



پت‌تراپی یا درمان با حیوانات خانگی

دکتر فراز مجاب

گروه فارماکوجنوزی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پت‌تراپی هم‌چنین به‌عنوان درمان با کمک حیوانات (AAT) شناخته می‌شود؛ اما باید توجه داشت که گاهی اوقات AAT با فعالیت‌های مربوط به حیوانات (AAA) اشتباه گرفته می‌شود:

✧ **درمان با استفاده از حیوانات خانگی (AAT).**
AAT مجموعه رسمی و ساختاری از جلسات آموزشی که به بیمار کمک می‌کند تا به اهداف درمانی دست یابد. در این روند به بیمار آموزش داده می‌شود که چگونه با نگهداری از یک حیوان خانگی مانند سگ و یا گربه بتواند با مشکلات جسمی و روانی خود مقابله کند و آن‌ها را بهبود بخشد.

✧ **فعالیت‌های مربوط به حیوانات (AAA).**
AAA شامل جلسات گاه به گاهی است که با حیوانات و همکاری یک و یا چند شخص برگزار می‌شود و بیشتر جنبه تفریحی و سرگرمی دارد. تاکنون از معایب نگهداری حیوانات بسیار سخن به میان آمده و به نظر می‌رسد مدتی است این روند

پت‌تراپی (Pet therapy) یا درمان با حیوانات خانگی، یک روش درمانی طب مکمل است و شامل تعامل هدایت شده بین بیمار و یک حیوان آموزش دیده می‌باشد. در این روند از یک حیوان خانگی برای درمان فرد بیمار استفاده می‌شود و حیوان خانگی به شخص کمک می‌کند تا بتواند مشکل سلامتی یا اختلال روانی خود را بهبود بخشد و یا با آن‌ها مقابله کند. بیشتر از سگ و گربه در حیوان خانگی درمانی استفاده می‌شود. با این وجود، می‌توان از ماهی، اسب (hippotherapy) و سایر حیواناتی که معیارهای آموزشی را رعایت می‌کنند، نیز استفاده کرد. نوع حیوان انتخاب شده به اهداف درمانی شخص بستگی دارد. پت‌تراپی هم‌چنین در محیط‌هایی مانند دانشگاه‌ها و برنامه‌های جامعه برای کمک به افراد در مقابله با اضطراب و استرس استفاده می‌شود. از قدیم بسیاری از افراد از پرندگان خانگی یا آکواریوم ماهی در منازل خود استفاده می‌کرده‌اند که باعث آرامش آن‌ها و رفع تنهایی می‌شده است. پت‌تراپی با پدیده نگهداری دایمی از حیوانات خانگی متفاوت است.

رشد صعودی پیدا کرده و گاه و بی‌گاه، مستقیم و غیرمستقیم از طریق رسانه‌ها شاهد برنامه‌ها و یا مطالبی هستیم که به مضرات نگهداری حیوانات اشاره می‌نماید. شاید بد نباشد جهت قضاوت در این ارتباط که نگهداری حیوان خانگی مفید است یا مضر کمی هم در ارتباط با محسنات حضور حیوانات در کنار انسان‌ها صحبت شود و سپس با داشتن اطلاعات کامل و بدون جهت‌گیری خاص و رعایت انصاف تصمیم‌گیری مناسب نمود.

حیوانات می‌توانند در زمینه‌های متفاوت نظیر توانبخشی فیزیکی، ذهنی، روحی و احساسی کمک حال انسان‌ها باشند. به‌عنوان مثال، از برخی سگ‌ها به‌عنوان راهنمای افراد نابینا بهره‌برداری می‌شود یا افراد نیازمند به صندلی چرخدار از سگ‌ها به‌عنوان همیار خود استفاده می‌نمایند. هم‌چنین علاوه بر سگ از سایر موجودات نظیر ماهی، دلفین، انواع پرندگان (مثلاً کیوتر)، خرگوش، گربه و اسب نیز جهت نیل به مقاصد مختلف درمانی انسان کمک گرفته می‌شود. به‌عنوان مثال، اثبات شده نگاه کردن روزانه به حرکات ماهی‌های داخل آکواریوم یا تیمار کردن روزانه اسب باعث ایجاد نشاط و کاهش استرس می‌گردد. هم‌چنین اثرات مفید بسیار دیگری نیز در این ارتباط مشاهده شده که از این‌رو در قرن ۹ میلادی در اروپا نحوه درمانی جدیدی با استفاده از حیوانات بنا نهاده شد که امروزه آن را «پت‌تراپی» می‌نامند.

در سال ۱۸۵۹، فلورانس نایتینگل اثرات مفید استفاده از حیوانات خانگی روی بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن را گزارش نمود و این امر نخستین جرقه برای تحقیقات وسیع پزشکان جهت یافتن

چگونگی مکانیسم‌های این اتفاق بوده است. مشخص شدن اثرات سودمند حضور حیوانات در کنار کودکان نیز مسأله جدیدی نیست. امروزه به خوبی مشخص شده نگهداری حیوانات خانگی از جنبه‌های مختلف در تقویت رشد احساسی کودک تأثیر مثبت دارد. برای مثال، کودک در تماس با حیوان خانگی در جریان موضوعاتی چون تولد، تولید مثل، بیماری، اندوه و مرگ قرار می‌گیرد. هم‌چنین نگهداری حیوان به کودک می‌آموزد که به سایر حیوانات زنده احترام بگذارد و با آن‌ها همدردی کند و در برابر آن‌ها صبور باشد. علاوه بر آن دوست داشتن، وفاداری و احساس دلبستگی نیز در کودکانی که در منزل، حیوانی دارند به مراتب بیش از سایر کودکان است. این کودکان عاطفی‌تر از هم‌سن‌های خود بوده و احساس همدردی بیشتری بروز می‌دهند. قدرت برقراری ارتباط با دیگران در این کودکان بیشتر و دارای روابط اجتماعی قوی‌تری می‌باشند. هم‌چنین به‌دلیل این که این کودکان ساعاتی را صرف دويدن و بازی کردن با حیوان خود می‌کنند غالباً بدنی قوی‌تر و سالم‌تر از هم‌سن‌های خود دارند.

کودکان از ۳ سالگی بازی با حیوانات را یاد می‌گیرند در این دوران آن‌ها به مورچه، جوجه، گوسفند و غیره علاقه نشان می‌دهند و با آن‌ها بازی می‌کنند و لذت می‌برند. روانشناسان معتقد هستند کودکان در این موقع یاد می‌گیرند تا از حیوانات مراقبت کرده و آن‌ها را درمان کنند. در این دوران آن‌ها حس می‌کنند هم نقش پدر و هم نقش مادر را برای حیوان خود دارند و تلاش می‌کنند مانند پدر خود برای حیوانشان غذا تهیه نمایند و مانند مادرشان از حیوان خود مراقبت و نگهداری نمایند. این سبک

دچار افسردگی شده بوده‌اند، بی‌نظیر بوده است. جالب این‌جا است که وقتی با بیماران مرخص شده از این بیمارستان که تحت پت‌تراپی قرار گرفته بودند مصاحبه انجام شد، پررنگ‌ترین خاطره آن‌ها ملاقات روزانه با حیوانات و جذابیت این مسأله بوده نه مسایل دیگر نظیر درد بعد از عمل و ...

امروزه حتی در کنترل بیماری ام-اس نیز نگهداری حیوانات خانگی توصیه می‌شود، زیرا باعث می‌شود شخص کمتر به اثرات و آینده بیماری خود فکر کند و این امر باعث کاهش استرس و افزایش مقاومت بدنی و اثربخش‌تر شدن داروها می‌گردد.

علاوه بر اثر آرامبخشی که به آن اشاره شد، حیوانات از روش‌های دیگر نیز به سلامتی صاحب خود کمک می‌کنند. به‌عنوان مثال، صاحبان گربه‌ها به دلیل احتیاج حیوان خود به بازی ناچار هستند در طول روز مدتی را به بازی کردن با آن بگذرانند و باید روزانه خاک آن‌را نیز تعویض نمایند و یا صاحبان سگ‌ها برای انجام دفع مدفوع حیوانشان، باید آن‌را به پیاده روی ببرند و اگر هم حیوان به این کار وابسته نباشد باید مدفوع دفع شده را از خانه خارج نمایند که هرکدام باعث فعالیت بدنی صاحب و کمک به سلامتی وی می‌شود. محققان نشان داده‌اند که فشار خون افراد مبتلا به هیپرتانسیون پیش از در اختیار گرفتن سگ به‌عنوان حیوان خانگی و پس از آن متفاوت است (و کاهش می‌یابد)، علاوه بر این، ابتلا به حملات قلبی در افرادی که حیوان خانگی دارند در مقایسه با افراد دیگر نیز کمتر بوده که علت آن‌را تقید صاحبان حیوان‌ها در پخت و پز غذای خانگی جهت تغذیه حیوانشان و استفاده خودشان از همان غذاها و پرهیز از خوردن فست فود می‌دانند.

بازی کودکان به رشد مهارت‌های زندگی کودکان کمک کرده و نباید به این علاقه بی‌توجهی نشان داد. کودک در بازی و مراقبت از حیوانات علاوه بر این که مهارت‌های اجتماعی زندگی را می‌آموزد به لحاظ هوشی نیز دچار تحول می‌شود. کودکان هرچه در ابتدای زندگی محرک بیشتری دریافت کنند، به لحاظ هوشی نیز رشد بیشتری خواهند کرد.

با پیشرفت هر روزه علوم و اهمیت یافتن ابعاد جدیدی در درمان بیماری‌ها، نظیر بازگشت سریع‌تر بیمار به وضعیت عادی زندگی خود، برخی بیمارستان‌ها در کشورهای مختلف استفاده از حیوانات خانگی را وارد جزیی از مراحل درمان نموده‌اند. عموماً اقامت در بیمارستان‌ها یادآور تجربه‌های دردناک و تنهایی‌های طولانی مدت بوده است. ناراحتی، دلواپسی و نگرانی از مواردی است که در بسیاری مواقع موجب کاهش روحیه بیمار می‌شود. در برخی بیمارستان‌ها با استفاده از حیوانات آموزش دیده و مریبان مخصوص روزانه از بیماران عیادت به عمل می‌آید. در این زمان بیمار اجازه لمس حیوان را فارغ از هرگونه استرس، خطر و ترس تجربه می‌نماید و در مدت حضور حیوان در کنارش کاملاً از حس بیمار بودن خود رهایی می‌یابد. حضور حیوان در کنار بیمار می‌تواند باعث انحراف بیمار از دردی که گریبان‌گیرش شده گردد، هرچند این اثر ممکن است بسیار کوتاه و موقتی باشد.

مسئولان یکی از بیمارستان‌های آمریکا که در آن ۲۹ سگ تعلیم دیده روزانه به عیادت بیماران می‌پردازند، مدعی هستند که اثرات استفاده از این سگ‌ها در بیمارانی که به واسطه جراحی‌های سنگین و بستری طولانی مدت یا به دلیل عدم ملاقات‌کننده

شور و نشاط نیز پس از سرپرستی یک حیوان بیشتر می‌شود که به دلیل افزایش ترشح و آزادسازی اندورفین‌ها است. از آن‌جا که حیوانات بدون قید و شرط اعضای خانواده را دوست می‌دارند، ناراحتی اعضای خانواده را می‌فهمند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند که باعث ایجاد تنوع و جلوگیری از یکنواختی زندگی می‌شوند.

پس می‌توان نگهداری حیوانات را دارای اثرات مفیدی خواند که از این دست می‌توان به بالا بردن احساس مسؤولیت در بین افراد خانواده و به تبع آن افزایش مسؤولیت‌پذیری، افزایش احساسات و دگردوستی، افزایش فعالیت بدنی و نشاط، کاهش فشار خون، استرس، افسردگی، تنهایی و کم شدن خلق و خوی تهاجمی اشاره کرد که هرکدام به تنهایی می‌توانند ایجادکننده یک معضل بزرگ برای فرد یا خانواده وی باشد.

البته، نمی‌توان تنها با دانستن فواید یک امر نسبت به انتخاب آن تصمیم گرفت و توصیه می‌شود جهت انتخاب یک حیوان خانگی جمیع جوانب آن، به خصوص ابعاد فرهنگی خانواده و جامعه و نیز هزینه‌های بهداشتی و درمانی به‌طور کامل بررسی گردد (۱).

■ مزایای پت‌تراپی

پت‌تراپی پیوند بین انسان و حیوان را مستحکم‌تر می‌کند، از طرفی هم برقراری یک ارتباط دوستانه با یک حیوان خانگی می‌تواند به بیمار در مقابله و بهبود بسیاری از مسایل جسمی و روانی کمک کند. علاوه بر آن، پت‌درمانی در کاهش فشار خون و بهبود سلامت کلی قلب و عروق مؤثر است و باعث آزادسازی اندورفین می‌شود که خاصیت آرام بخش

ایجاد می‌کند. ترشح اندورفین می‌تواند به کاهش درد، کاهش استرس و بهبود وضعیت روانی بیمار کمک کند. از حیوان خانگی درمانی می‌توان به روش‌های مختلفی استفاده کرد. نوع کاربرد این روند درمانی به اهداف اصلی بیمار بستگی دارد.

- ◆ افزایش عزت نفس
- ◆ افزایش ارتباط کلامی
- ◆ بهبود تعامل با دیگران
- ◆ بهبود مهارت‌های حرکتی
- ◆ توسعه مهارت‌های اجتماعی
- ◆ افزایش علاقه و انگیزه ورزش کردن
- ◆ بهبود حرکت کمکی یا مستقل شدن
- ◆ تمایل روزافزون برای پیوستن به فعالیت‌ها
- ◆ کاهش اضطراب به دلیل اثرات آرامش‌بخش
- ◆ بهبود روابط بین بیمار و ارایه‌دهنده خدمات

درمانی

- ◆ کمک به کودکان در یادگیری مهارت‌های همدلی و پرورش
- از دیگر مزایای درمان با حیوان خانگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ◆ تنهایی و انزوا را کاهش می‌دهد.
- ◆ در کودکانی که کسی را از دست داده‌اند و غمگین هستند تأثیر مثبتی دارد.
- ◆ بیمار را شادتر می‌کند و باعث کاهش افسردگی و بهبود امید به زندگی می‌شود.
- ◆ در کودکانی که برای بهبود مهارت‌های خواندن به شنونده احتیاج دارند مفید است.
- ◆ برای کودکانی که در بیمارستان بستری هستند و احساس ترس دارند، مؤثر است.

■ مزایای پت‌درمانی برای کودکان مبتلا به اوتیسم

بسیاری از کودکان مبتلا به اوتیسم پیوند عمیقی با حیوانات برقرار کرده و احساس می‌کنند که با حیوانات بهتر از انسان‌ها ارتباط برقرار می‌کنند.

کودکان مبتلا به اوتیسم در استفاده بیشتر از زبان دچار مشکل هستند اما در طول جلسات درمانی با حیوانات خانگی می‌توانند با حیوانات تعامل برقرار کنند. به نظر می‌رسد این روند درمانی در یادگیری مهارت‌های زبانی آن‌ها مفید باشد.

■ مزایای پت‌درمانی در مبتلایان به نارسایی قلبی

بررسی‌ها نشان می‌دهد پت‌درمانی می‌تواند متغیرهای فیزیولوژیکی و روانی اجتماعی و فشار خون بالا را در بیماران بستری با نارسایی قلبی بهبود می‌بخشد. در یک بررسی صورت گرفته مشخص شد که یک بازدید ۱۲ ساعته با سگ درمانی سطح واسطه‌های شیمیایی و اضطراب در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی پیشرفته را کاهش می‌دهد.

■ کاربرد پت‌تراپی

پت‌درمانی کاربردهای زیادی دارد. افراد با شرایط زیر می‌توانند از این روند درمانی بهره بگیرند:

✧ افراد تحت شیمی درمانی

✧ کودکان با مشکلات جسمی

✧ افراد مبتلا به اختلال‌های سلامت روان

✧ افراد بستری شده در مراکز مراقبت طولانی

مدت

✧ جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از

ساحه

■ پت‌درمانی و مزایای سلامت روان

✧ تعامل انسان با حیوان خانگی باعث آزاد شدن سروتونین، پرولاکتین و اکسی‌توسین می‌شود. این هورمون‌ها می‌توانند در تقویت روحیه افراد نقش مؤثری داشته باشند.

✧ اضطراب را کاهش می‌دهد و به افراد در رسیدن به آرامش کمک می‌کند. تنهایی را کاهش و منجر به افزایش تحریکات ذهنی می‌شود.

✧ در یادآوری خاطرات و وقایع گذشته در بیماران مبتلا به آسیب دیدگی سر یا بیماری‌های مزمن مانند بیماران مبتلا به آلزایمر مؤثر است.

✧ می‌تواند در روند درمانی به‌عنوان کاتالیزور عمل کند و روند درمان را کوتاه‌تر کند و حتی مقاومت اولیه در برابر روند درمانی را کاهش دهد.

■ پت‌درمانی و مزایای سلامت جسمی

✧ درد کلی جسمی را کاهش می‌دهد.

✧ میزان داروهای مصرفی مورد نیاز فرد را کاهش می‌دهد.

✧ باعث آرامش جسمی بیشتر فرد هنگام ورزش کردن می‌شود.

✧ در کسانی که مضطرب هستند، سرعت تنفس را کاهش می‌دهد.

✧ فشار خون را کاهش داده و سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد.

✧ برخی هورمون‌ها آزاد می‌شوند که اثر آرام‌بخشی را دارد.

✧ انگیزه افراد را برای شرکت در جلسات درمانی افزایش می‌دهد و فرد در طول درمان با کمک حیوانات استرس کمتری خواهد داشت.

✧ افراد بستری در بیمارستان‌ها با ابتلا به نارسایی مزمن قلبی
 ✧ قربانیان سکته مغزی و افرادی که برای بدست آوردن مهارت‌های حرکتی تحت درمان فیزیکی قرار می‌گیرند.

استفاده از حیوانات خانگی در کنار درمان‌های پزشکی ممکن است منجر به کاهش اضطراب در بیماران شود. در توانبخشی، افراد ممکن است انگیزه بیشتری برای بازیابی و تمرین در هنگام کار با حیوان خانگی داشته باشند. افرادی که ناتوانی حسی دارند گاهی می‌توانند راحت‌تر با یک حیوان ارتباط برقرار کنند. این تعامل بیشتر با کمک افراد آموزش دیده در زمینه نگهداری از حیوانات خانگی انجام می‌شود.

■ خطرات پت‌تراپی

برخی از بزرگ‌ترین خطرات حیوان خانگی، ایمنی و بهداشت حیوانات است. اکثر بیمارستان‌ها و سایر مراکزی که از پت‌درمانی استفاده می‌کنند، دارای قوانین سختگیرانه‌ای برای اطمینان از تمیز بودن حیوانات، واکسیناسیون، آموزش و غربالگری حیوان برای رفتار مناسب هستند. افرادی که به غذای حیوانات حساسیت دارند ممکن است در طول درمان با حیوان خانگی واکنش نشان دهند. در برخی موارد ممکن است استفاده و نگهداری نادرست از حیوانات خانگی منجر به آسیب انسانی شود. البته، این موارد به ندرت دیده می‌شود. حیوانات هم‌چنین ممکن است در هنگام برخورد نامناسب یا سوء استفاده از آن‌ها آسیب ببینند. حتی در برخی موارد ترک و یا از دست حیوانات می‌تواند به عزت نفس پایین و افسردگی شخص منجر شود.

✧ معمولاً حیوانات در برنامه‌های پت‌درمانی از نظر رفتار و سلامتی بررسی می‌شوند.
 ✧ فردی که می‌خواهد از این روند درمانی استفاده کند باید آموزش‌های لازم را ببیند.

■ نحوه پت‌تراپی

پت‌تراپی ممکن است زیر نظر پزشک معالج صورت بگیرد. در طول جلسات درمانی، یک مربی آموزش دیده که اغلب صاحب همان حیوان خانگی می‌باشد تحت نظر پزشک و یا درمانگر حیوان را نزد بیمار می‌آورد. بهتر است قبل از جلسات درمانی برای حفظ امنیت شخصی بیمار در مورد نحوه برخورد صحیح با حیوان خانگی آموزش‌های لازم را کسب کند. اولین قدم در درمان با حیوان خانگی، انتخاب حیوان مناسب است. در برخی کشورها گروه‌ها و سازمان‌های داوطلب، حیوانات خانگی و آموزش‌های لازم در مورد نحوه برخورد با آن‌ها را ارائه می‌دهند. قبل از انجام جلسات درمانی تیم آموزش دهنده و بیمار باید یکسری فرایندهای خاص درمانی را طی کنند.

این فرآیند به‌طور معمول شامل موارد زیر است:
 ✧ ارزیابی خلق و خوی حیوانات با شخص
 ✧ معاینه جسمی حیوان برای تأیید ایمن بودن و عاری از بیماری‌ها
 ✧ یک دوره آموزش اطاعت برای اطمینان از کنترل صحیح حیوانات
 ✧ یک دوره آموزشی برای آموزش فرد در مورد تعامل با افراد دیگر
 بعد از تأیید گروه آموزشی پت‌درمانی، براساس نیازهای خاص فرد، نوع حیوان انتخاب می‌شود. نوع،

بخش‌های مراقبت‌های ویژه را مورد بررسی قرار دهند. نتایج بررسی‌ها نشان داده که مداخلات غیر دارویی از جمله سگ درمانی می‌تواند به کاهش سطح استرس و ترس در بیماران کمک کند.

بررسی‌ها نشان داده بیمارانی که در کنار روندهای پزشکی خود از پت‌درمانی بهره‌گرفته‌اند، بعد از مواجهه قادر به انجام تمرینات حرکتی بیشتر مانند ایستادن طولانی‌تر بودند. یک بیمار در بخش مراقبت ویژه (ICU) با یک محیط بالقوه ترسناک روبه‌رو می‌شود و ممکن است تا یک مدت ذهن بیمار با ترس و افکار منفی درگیر باشد و حتی احساس مرگ به او دست دهد. یک بررسی کوچک نشان می‌دهد کودکانی که پس از عمل جراحی سگ داشته‌اند، نتایج بهتری بعد از دوره درمانی خود داشته و درد کمتری را تجربه کرده‌اند. مطالعات دیگر هم‌چنین نشان داده‌اند که پت‌درمانی به کاهش علائم درد کمک می‌کند. محققان معتقدند که پت‌درمانی به‌عنوان نوع روند درمانی جدید در آینده اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

■ پت‌درمانی در سالمندان بستری در ICU

انزوا، تنهایی و عدم امکان برقراری ارتباط مستقیم با دوستان و اعضای خانواده در بخش مراقبت ویژه می‌تواند بر روحیه و سلامت یک بیمار تأثیر بگذارد اما در بررسی‌های صورت گرفته بین ۱۰ بیمار بین ۲۰ تا ۸۰ ساله در یک بیمارستان و ورود سگ‌های درمانی به بخش مراقبت ویژه مشخص شد که استفاده از حیوانات در بخش ICU می‌تواند بازخورد مثبتی در روند سلامتی بیماران داشته باشد و منجر به بهبود احساسات خلقی و تقویت روحیه بیماران شود.

نژاد، اندازه، سن و رفتار طبیعی حیوان به اهداف درمانی بستگی دارد.

■ پیش‌آگهی پت درمانی

موفقیت درمان با کمک حیوان خانگی به اهداف و انتظارات واقع‌گرایانه فرد و تلاش برای رسیدن به اهداف بستگی دارد. بیمار و پزشک یا درمانگر در ابتدای درمان این اهداف را تعیین خواهند کرد. بیمار می‌تواند در مورد راه‌های رسیدن به این اهداف و مدت زمان دوره درمانی با درمانگر خود مشورت کند. پزشک یا درمانگر روند پیشرفت جلسات درمانی را تحت نظر دارد و به بیمار در رسیدن به اهداف درمانی کمک می‌کند. اگر پیشرفت بیمار کندتر یا سریعتر از حد انتظار باشد، ممکن است برنامه درمانی تغییر پیدا کند.

حیوان خانگی درمانی می‌تواند به کودکان و بزرگسالان در انواع مختلف مسایل جسمی و روانی کمک کند و استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و باعث افزایش مثبت و معاشرت شود. در مورد اطلاعات بیشتر درباره حیوان خانگی و این که آیا این برای بیمار مناسب است، باید با پزشک صحبت کرد.

■ استفاده از پت‌درمانی در بخش مراقبت‌های ویژه

بستری شدن در بیمارستان و به ویژه بخش مراقبت ویژه (ICU) می‌تواند با استرس زیاد همراه باشد. علاوه بر آن، مصرف داروهای مختلف در طول دوره درمان می‌تواند به ترس بیمار اضافه کنند و منجر به عوارض شود. بر همین اساس برخی پزشکان سعی کردند تأثیر روند پت‌درمانی در

می‌شود که مراجعه‌کنندگان راحت و صریح‌تر در مورد مشکلات خود صحبت کنند. به علاوه، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد احتمال بازگشت و تعهد بیمار به درمان در پت‌تراپی بیشتر است. جلسات پت‌تراپی شاداب‌تر و جالب‌تر از جلسات روان‌درمانی سنتی است که می‌تواند برای بیماری که تجربه ناخوشایندی از درمان داشته است، جالب توجه باشد.

■ پروسه درمان

درمان به کمک حیوان اغلب همراه با روش‌های سنتی توسط روان‌درمانگر انجام می‌شود. سگ‌ها رایج‌ترین حیوانی هستند که مورد استفاده قرار می‌گیرند، هر چند برنامه‌های درمانی مختلف می‌تواند شامل حیوانات مختلف شود.

در طول جلسات، معمولاً از حیوانی استفاده می‌شود که در مرکز وجود دارد و آموزش دیده است. این روانشناس است که بر اساس نیاز مراجعه‌کننده، بیماری یا مسأله مورد نظر، اهداف درمان، ملاحظات ایمنی و دیگر مسائیل مرتبط نوع حیوانی را که برای بیمار مناسب است، پیشنهاد می‌دهد.

پت‌تراپی به دلیل توانایی آن در ترکیب افکار، احساسات و رفتار در یک مداخله درمانی منحصر به فرد است. مداخله درمانی با استفاده از حیوانات چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی را پیش روی بیمار قرار می‌دهد که خود را به نحو جدیدی ببیند.

فعالیت‌هایی مانند اسب سواری یا قدم زدن با اسب، برس کشیدن یک بز یا آموزش یک حقه جدید به یک سگ به بیمار در تنظیم عواطف و رفتارهای خود کمک کرده و حس صبوری و ارتباط

بسیاری از افراد سالمند در بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان بستری می‌شوند و داروهایی دریافت می‌کنند که می‌توانند منجر به بروز هذیان یا سایر عوارض در این افراد شود. محققان می‌گویند هیچ پشتیبانی قوی برای کمک به سالمندان برای مقابله با این شرایط بحرانی و کاهش اضطراب به جز پت‌درمانی وجود ندارد. بهبود بیمار و کاهش رنج چیزی است که یک تیم بهداشت و درمان برای واحد خود آرزو می‌کند (۲).

■ پت‌تراپی در روانشناسی

حیوانات می‌توانند به انسان احساس آرامش، راحتی و امنیت بدهند و حواس او را از موقعیت استرس آور پرت کرده و به سمت موقعیت لذت بخش جلب کنند. طرفداران روش پت‌تراپی معتقد هستند ایجاد پیوند و ارتباط بین انسان و حیوان باعث بهبود حس خود ارزشی و اعتماد به نفس، تثبیت عواطف، بهبود ارتباط، خود تنظیمی و مهارت‌های اجتماعی می‌شود.

دلایل متعددی برای حضور حیوان خانگی در جلسات درمان وجود دارد. حیوانات علائم فیزیولوژیک و روانی استرس، از جمله ضربان قلب و فشار خون را کاهش می‌دهند که در نتیجه، باعث آرام‌تر شدن مراجع در جلسات درمان و حضور ذهن بیشتر وی در درمان می‌شود.

حیوانات موجوداتی مهربان و عاطفی هستند که ما را قضاوت نمی‌کنند و در صورتی که با یک نفر ارتباط برقرار کنند، عشقی بدون قید و شرط به او می‌دهند. این باعث می‌شود که بیمار احساس پذیرفته شدن و آرامش کند. حس امنیت روانی و آرامش باعث

حتماً چقدر دلش برای دوستش تنگ شده و چقدر به یاد روزهایی است که با دوستش گذرانده است. به تدریج، دختر نه تنها در مورد دل‌تنگی برای پدر و خواهرش حرف زد، بلکه به خاطر نداشتن آن خانواده شاد همیشگی سوگواری کرد. طی جلسات، مشخص شد این دختر غم خود را پنهان می‌کند تا مادرش بیش از این ناراحت نشود. پس از چند جلسه، مادر وارد جلسات درمانی شد و هر دو به داستان اسب گوش سپردند. در پایان جلسه، هر دو احساساتی شدند و توانستند در غم و اندوه یکدیگر شریک شوند (۳).
تمامی افرادی که علاقه‌ای به حیوانات ندارند، از آن‌ها می‌ترسند یا نسبت به آن‌ها آلرژی دارند، کاندیدای مناسبی برای این روش درمانی نیستند. پت‌تراپی روشی جدید و منحصر به فرد است که زیر نظر یک روان‌درمانگر آموزش دیده می‌تواند منافع درمانی متعددی را برای بیمار رقم بزند.

■ چند مثال از پت‌تراپی

در یک مطالعه، اثر برنامه پت‌تراپی روی وضعیت سایکوپاتولوژیک و کیفیت زندگی گروهی از سالمندان دچار زوال مغزی بررسی گردید. در این مطالعه ۷ خانه سالمندان در شمال ایتالیا و ۱۴۴ فرد مقیم در آن‌ها (۹۷ زن و ۴۷ مرد) وارد شدند. شرکت‌کنندگان به طور اتفاقی در سه گروه تقسیم شدند، به ۴۸ نفر یک فناری و به ۴۳ نفر یک گیاه داده شد و به ۵۳ نفر چیزی داده نشد. دوره مطالعه ۳ ماه طول کشید. در ابتدا و در انتهای مطالعه، عوامل مختلفی شامل بررسی وضعیت ذهنی، کیفیت زندگی، ارزیابی شخصی افراد از علایم سایکوپاتولوژیک و عوامل روانی دیگر بررسی شد، در پایان سه ماه این فرضیه که ممکن

را در او تقویت می‌کند. به هر روی جلسات درمان با فعالیت‌های روتین مرتبط با مراقبت از یک حیوان خانگی شروع می‌شود.

در طول مداخله، داستان حیوان با بیمار در میان گذاشته می‌شود. از آن‌جا که بسیاری از این حیوانات سابقه تروما یا آزار داشته‌اند یا یکی از بازماندگان یک حادثه بوده‌اند، حرف زدن در مورد گذشته حیوان به بیمار احساس ارتباط و نزدیکی می‌دهد. در مواردی شباهت حادثه به حدی است که بیمار با حیوان ارتباط عمیقی پیدا می‌کند. بیمار ممکن است افکار، باورها، عواطف، مشکلات و مسایل خود را در حیوان بازتاب دهد که این به روانشناس در درک بهتر مشکل کمک می‌کند. در طول جلسات درمان، بیمار به حیوان کمک می‌کند که از گذشته خود دور شده و بهبود یابد. در این بین خود نیز بهبود یافته و به راه حل‌های جدیدی برای مشکلاتش می‌رسد.

■ مثالی از یک دوره درمانی پت‌تراپی

یک دختری ۱۴ ساله پدر و خواهرش را در یک تصادف خودرو از دست داد. رفتاری وی هر روز بدتر و دچار افت تحصیلی شده بود به حدی که از مدرسه فرار می‌کرد. مادر دختر او را برای درمان به مرکز مشاوره برده بود، اما دختر از حرف زدن امتناع می‌کرد. تا آن‌که بالاخره با ورود به جلسات پت‌تراپی موافقت کرد و به محض دیدن یکی از اسب‌های مرکز که دوستش را از دست داده، با او ارتباط برقرار کرد. طی جلسات متعددی، دختر در کنار اسب قدم می‌زد، سرش را کنار سر او می‌گذاشت و به صدای تنفسش گوش می‌کرد. به تدریج، این دختر در مورد غم اسب ناشی از مرگ دوستش حرف می‌زد، آن‌که

داد. اغلب شرکت‌کنندگان بهبود در کیفیت زندگی را گزارش کردند. این مطالعه نشان داد که این روش در بهبود علایم افسردگی و عملکرد ذهنی در سالمندان دچار مشکلات ذهنی مقیم در مراکز نگهداری مؤثر است (۶).

در یک مطالعه هم‌اثر پت‌تراپی روی کنترل درد کودکان در یک بیمارستان بررسی شد. در این مطالعه، ۲۵ کودک و نوجوان ۸ تا ۱۸ سال دچار درد بعد از جراحی شرکت داشتند. یافته‌ها حاکی از آن بود که این روش به‌طور معنی‌داری باعث کاهش درد می‌شود. یافته‌های کیفی نشان داد که مکانیسم تأثیر این روش ذهنی است، این روش می‌تواند همراه با روش‌های تسکین راجع درد مفید واقع شود و پرستاران نیز ممکن است بهتر به وظیفه خود عمل نمایند (۷).

است پت‌تراپی اثرات مفیدی بر بهبودی روحی و روانی سالمندان خصوصاً در مورد کیفیت زندگی و علایم افسردگی داشته باشد (۴).

در مطالعه دیگری روی ۳۰ کودک بستری در بیمارستان کودکان (دانشگاه ویسکانسین)، خلق و خوی شخصی، اثرات ظاهری، میزان تماس‌های بدنی، فشار خون، ضربان قلب و میزان کورتیزول بزاق اندازه گرفته شد. این کودکان (۵۶ درصد پسر و ۴۴ درصد دختر) به‌خاطر مشکلات خون و سرطان، فیبروز سیستیک، تروما، پیوند اعضا، دیابت و جراحی بستری بودند. این‌ها همگی ۵ سال به بالا (متوسط سن ۱۰ سال) و قادر به پاسخگویی به سئوالات بودند. در گروه پت‌درمانی (در مقایسه با زندگی عادی کودکانه) همه موارد فوق افزایش یافت و اثرات مثبت این روش مشاهده شد. پژوهشگران نتیجه گرفتند که این روش احتمالاً یک روش حمایتی مکمل برای کودکان بستری است (۵).

در پژوهش دیگری (مطالعه ۶ هفته‌ای)، اثرات پت‌تراپی روی عملکرد ذهنی، شعور و کیفیت زندگی تعدادی سالمند ۱۰ نفر (۱۱ نفر در گروه کنترل)، با متوسط سن حدود ۸۴ سال، عمدتاً (۹۵ درصد) زن از نظر تأثیر بر دمانس، افسردگی و سایکوز بررسی گردید. معیارهای مورد بررسی آزمایش وضعیت ذهنی و افسردگی ۱۵ مرحله‌ای سالمندان همراه با پرسشنامه کیفیت زندگی بود. پت‌تراپی شامل آوردن سگ نزد سالمندان یک بار در هفته به مدت ۹۰ دقیقه بود. در هر دو گروه معیارها بهبود یافتند ولی در گروه پت‌تراپی افسردگی بیشتر کاهش یافت و وضعیت ذهنی افزایش پیدا کرد. مقایسه بین دو گروه اثرات مثبت پت‌تراپی روی افسردگی را نشان

منابع

1. <http://hakimemehr.ir>
2. <https://pezeshket.com/psychological-psychosis>
3. <https://simiaroom.com>
4. Colombo G. Dello Buono M. Smania K. Pet therapy and institutionalized elderly: A study on 144 cognitively unimpaired subjects. Arch Gerontol Geriatrics. 2006; 42: 207-216.
5. Kaminski M. Pellino T. Wish J. Play and Pets: The Physical and Emotional Impact of Child-Life and Pet Therapy on Hospitalized Children. Children's Health Care 2010; 31(4): 321-335.
6. Moretti F. De Ronchi D. V Bernabei V. Marchetti. B Ferrari C. Forlani F. Negretti C. Sacchetti AR. Pet Therapy in Elderly Patients with Mental Illness. Psychogeriatrics 2011; 11: 125-129.
7. Sobo EJ. Eng B, Kassity-Krich N. Canine Visitation (Pet) Therapy Pilot Data on Decreases in Child Pain Perception J. Holistic Nurs 2006; 24(1): 51-57.