I benefici sulla salute mentale di chi possiede un cane
Placeholder for the "Collegamenti" field

Tutti adoriamo i nostri animali, ma lo sapevi che possedere un cane giova alla salute mentale? Continua a leggere per scoprire in che modo un cane può favorire il nostro benessere mentale.

Nel corso dei secoli, i cani si sono guadagnati con merito la reputazione di miglior amico dell'uomo. Con loro al nostro fianco, la vita può essere effettivamente migliore! Non solo li amiamo e ci diverte averli intorno, ma si pensa che possedere un cane giovi anche alla salute mentale. Per esempio, portare a spasso un cane può aiutarci a migliorare l'umore e ad avere più opportunità di socializzazione.

Con 1 persona su 10 che convive con disturbi di salute mentale in tutto il mondo (secondo le stime di Our World in Data), prendersi cura del proprio benessere mentale è molto importante. E a quanto pare, i nostri amici cani possono darci una mano, anzi... una zampa.

La Dott.ssa Carla J. Eatherington, Senior Research Scientist presso il Petcare Science Institute, condivide alcuni risultati della ricerca su come i cani possono contribuire positivamente alla nostra salute mentale:

1. I cani possono aiutare a ridurre la depressione

La ricerca ha individuato un legame tra il possedere un animale domestico e la riduzione del livello di depressione. Probabilmente, passare del tempo con gli animali aumenta il nostro livello di "ormoni della felicità", facendoci sentire meglio e più soddisfatti.

Un animale domestico può contribuire anche ad alleviare il malumore e la depressione, dando alle persone la sensazione di avere uno scopo e aiutandole a mantenere una certa routine. Un aspetto particolarmente importante per le persone anziane che vivono sole e potrebbero desiderare una maggiore organizzazione della giornata e compagnia nella loro quotidianità.

Inoltre, possedere un cane stimola le persone a essere più attive, il che fa bene sia alla salute fisica che a quella mentale. Per esempio, tra i benefici di portare a passeggio un cane ci sono: più movimento durante la giornata, miglioramento dell'umore dovuto all'esposizione all'aria fresca e al contatto con la natura e maggiori opportunità di entrare in contatto con i vicini di casa. Inoltre, si possono fare nuove amicizie con le altre persone che, come noi, passeggiano in compagnia dei propri cani!

2. I cani ci fanno sentire meno soli

Si ritiene che attualmente la solitudine colpisca tantissime persone al mondo, condizionandone molto negativamente il benessere mentale. Ma avere un amico a quattro zampe con cui condividere la giornata può far sentire molto meno soli. La compagnia è uno dei principali benefici di avere un cane, e il valore della loro presenza non deve essere sottostimato.

Una recente ricerca condotta dall'HABRI in collaborazione con Mars Petcare ha rilevato che l'80% dei proprietari afferma che il loro animale domestico li fa sentire meno soli. Il solo fatto di averli lì per accarezzarli, coccolarli o parlarci può essere di grande aiuto. I cani

possono essere degli ottimi ascoltatori (anche se tendono a non rispondere!) e sono sempre felicissimi di mostrare il loro amore incondizionato.

E ciò non si limita al tuo animale. Studi hanno dimostrato che un cane terapeutico può aiutare a ridurre il senso di solitudine negli anziani che vivono nelle case di riposo. Queste sane interazioni con i cani terapeutici possono essere proprio ciò che ci vuole per alleviare la sensazione di isolamento sociale e rallegrare la giornata.

3. I cani contribuiscono a ridurre lo stress

La ricerca ha scoperto anche che l'interazione con gli animali può ridurre il rischio di stress, perché il semplice gesto di accarezzare un cane diminuisce il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, e aumenta quello di ossitocina, l'ormone dell'amore e della felicità. Quindi è probabile che ci si senta molto più calmi e soddisfatti dopo una carezza, una pacca o una coccola al nostro amico a quattro zampe.

È stato dimostrato che i cani possono aiutare anche le persone affette da PTSD (disturbo da stress post-traumatico), per cui i cani da assistenza sono addestrati a mantenere una serie di comportamenti, come svegliare i proprietari durante i terrori notturni o essere presenti per accarezzarli durante gli attacchi di ansia.

4. I cani contribuiscono a ridurre l'ansia

Nelle situazioni di stress, la maggior parte delle persone avverte una sensazione di ansia; che purtroppo per alcune si trasforma in una condizione che può durare a lungo e avere un impatto sulla qualità della vita. Come per la depressione, è stato scoperto che il contatto con gli animali contribuisce a prevenire e ridurre anche i sintomi di ansia.

L'interazione con gli animali può risultare utile anche per le persone affette da autismo, che possono sentirsi a disagio nelle interazioni sociali. Perciò, negli ultimi anni, i cani terapeutici per i bambini affetti da autismo sono diventati sempre più diffusi.Possono accompagnarli quando escono e vanno in giro, oppure aiutarli a ridurre eventuali sensazioni di ansia.

È ufficiale, i cani fanno bene alla salute! Consulta il nostro blog per conoscere ancora più aspetti straordinari dello stare in compagnia dei cani e ricevere consigli su come prenderti cura di loro nel modo che meritano.

Al tuo cane potrebbe anche piacere…



I benefici di crescere in compagnia dei cani

Crescere con un amico a quattro zampe è motivo di grandi gioie; ma esistono altri benefici per i bambini che hanno un cane in famiglia?

MAGGIORI INFORMAZIONI

Come fare in casa la toelettatura del cane

Viaggiare in treno o in autobus può risultare un'esperienza strana e snervante per il tuo cane, ecco quindi alcuni accorgimenti da prendere per renderla meno stressante per tutti.

MAGGIORI INFORMAZIONI



5 consigli per addestrare il tuo cane a capirti

Sebbene a qualcuno l'idea che i cani sappiano parlare possa sembrare inquietante, sarebbe fantastico se i nostri amici a quattro zampe capissero immediatamente tutti i nostri comandi... non è vero?

MAGGIORI INFORMAZIONI

Source URL:
https://www.it.cesar.com/un-mondo-a-misura-di-cane/i-benefici-sulla-salute-mentale-di-chi-possiede-un-cane