföldön divatos az úgynevezett farmterápia, amelyben főként magatartás-zavaros, veszélyeztetett serdülőket vonnak be háziállatok gondozásába, illetve vadon élő, de sérült állatok rehabilitációjába.

Érezhető a változás

MÓNIKA

A kislányom diszlexiás, a jobb és a bal oldalt állandóan tévesztette, a kisfiam, Ében pedig egy nagyon zárkózott, megközelíthetetlen gyerek volt – meséli Mónika. – Egy barátnőm ajánlott egy Budapest közeli élményfarmot. Itt a gyerekek lovakkal, kecskékkel, malacokkal, és még vagy egy tucat állattal találkozhatnak. Mesélték, hogy a természet közelsége nagyon jó dolgokat hoz ki a kicsikből. Gondoltam, programnak se rossz, így kipróbáltuk. A lányom néhány alkalmas lovas foglalkozás után már hiba nélkül megkülönböztette a jobb és bal oldalt, és egyre jobban megy neki az írás, az olvasás is. A fiam pedig egészen meglepő változáson ment keresztül. Már az első alkalommal megeredt a nyelve, mikor felült a lóra, a korábban szótlan kisgyerek szívesen beszélget az állatokról, sokkal nyitottabb lett, amit az óvónénik is észrevettek. Teljesen felvillanyozódnak, mikor az állatokhoz megyünk, láthatóan kiengednek a közelükben.

– Ezek a kutyák amellett, hogy helyettünk látnak, hallanak vagy akár fognak, óriási szerepet játszanak a fogyatékos emberek elfogadásában – magyarázza Mányik Richárd, a NEO Magyar Segítőkutya Egyesület elnöke. – Itthon jóval több segítőkutyára lenne igény, nálunk sorban állnak értük, de a keret igen szűkös.

Egy-egy ilyen kutya kiképzése általában bő másfél évig tart, és kb. másfél millió forintba kerül. Ezt a pénzt pályázatokon szedik össze.

– Egy mozgássérült vagy egy autista kisgyerek nagyon nehezen kerül kapcsolatba másokkal. Én, ha bemegyek egy áruházba, az emberek a szemük sarkából bámulják a kerekes székemet, és nem szívesen kezdeményeznének beszélgetést. Ám ha velem van a kutyám, megtöri a jeget: segíti a társas kapcsolatok kialakítását, oldottabb lesz tőle mindenki. Ők számunkra nem pusztán háziállatok, a barátaink, a lelki társaink, akikre mindig számíthatunk, és ezért nem tudunk elég hálásak lenni nekik – mondja Richárd.

NYEREGBEN VANNAK

A kutya kétségtelenül jolly joker, hiszen több területen és munkakörben alkalmazható, Magyarországon azonban van még egy rendkívül népszerű terápiás állat. A ló szeretetre méltó, szimpatikus jószág, hatalmas szemei, az embernél melegebb testhőmérséklete bizalmat ébreszt, ráadásul kíváncsi típus, így a foglalkozásokon maga is aktívan keresi a kapcsolatot az emberrel.

A lovakkal végzett terápiák sikere abban rejlik, hogy jóval komplexebb fejlesztést tesz lehetővé. Ortopédiai, mentális, neurológiai és érzékszervi problémákat orvosolhat, különösen gyakran használják szenvedélybetegek rehabilitációjában.

- A lóval asszisztált terápiáknak több fajtája van. A hippoterápia folyamán a ló hátának speciális mozgása az emberi járáshoz hasonló mozgásmintát közvetít a rajta ülő páciensnek, tulajdonképpen a ló mozgása segít elsajátítani a normál emberi mozgást, ami a sérült vagy passzív izmok fejlesztésében kulcsfontosságú.
- A gyógypedagógiai lovaglással tanulásban, értelmileg akadályozott, autista, hiperaktív, vagy részképesség-problémákkal küzdő fiatalok fejleszthetők.
- A pszichológiai lovas terápia során a páciens az állat közreműködésével saját kapcsolatalakítási, kommunikációs képességeit, illetve határait ismerheti meg. Ez utóbbi program ma már gyakran a nagyvállalati

TARSOLY NORBERT
a Coach and Horse program vezető tanácsadója

Nem pusztán háziállatok, hanem barátok, lelki társak, akikre mindig lehet számítani – mondja Mányik Richárd

reakcióikat. Ez az állat elképesztően jól olvassa a testbeszéd jeleit! Ha mást mond a parancsszó és mást a testbeszéd, illetve a belső szándék, a ló – mint a beosztottak – ezt megérzi, és az utóbbi szerint fog cselekedni. Az állathoz hasonlóan egy alkalmazott se fog olyan vezetőt követni, aki nem biztos a saját vezetési képességeiben. Ha nem ad egyértelmű utasításokat, mást mond és mást üzennek a gesztusai, a munkatársak elbizonytalanodnak. A karámban történtek egy az egyben lefordíthatóak a hétköznapi életben megjelenő helyzetekre, elakadásokra. A ló mellett a foglalkozásokon ott a tréner, aki segít felismerni a hibákat, az ok-okozati összefüggéseket, ezáltal fejlődik az önismeret.

88%

ITT REPÜL A...

Egy kutatás szerint a háziállatokat tulajdonosaik 88 százaléka családtagnak tekinti, sokan több fényképet készítenek róluk, mint a partnerükről.

vezetők vagy értékesítési területen dolgozók képzésében is megjelenik. De vajon mit és hogyan lehet „tanulni” egy lótól, amit aztán akár egy irodai alkalmazottakat irányító főnök hasznosítani tud?

– A ló zsákmányállat, ezért különösen érzékeny az őt körülvevő világra. Tükröt tart elénk, és megmutatja személyiségünk rejtett jegyeit, vonásait, hogy mik az erősségeink, és min kell változtatni – magyarázza Tarsoly Norbert, a Coach and Horse program vezető tanácsadója. – Egy lómediált program segít abban, hogy megtanuljuk a konfliktusokat erőszakmentesen megoldani, ráhangolódni a mások igényeire, megérteni az elvárásaikat,

Fotó: Europress/Getty Images, Thinkstock