

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

«Пушистые лекари – братья наши меньшие»

Сегодня будет не совсем обычная статья, непривычный для читателя формат. Я расскажу вам о том, как пушистые братья наши меньшие помогают нам справляться с апатией, раздражительностью, бессонницей и даже различными заболеваниями. Если быть точнее, расскажет вам об этом мой кот, а я запишу (шутка, конечно!)

Итак, знакомьтесь: мой кот по кличке Рыжик. Как вы догадались уже, он рыжего окраса. Да и характер у него такой же «огненный»: вспыльчивый, демонстративный – (в общем, не зря «носит» этот цвет). Ему уже без малого 10 лет. «Старик» - так ласково мы называем его в семье. На протяжении всей своей кошачьей жизни он всех нас любит и помогает нам. Как? Сейчас расскажу.

Наверное, многие слышали о сверхспособностях кошек. Те, у кого живет мохнато-усатый друг, знают это. Так, например, еще в Древнем Египте кошек считали мощными телепатами. Не верить в это я не могу: проснувшись, я не открываю глаза в надежде, что Рыжик не заметит моего пробуждения. Но нет! Он это чувствует и сразу же идет ко мне, обниматься и мурлыкать, бандит. Как он это чувствует – не знаю. Еще одной его сверхспособностью является подсчет времени. Ровно в половину девятого вечера он начинает истошно мяукать, сидя у входа в ванную комнату, тем самым оповещая, что пора купать ребенка, да и его самого тоже. Вероятно, биологические часы у нашего Рыжика точны, не хуже швейцарских. А когда сын был совсем маленьким, то кот помогал мне, приглядывая за ним, словно нянька. Как только ребенок просыпался, кот бежал ко мне на кухню, сообщая о его пробуждении (видимо, Рыже очень не нравился этот «ультразвук» пищащего комочка). Еще одной очень важной особенностью моего кота является снятие напряжения после трудового дня, как и лечение. В первом случае он приходит ко мне, упираясь головой в руку или лицо, просит его погладить, и ко мне возвращается спокойствие. Во втором случае – он ложится на то место, где ощущаю боль, и начинает мурлыкать (например, у меня частые мигрени, а его место дислокации при этом на подушке рядом с моей головой). Кстати, о том, что кошки умеют лечить разные недуги, в том числе и неврологические, и душевные, говорят даже ученые. Так, например, исследования, проведенные в конце XX века в США, показали, что в 70 домах для престарелых, где было разрешено содержание домашних питомцев, пожилые люди, страдавшие депрессией и не



желавшие ни с кем общаться, ухаживая за животными, полностью меняли свой образ жизни, становились активными и завязывали дружеские отношения даже с теми жителями дома, с которыми прежде не контактировали.

Кроме того, ученые заметили, что в тех семьях, где есть кошки, дети растут более здоровыми, уравновешенными эмоционально. Не стоит забывать и о том, что именно животные «учат» детей заботе и ответственности за них: покормить, выгулять животное не так уж сложно для ребенка, зато сколько пользы! Когда они вместе растут, вместе играют, то ребенок, получая тактильный контакт от животного, лучше развивается, ведь на кончиках пальцев человека находится множество нервных окончаний, связанных с головным мозгом. К тому же, такое общение у ребенка развивает и эмпатию (способность сочувствовать и сопереживать): если животному больно, ребенок начинает ему сострадать, жалеть его. А это очень важно для развития полноценной коммуникации и гуманности в будущем. Всё перечисленное важно развивать и у детей, имеющих особенности. И для этого даже специально придумали питомники с пушистыми лекарями. Так, например, в США и некоторых странах Европы с помощью пет-терапии (терапия животными) лечат аутизм, синдром Дауна, а также различные нарушения мозговой деятельности с проявлениями какой-либо зависимости или агрессивности. Этим могут похвастаться и кошки: они прекрасно чувствуют раздражительность, неконтролируемые приступы страха и прочие психологические сбои, и стараются восстановить биополе своего хозяина. С научной точки зрения, этому тоже есть объяснение. Психотерапевт Владимир Сергеев, доцент кафедры психиатрии, психотерапии и медицинской психологии Уральской государственной медицинской академии дополнительного образования, утверждает: «Когда кошка или собака ласкается и хозяин поглаживает ее шерсть, это не что иное, как электростатическое воздействие слабыми токами. Вся современная физиотерапия построена на воздействии на нас слабыми токами. Так что кошка — это, по сути, домашний физиотерапевтический прибор. К тому же наша кожа — орган нежных ощущений — пронизана нервными окончаниями. С кожей нервная система связана очень тесно... И традиционная восточная медицина как раз и строится на связи нервной системы с отдельными участками тела и кожи. А нервной системе подчинено в нашем организме все. И через нее можно опосредованно воздействовать и на внутренние органы. А это уже есть самая настоящая рефлексотерапия». *Значит, не просто так я успокаиваюсь, когда глажу своего кота Рыжика.*

Мурлыканье кошек, по мнению ученых, тоже имеет терапевтический эффект. Оно является аналогом ультразвуковой терапии и благотворно влияет на нервную систему человека, а также на его психологическое состояние. Например, от звуков такой частоты улучшается мозговое кровообращение, нормализуется давление и стабилизируется сердечный ритм. *Может, таким образом, мой кот, видя мое раннее пробуждение, пытается меня убаюкать?*

Считается, что кошки именно рыжего окраса заряжают своих хозяев положительной энергией. Также распространено мнение, что кошки (особенно длинношерстные), больше котов готовы и способны лечить своих хозяев, страдающих заболеваниями нервной системы.

О том, какие породы кошек специализируются на лечении тех или иных недугов человека, вы можете ознакомиться в книге Нестерова Д.В. «Кошкотерапия: Пушистое лекарство».

Думаю, мой кот, как, впрочем, и другие домашние питомцы, не захочет приносить душевное равновесие или лечить от недугов, если нет доверия и любви к человеку. А чтобы оно было, сам человек должен безмерно любить животное, заботиться о нем и быть ему просто другом. Закон бумеранга в жизни очень интересная и вместе с тем серьезная вещь: неправильно запустив его, можно самому пострадать. Например, обидев питомца на глазах у ребенка, вы рискуете получить такое же отношение и к вам в будущем. Человеку важно понимать: в жизни надо не только брать, но и отдавать, а в случае с животными – отдавать безвозмездно, как делают это они. Поэтому мы, заботясь о животных и любя их безусловно, должны учить этому и наших детей.

А у Вас есть любимый питомец?

*педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»
Екатерина Худякова*

При написании статьи были использованы материалы из следующих источников:

Нестерова Д. В. Кошкотерапия: Пушистое лекарство.— М.: РИПОЛ классик, 2006.— 64 с.— (Здоровье и красота).