

Τα κουτάβια «ξυπνούν» την αγάπη από μέσα μας

Σύμφωνα με νέα έρευνα, τα κουτάβια εγείρουν ορμόνες από το σώμα μας που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά. Εκτός από τα γνωστά οφέλη από τη συγκατοίκηση με ζώα, άλλο ένα καλό έρχεται να προστεθεί.

Οι σκύλοι είναι γνωστό ότι είναι αφοσιωμένοι σύντροφοι και πολλές έρευνες έδειξαν ότι πέραν της αφοσίωσης μας προσφέρουν πολλά καλά: χαμηλή πίεση, αντιμετώπιση κατάθλιψης, γερό ανοσοποιητικό. Μία νέα έρευνα από το πανεπιστήμιο του Missouri δείχνει ότι οι ορμονικές αλλαγές που προκύπτουν από τη συμβίωση ανθρώπων – σκύλων βοηθάνε τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψη και όσες διαταραχές προκύπτουν από το άγχος.

Λίγα λεπτά με ένα σκυλί απελευθερώνει ορμόνες που κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ευφορία, όπως η σεροτονίνη, η προλακτίνη και η οξυτοκίνη. Επίσης, τα χάδια στο ζώο μας μειώνουν την ορμόνη του άγχους, την κορτιζόλη.

Οι σκύλοι θεραπείας, για παράδειγμα, που επισκέπτονται νοσοκομεία, άρρωστα παιδιά κ.α. βοηθούν στην ανάρρωση τους και την επανένταξή τους. Οι επιστήμονες προσπαθούν να αποφασίσουν ποιοι τύποι ανθρώπων ωφελούνται περισσότερο από τα ζώα και πόσο συχνά πρέπει να έχουν επαφή μαζί τους για να έχουν αυτά τα καλά αποτελέσματα.

Αυτή τη φορά, στη νέα έρευνα, ελέγχθηκαν 50 ιδιοκτήτες σκύλων και 50 άνθρωποι που δεν είχαν σκύλο οι οποίοι κάθισαν σε ένα ήσυχο δωμάτιο για 15-40 λεπτά, με το σκύλο τους, με έναν φιλικό αλλά όχι δικό τους σκύλο και με ένα σκυλί-ρομπότ, που μελετάται αν είναι ωφέλιμο για παρέα στους ηλικιωμένους που δεν μπορούν να φροντίσουν σωστά ένα ζωντανό ζώο.

Κάθε συνεδρία περιελάμβανε ήρεμο χαϊδεμα του ζώου και οι ερευνητές πήραν δείγμα αίματος από τους ανθρώπους και τους σκύλους, στην αρχή της συνεδρίας. Παρακολουθούσαν επίσης την πίεση τους κάθε 5 λεπτά. Η πίεση των σκύλων έπεφτε μόλις κάποιος τα χάιδευε ενώ η πίεση των ανθρώπων έπεφτε 10% σε 15-30 λεπτά αφότου

άρχιζαν να χαϊδεύουν ένα ζώο!

Η έρευνα έδειξε ότι τα επίπεδα σεροτονίνης αυξάνονται όταν ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με τον δικό του σκύλο αλλά δεν συμβαίνει το ίδιο με ξένο σκύλο. Η σεροτονίνη αυξανόταν και κατά την επαφή με το σκύλο-ρομπότ! Οι αλλαγές στη σεροτονίνη αποκαλύπτουν τον μηχανισμό μέσω του οποίου επηρεάζουν τα ζώα την υγεία μας.

Υπάρχει ένας φυσιολογικός μηχανισμός όταν χαλαρώνουμε με το σκύλο μας, που είναι παρόμοιος με αυτόν όταν κάνουμε άλλα πράγματα χαλάρωσης, όπως η κατανάλωση σοκολάτας. Δηλαδή, το ζεστό συναίσθημα των σκυλιών και των ζώων μας γενικά δεν είναι κάτι που «μαθαίνεται» αλλά είναι ήδη μέσα μας.