

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij psihologije

Katarina Ešegović

Utjecaj kućnih ljubimaca na zdravlje i kvalitetu života

Završni rad

Mentorica: prof.dr.sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2018.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Katarina Ešegović

Utjecaj kućnih ljubimaca na zdravlje i kvalitetu života

Završni rad

Društvene znanosti, psihologija, klinička i zdravstvena psihologija

Mentorica: prof.dr.sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2018.

SAŽETAK

U ovom je preglednom radu obrađena tema utjecaja kućnih ljubimaca na kvalitetu života i zdravlje ljudi.

Kvaliteta života i zdravlje su konstrukti kojima se sve više stručnjaka (ne samo psihologa) u današnje vrijeme bavi. Cilj je ne samo riješiti fizičke simptome bolesti nego zdravim i oboljelim osobama pomoći da život žive što bolje – da budu sretni, veseli, zadovoljni te da vide smisao i budu sigurni. Interes istraživača se pomiče s pukog preživljavanja na kvalitetno življenje.

U mnogobrojnim istraživanjima provedenima na ovu temu dobiveni su različiti nalazi koji upućuju na pozitivan učinak kućnih ljubimaca na pojedinca – niži krvni tlak, smanjeni broj srčanih otkucaja i respiratornih problema pri stresnih reakcijama, smanjenje depresivnih simptoma, usamljenosti, poboljšanje kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja kod djece, razvoj empatije, smanjenje agresije i sl. S druge strane, neki istraživači su našli suprotne efekte ili nisu našli nikakve efekte. Ta su istraživanja također navedena u radu sa ciljem što boljeg upoznavanja s dosadašnjim spoznajama kako bi se olakšalo daljnje istraživanje ove teme.

KLJUČNE RIJEČI: kućni ljubimci, kvaliteta života, zdravlje

Sadržaj

1. UVOD	1
2. KVALITETA ŽIVOTA I ZDRAVLJE	2
2.1. Kvaliteta života	2
2.2. Zdravlje	3
3. UTJECAJ KUĆNIH LJUBIMACA NA ZDRAVLJE	3
3.1. Povoljni utjecaj na fizičko zdravlje	3
3.2. Povoljni utjecaj na psihičko zdravlje	5
3.2.1. Povoljni utjecaj na osjetljive skupine	7
3.2.2. Čimbenici koji utječu na uočeni efekt	9
3.3. Mehanizmi u pozadini pozitivnog utjecaja odnosa na zdravlje vlasnika	9
3.4. Nekongruentni nalazi istraživanja utjecaja kućnih ljubimaca	10
4. UTJECAJ KUĆNIH LJUBIMACA NA KVALITETU ŽIVOTA	13
5. ŽIVOTINJAMA POTPOMOGNUTA TERAPIJA (AAT)	14
6. ZAKLJUČAK	16
7. LITERATURA	17

1. UVOD

U današnje vrijeme sve je više ljudi u žurbi i pod pritiskom, bilo na poslu, kod kuće ili u društvu. Nerijetko, sami kažu da su *pod stresom*. Zapravo su pod utjecajem *stresora* – bilo kojeg podražaja koji narušava homeostazu organizma, a može dovesti do stresnog odgovora. Unatoč tome što je određena količina stresa često nužna za motiviranje osobe kod različitih zahtjevnih zadataka (Kennedy, 2015), prevelika količina i prečesta izloženost stresu mogu dovesti do mnogobrojnih zdravstvenih problema.

Schelling i sur. (2003) su uočili da traumatska iskustva (jaka bol, respiratorni distress ili anksioznost) tijekom operativnih zahvata ili tijekom vremena provedenog na odjelu intenzivne njege rezultiraju intenzivnim fiziološkim reakcijama na stres koje se održavaju i do 6 mjeseci nakon operacije. To može dovesti do pojave posttraumatskog stresnog poremećaja što nadalje dovodi do smanjene kvalitete života i zadovoljstva životom. Osim toga, Janevic i sur. (2014) navode utjecaj životnog stresa na kvalitetu sjemena koja je pokazatelj reproduktivnog zdravlja muškaraca. Uočeno je da je životni stres (i objektivno i subjektivno mjereno) povezan s kvalitetom sjemena – što je veći stres muškarac doživio, lošija je bila kvaliteta, a time i zdravlje muškarca.

Zbog ovih i drugih ozbiljnih posljedica na zdravlje i kvalitetu života, potrebno je istraživati koje su intervencije učinkovite u smanjivanju stresa. Osim podučavanja ljudi interpersonalnim odnosima i vještinama nošenja sa svakodnevnim stresorima te tehnikama relaksacije, dio istraživača se usmjerio na intervencije s kućnim ljubimcima. Naime, u nekim je istraživanjima uočeno da kućni ljubimci kod pojedinaca mogu smanjiti usamljenost, depresivne simptome (Souter i Miller, 2007, prema Branson i sur., 2017) te krvni tlak (Steed i Smith, 2002, prema Kennedy, 2015) kod starije populacije, bol i anksioznost (Nepps i sur., 2014, prema Kennedy, 2015). Prema tome se pretpostavlja da kućni ljubimci mogu doprinijeti da zdravlje bude bolje, kvaliteta života viša, a zadovoljstvo životom veće.

2. KVALITETA ŽIVOTA I ZDRAVLJE

2.1. Kvaliteta života

Istraživači sve više, a posebno kod oboljelih osoba, prebacuju naglasak sa pukog preživljavanja upravo na kvalitetu života (Decosse, 1997). No postavlja se pitanje – što je uopće kvaliteta života ?

Krizmanić i Kolesarić (1989) navode opću definiciju prema kojoj je kvaliteta života subjektivno doživljavanje vlastitog života koje je određeno objektivnim okolnostima u kojima osoba živi, karakteristikama ličnosti koje utječu na doživljavanje realnosti i specifičnim životnim iskustvom te osobe. Time interes istraživača kvalitete života i zdravlja prelazi sa želje da se spriječe bolesti i bol na želju da se, i zdravoj i bolesnoj osobi, poboljša kvaliteta života – da se ona osjeća sigurnije, smirenije, radosnije i zadovoljnije.

Postoje različite „struje“ koje proučavaju taj konstrukt iz različitih perspektiva. No sve se one djelomično slažu oko sljedećih karakteristika konstrukta kvalitete života:

- a) multidimenzionalan je i pod utjecajem osobnih i okolinskih faktora i njihove interakcije
- b) ima određene komponente jednake za sve ljude
- c) ima i subjektivne i objektivne komponente
- d) može se poboljšati samoodređenjem, resursima te osjećajem pripadanja (Cummins, 2005).

Većina mjera kvalitete života su strukturirani upitnici koji, uz uobičajena pitanja, mogu uključivati i pitanja o osjećaju boli, mobilnosti, kapacitetu za seksualne odnose te o konkretnom tretmanu kroz koji je osoba prošla u liječenju (Decosse, 1997). Iako svaka osoba ima svoju interpretaciju i doživljaj određene kvalitete života, postoje uvjeti koji su nužni da bismo mogli procijeniti stvarnu kvalitetu života osobe (Halauk, 2013). Najvažniji od njih su zdravlje, emocionalna dobrobit, materijalno blagostanje, bliski odnosi s drugim ljudima, produktivnost, društvena zajednica te sigurnost (Vuletić i Ivanković, 2011).

2.2. Zdravlje

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije zdravlje je „stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili onesposobljenosti“. Prema tome je zdravlje multidimenzionalni konstrukt koji obuhvaća i biološke i nebiološke čimbenike (Joković i sur., 2017). Ono je jedan od uvjeta koji određuju kakvu će osoba imati kvalitetu života. Valja naglasiti da je zdravlje nužan, ali ne i dovoljan uvjet za postizanje kvalitete života – dakle, osoba treba biti barem donekle zdrava da bi se osjećala zadovoljno i radosno u životu. No, to što je zdrava, ne znači da će osoba zapravo i imati visoku kvalitetu života.

Zanimljivo je da osobe koje boluju od neke bolesti često doživljavaju negativne afekte, ali zdrave osobe rijetko doživljavaju pozitivne afekte vezano uz svoje zdravlje (Halauk, 2013). Kada se afektima dodaju i fizički simptomi bolesti te ograničenja u funkcioniranju do kojih dolazi (Joković i sur., 2017), jasno je zašto su zdravlje i kvaliteta života međuzavisni konstrukti. Važno je naglasiti da količina pozitivnih i negativnih afekata ne ovisi o bolesti nego o tome kako osoba doživljava svoju bolest (Halauk, 2013).

3. UTJECAJ KUĆNIH LJUBIMACA NA ZDRAVLJE

Tijekom 1980-ih godina uočeni su različiti pozitivni efekti kućnih ljubimaca na zdravlje vlasnika. McNicholas (2005) navodi neke: više stope preživljavanja nakon infarkta, značajno niži rizik od astme kod djece koja su u 1. godini života imala kućnog ljubimca te niži rizik od kardiovaskularnih oboljenja. To konačno dovodi do bolje fizičke i psihološke dobrobiti u zajednici. No idu li i današnji rezultati, skoro 40 godina kasnije, u korist kućnih ljubimaca?

3.1. Povoljni utjecaj kućnih ljubimaca na fizičko zdravlje

Headey, Na i Zheng (2008, prema Michalos, 2014) su istraživanjem aktivnosti vlasnika i ne-vlasnika kućnih ljubimaca uočili da se vlasnici ljubimaca 36% više uključuju u tjelovježbu, imaju 46% manje besanih noći te 50% manje izostanaka s posla u usporedbi s ne-vlasnicima kućnih ljubimaca. Ti rezultati daju naslutiti da kućni ljubimci utječu na fizičko, ali i mentalno zdravlje.

Baun i sur. (1984, prema Kennedy, 2015) su dobili rezultate da maženje ljubimaca, ali i njihova sama prisutnost dovode do smanjenja u krvnom tlaku. Steed i Smith (2002, prema Kennedy, 2015) potvrđuju taj nalaz te su uočili i da terapija s kućnim ljubimcima kod starijih pacijenata dovodi do smanjenog broja otkucaja srca u stresnim situacijama. Gopal i sur. (2011, prema Kennedy, 2015) su proveli istraživanje u kojem je kontrolna grupa bila izložena stresnoj situaciji bez ikakve intervencije, a eksperimentalna grupa situaciji s intervencijom s ljubimcem. Kontrolna je grupa imala značajno viši krvni tlak od eksperimentalne.

U nekim istraživanjima je uočeno da je pričanje kućnim ljubimcima dovoljno da se smanji intenzitet kardiovaskularnih odgovora osobe na stresnu situaciju (Lynch, 1985, prema Allen, 2014), a Friedmann i sur. (1983, prema Allen, 2014) su uočili značajno smanjenje krvnog tlaka kod djece koja su morala čitati tekst naglas pred drugima ako je u situaciji bio prisutan kućni ljubimac. Smatra se da kućni ljubimci pružaju emocionalnu podršku, pa time povećavaju izgleda za dužim životom nakon doživljenog infarkta – uz niži krvni tlak, uočeno je i efikasnije nošenje s procesom žaljenja te smanjenje stresa (Friedman i Thomas, 1995, prema Bulešić, 2017).

Handlin i sur. (2011) proveli su istraživanje u kojem su prije, tijekom i poslije interakcije psa i čovjeka mjerili razine oksitocina i kortizola te srčanu frekvenciju i kod ljudi i kod pasa. Kod ljudi je uočena povišena razina oksitocina, a snižena srčana frekvencija i razina kortizola. Naime, uočeno je da vlasnici koji ljube svoje pse i pokazuju ljubav imaju više razine oksitocina. S druge strane, vlasnici koji iskazuju nesigurnost o nemogućnosti vođenja brige o psu imaju niže razine oksitocina. Pretpostavlja se da do pojačanog izlučivanja oksitocina dolazi zbog privrženosti te osjećaja sigurnosti i smisla tijekom izravne interakcije s kućnim ljubimcima, a to nadalje dovodi do manje aktivacije simpatičkog živčanog sustava (Miller, 2009). Samim time je i situacija percipirana kao manje stresna i osoba se ne osjeća toliko tjeskobno kao prije. Zbog toga su autori istraživanja zaključili da doista dolazi do fizioloških promjena koje utječu na intenzitet stresa. Do promjena očitovanih kao povećanje razine oksitocina (i kod ljudi i kod pasa) ponajprije dolazi kada vlasnici percipiraju odnos s psom boljim te kada ga vide kao člana obitelji i prijatelja, a ne teret. No postavlja se pitanje, je li interakcija utjecala na razinu hormona ili su hormoni utjecali na samu interakciju. Obzirom da je kortizol pod utjecajem različitih čimbenika, ne može se točno reći je li do promjene u razini došlo upravo zbog interakcije. No razina oksitocina i srčana frekvencija su se u značajnoj mjeri razlikovale prije i poslije interakcije.

Siegel (1990, prema Ombla, 2012) navodi da vlasnici kućnih ljubimaca starije dobi značajno rjeđe posjećuju liječnike od ne-vlasnika, a Robin (2006, prema Ombla, 2012) je uočio da

postoji povezanost između posjedovanja kućnog ljubimca i frekvencije osmjehivanja. Krause-Parello (2016) je u svojim istraživanjima uočila značajnu povezanost između krvnog tlaka, percipiranog zdravlja, stresa, strategija suočavanja i spola. Prema tome će muškarci koji su slabijeg zdravlja, doživljavaju više stresa te imaju slabije strategije suočavanja imati više koristi od interakcije s kućnim ljubimcem. Kod takvih pojedinaca će smanjenje visokog krvnog tlaka biti veće nego kod pojedinaca drugačijih karakteristika.

Word i Giles-Corti (2005, prema Smolković, 2012) navode da su psi posebno korisni kućni ljubimci jer zbog svojih prirodnih, bioloških potreba zahtjevaju određenu fizičku aktivnost te povećavaju uključivanje vlasnika u socijalne interakcije (npr. tijekom šetnje). Rogers, Hart i Boltz (1993, prema Smolković, 2012) idu korak dalje i pretpostavljaju da samo razgovaranje o psima može poboljšati pojedinačevu dobrobit. Vjerojatno zbog toga što uključuje vlasnika u socijalnu interakciju s drugim vlasnicima.

Tjelovježba i viša razina fizičke aktivnosti do koje često dolazi kod vlasnika kućnih ljubimaca (pogotovo pasa) utječu i na mentalno zdravlje (Michalos, 2014). Uočeni su mnogobrojni pozitivni efekti na psihičko zdravlje vlasnika kućnih ljubimaca.

3.2. Povoljni utjecaj kućnih ljubimaca na psihičko zdravlje

U stresnim situacijama često je logično očekivati da će osobi biti lakše ako je uz nju osoba koja će služiti kao emocionalna podrška zbog koje ćemo biti manje fiziološki pobuđeni u toj situaciji. No često je upravo suprotan slučaj. Prisutnost druge osobe često zna još intenzivirati reakciju na stres. Pretpostavlja se da je to tako jer druge ljude nerijetko percipiramo kao osuđujuće i kritizirajuće. Zbog toga nam je draže ne biti u društvu drugih osoba, pa čak i dobrih prijatelja. Pokazalo se da prisutnost kućnog ljubimca ne dovodi do intenzivnije reakcije na stres. Čak štoviše, uočeno je smanjenje krvnog tlaka ako je uz osobu bio prisutan samo kućni ljubimac (Michalos, 2014). Osobe izvještavaju o osjećaju prihvaćanja i neosuđivanja od strane ljubimca, a taj osjećaj smanjuje anksioznost. Osim toga percipiraju da ih kućni ljubimci razumiju, suosjećaju s njima, tješe te ne daju svoja mišljenja i prijedloge (Micholas, 2014). Posljednje je jako bitno budući da upravo to davanje mišljenja i svojih prijedloga (naprimjer „ja bih to drugačije učinio/la...“) dovodi do anksioznosti kod pojedinca jer predstavlja očito pokazivanje neslaganja druge osobe.

Kennedy (2015) opisuje istraživanje u kojem su sudionici morali obavljati nekakve zadatke koji su izazivali stresne reakcije kod njih. Kontrolna skupina je između pojedinih zadataka morala

čekati u praznoj prostoriji, dok je eksperimentalna imala mogućnost igrati se sa zecom. Eksperimentalna je skupina pokazivala puno niže stresne reakcije. Sudionici navode da im je bilo lakše buduću da nisu napeto iščekivali kakav će biti idući zadatak nego su se u pauzama imali čime baviti, odnosno igra sa zečevima im je odvušla pažnju sa stresnog čekanja na buduće zadatke. Upravo ovaj samoiskaz sudionika je i jedno od objašnjenja povoljnog utjecaja ljubimaca na smanjenje stresa (Allen, 2014). Osim toga je uočeno i da ljubimci često dovode do efekta socijalne facilitacije buduću da opuštaju osobu i omogućuju da sve od sebe što dovodi do boljeg uratka na nekom zadatku (Allen, 2014).

Kućni ljubimci se u obiteljima često percipiraju kao članovi obitelji (Ombla, 2012), a većina ih ističe važnost ljubimaca u trenucima usamljenosti, bolesti ili smrti u obitelji (Cain, 1985, prema Ombla, 2012). Većina vlasnika navodi kako su uz svoje kućne ljubimce smireniji, sretniji te da se osjećaju sposobnije u nošenju s različitim stresnim situacijama u životu (Allen, 2003, prema Ombla, 2012). U mnogim istraživanjima su uočeni ovi i drugi pozitivni efekti na emocionalno i psihičko stanje vlasnika. Ako vlasnik kućnog ljubimca nema široku socijalnu mrežu kojoj se može povjeriti, a jako je privržen svome ljubimcu, on će doživljavati manje depresije i bit će manje usamljen (Smolković, Fajfer i Mlinarić, 2012, prema Bulešić, 2017). S drugim ljudima često brinemo o tome kako odnos održati stabilnim i zadovoljavajućim (McNicholas, 2005) što nije slučaj kod odnosa s ljubimcem. Ljubimci su (a posebno psi) percipirani kao pouzdaniji i prisutniji u trenucima potrebe od ljudi (Bonas i sur., 2000, prema Ombla, 2012). Horowitz (2008, prema Branson i sur., 2017) definira odnos između ljubimca i čovjeka kao emocionalno značajnu vezu buduću da su ljubimci neosuđujući članovi društvene mreže. Ta društvena mreža pruža vlasniku osjećaj da se za njega netko brine, da je voljen i cijenjen te smisao sudjelovanja u recipročnom odnosu. Kućni ljubimci pružaju suosjećanje, afektivnu povezanost te reagiraju bezuvjetnom ljubavlju (Walsh, 2009, prema Branson i sur., 2017) bez obzira kakvi smo i koliko loše smo postupili. Odnos čovjek-ljubimac najčešće je vrlo jednostavan i siguran s minimalnim rizikom, a sve gore navedene karakteristike koje se pripisuju ljubimcima zapravo zadovoljavaju osnovne potrebe pojedinca da bude voljen i osjeća samopouzdanje (Nebbe, 2001, prema Smolković, 2012.).

Perlman i Peplan (1982, prema Krause-Parello, 2008) naglašavaju povezanost psihičkih konstrukata - kao što je usamljenost - s fizičkim zdravljem. Naime, usamljenost, ako je neugodna i česta dovodi do anksioznosti, a nekada i depresije. Obje posljedice su pod utjecajem različitih fizioloških reakcija - u trenucima usamljenosti pojačano je aktiviran simpatički živčani sustav. Dugoročna i konstantna aktivnost simpatičkog sustava dovodi do fizičkih simptoma - poremećaja

u spavanju, jedenju, glavobolje, mučnine i sl. Na taj način usamljenost dovodi do pogoršanja fizičkog općeg zdravlja. Prema tome, ako kućni ljubimci utječu na smanjenje usamljenosti, smanjit će se i anksioznost i/ili depresivni simptomi što će smanjiti vjerojatnost obolijevanja od fizičkih simptoma. Ono što je posebno bitno kod utjecaja ljubimaca na usamljenost je činjenica da uključivanjem u odnos s ljubimcem, osobe koje inače nisu dobre u socijalnim interakcijama ili su izolirane, imaju mogućnost uključiti se u recipročni odnos (Keil, 1998, prema Krause-Parello, 2008). Na taj način mogu zadovoljiti svoje potrebe za društvom, ali i na neki način vježbati buduće socijalne interakcije s drugim ljudima.

3.2.1. Povoljni utjecaji na osjetljive skupine

Korist kontakta s kućnim ljubimcima je posebno vidljiva kod osjetljivih skupina, npr. - starijih, djece, adolescenata, udovaca/udovica te pacijenata.

Adolescenti beskućnici se izrazito oslanjaju na svoje kućne ljubimce u želji za bezuvjetnom ljubavlju, ustrajnošću i sigurnošću dok se s drugim adolescentima druže samo zbog potrebe za informacijama o preživljavanju (Rew, 2000, prema Bulešić, 2017).

Na našim područjima je provedeno nekoliko istraživanja kojima se htjelo ispitati kakav utjecaj kućni ljubimci imaju na djecu. Uočeno je da su djeca koja su imala psa bila više empatična i sklona prosocijalnom ponašanju od djece bez kućnih ljubimaca (Vizek-Vidović, Vlahović-Štetić i Bratko, 1999, prema Levačić, 2009). Osim toga je uočeno da djeca koja imaju kućnog ljubimca češće koriste korisne strategije suočavanja sa stresom, a to pomaže u smanjenju posttraumatskih stresnih reakcija (Arambašić, Kereteš, Kuterovac-Jagodić, Vizek-Vidović, 1999, prema Levačić, 2009). Ovi su autori pronašli i da takva djeca u studentskom razdoblju života pokazuju više empatije te se češće uključuju u pomagačka zanimanja od djece koja nisu imala kućnog ljubimca u djetinjstvu. McNicholas (2005) navodi i manji apsentizam iz škole kod djece koja žive s kućnim ljubimcima. Zbog čega do toga dolazi nije sasvim jasno.

Djeca predadolescentske dobi koja imaju kućne ljubimce imaju višu razinu autonomije (Van Houtte i Jarvis, 1995, prema Ombla, 2012). Vjerojatno iz razloga što brinu o nekome – makar to bilo samo hranjenje ili šetnja kućnog ljubimca. Osim toga je kod te djece uočeno i pozitivnije mišljenje o sebi i veće samopoštovanje (Van Houtte i Jarvis, 1995, prema Ombla, 2012).

Poresky (1996, prema Ombla, 2012) zaključuje da nazočnost ljubimca i kvaliteta odnosa s njim, uz proces maturacije i kvalitetnu socioekonomsku klimu, ima veliki utjecaj na rani kognitivni, maturacijski i socijalni razvoj djece od 3. do 6. godine te povećava empatiju. Postavlja se pitanje potiče li društvo kućnog ljubimca empatiju ili će se djeca s osjećajem empatije spremnije emocionalno uključivati u odnos s kućnim ljubimcem i snažnije vezati za njega.

Starije osobe su često socijalno izolirane – bilo doma ili u ustanovi za starije i nemoćne. Ljubimci imaju veliki utjecaj na tu populaciju – uočeno je smanjenje depresije i usamljenosti, a pretpostavlja se da je to zbog toga što ljubimci pružaju neljudsku socijalnu potporu i prijateljstvo koje zadovoljava društvene potrebe (Branson i sur., 2017), a ne uključuje osuđivanje i kritike. Stanley, Conwell i sur. (2014, prema Branson i sur., 2017) potvrđuju te nalaze – njihovi sudionici, stanovnici domova za starije i nemoćne koji su imali kućnog ljubimca, manje su izvještavali o usamljenosti u usporedbi s onima koji nisu imali ljubimca. Udovci i udovice stariji od 65 godina pokazuju niže razine emocionalnog distresa ako imaju minimalnu socijalnu podršku bliskih, ali kućnog ljubimca kojemu su privrženi (Garrity i sur., 1989, prema Bulešić, 2017).

Dan-danas su mentalne i spolno prenosive bolesti posebno stigmatizirane. Zbog toga su pojedinci oboljeli od tih bolesti često diskriminirani, odbačeni ili izrugivani. Na primjer, pojedinci koji boluju od AIDS-a - često su depresivni i izoliraju se od ostalih. Siegel i sur. (1999, prema Ombla, 2012) su zaključili da kućni ljubimci pomažu oboljelima u nošenju s bolešću budući da je uočen značajan pad u depresivnim simptomima.

Blizina i interakcija s kućnim ljubimcima često su nam dovoljne da se više ne osjećamo loše. To su potvrdila i neka istraživanja, npr. Turnerovo i Riegerovo (2001, prema Branson i sur., 2017). Ti su autori kod nekliničke odrasle populacije uočili značajno smanjenje negativnog raspoloženja i depresije u prisutnosti kućnih ljubimaca. Tko ima kućnog ljubimca, često će primijetiti ove efekte u svakodnevnim situacijama. No autori nisu uočili povećanje pozitivnog raspoloženja. Moguće je da će kućni ljubimci kod nekih pojedinaca dovesti do „neutralizacije“ negativnog afekta, a kod drugih do pojave pozitivnog afekta čime će se negativni smanjiti. No ovaj istraživački problem nije još dovoljno istražen. Što se iz ovih rezultata može pretpostaviti je da, uz interakciju i blizinu s ljubimcem, na efekte kućnih ljubimaca na čovjeka utječu i drugi čimbenici.

3.2.2. Čimbenici koji utječu na uočeni efekt

Karakteristike vlasnika i kućnog ljubimca utječu na to koliko će efekt ljubimaca biti pozitivan na vlasnike. Na primjer, Branson i sur. (2017) navode rezultate istraživanja u kojima su vlasnici mačaka pokazivali manje depresivnih simptoma od vlasnika pasa. Pretpostavlja se da je to zbog toga što mačke zahtijevaju manje fizičkog napora, što je posebno važno kod slabo pokretnih ili nepokretnih vlasnika. U slučaju da je vlasnik slabo pokretan, a kućni ljubimac zahtjeva puno fizičke aktivnosti, može doći do negativnih efekata na zdravlje i kvalitetu života vlasnika. S druge strane, uočeno je da su vlasnici više privrženi psima jer ih percipiraju kao zaigranije, osjećajnije, otvorenije za kontakt i više prijateljski nastrojene (Bulešić, 2017). Zbog toga je kod velikog broja vlasnika pasa, efekt ljubimca značajno veći nego kod vlasnika mačaka. Karakteristike će se detaljnije obraditi u odjeljku 3.3.

3.3. Mehanizmi u pozadini pozitivnog utjecaja odnosa na zdravlje vlasnika

Ponuđena su tri mehanizma kao objašnjenja poveznice između kućnih ljubimaca i dobrobiti istih na zdravlje ljudi:

- a) utjecaj karakteristika vlasnika
- b) povećana socijalna interakcija s drugim ljudima
- c) karakteristike ljubimca

Prvi mehanizam naglašava pojedinačne karakteristike (osobine ličnosti, dob, socioekonomski i zdravstveni status) koje određuju hoće li pojedinac uopće imati kućnog ljubimca (McNicholas, 2005). Prema tome će pojedinac koji ima kućnog ljubimca, a zdrav je i boljeg SES-a naizgled više profitirati od odnosa s kućnim ljubimcem. Sama činjenica da je pojedinac zdrav će ostaviti dojam kao da je ljubimac imao pozitivan utjecaj na zdravlje pojedinca, no to ne mora biti tako. Prema tom mehanizmu pojedinac može biti zdrav te odlučiti imati kućnog ljubimca – to znači da kućni ljubimac nije doveo do zdravlja nego se može pretpostaviti obrnuta povezanost.

Drugi mehanizam uključuje povećane socijalne interakcije do kojih dolazi kod vlasnika kućnih ljubimaca. Ona indirektno utječe na dobrobit pojedinca jer smanjuje socijalnu izolaciju. Kao što je već navedeno, vlasnici kućnih ljubimaca često ulaze u interakcije s drugim vlasnicima te im to pada lakše budući da obje strane imaju barem jednu zajedničku temu – kućnog ljubimca.

Osim toga je veća vjerojatnost da će osoba biti u situaciji gdje će moći upoznati druge ljude i razgovarati s njima. Najbolji primjer za to su šetnje u parkovima za pse gdje se vlasnici često uključuju u razgovor i upoznaju druge. Što pojedinac upoznaje više novih, sebi sličnih ljudi, povećava se vjerojatnost da će ti ljudi postati izvori socijalne podrške u budućnosti (Black, 2009, prema Bulešić, 2017).

Treći mehanizam naglašava karakteristike kućnih ljubimaca – oni utječu na dobrobit pojedinca zbog toga što su emocionalna podrška, a posjedovanje emocionalne podrške dovodi do manje rizičnih ponašanja kod vlasnika. Ako se vlasnik ne uključuje u rizična ponašanja, veća je vjerojatnost da neće bolovati od pretilosti, da će se više fizički aktivirati i da će imati uobičajen krvni tlak (McNicholas, 2005). Ako pojedinac ima psa koji je jako privržen – ne bježi od njega, ne izolira se, redovito traži nekakve interakcije – vlasnik će imati dojam da ima emocionalnu podršku jer će u teškim trenucima pas tražiti kontakt s njim i na taj mu način pružiti utjehu. A ako pojedinac osjeća prisutnost drugog živog bića koje mu je podrška, manja je vjerojatnost da će se prejedati u situacijama bijesa i tuge. Ako je pas mlad, zdrav i fizički aktivan, vlasnik će se morati pobrinuti da zadovolji potrebe tog psa. To znači da će morati redovito ići u šetnje i istrčavanja s njim, da će te šetnje vjerojatno biti duže te da će manje vremena provoditi pred TV-om na kauču.

Hendy (1987, prema Miller i sur., 1992) navodi da je efekt kućnih ljubimaca na zdravlje i dobrobit pojedinca indirektan – pratnja kućnog ljubimca kroz životne događaje omogućuje socijalnu facilitaciju koja dovodi do pozitivnih zdravstvenih efekata.

Ovo je istraživanje jedno od onih koja nisu uočila direktan pozitivan utjecaj kućnih ljubimaca na čovjeka. Neka od tih istraživanja su navedena u odjeljku 3.4.

3.4. Nekongruentni nalazi istraživanja utjecaja kućnih ljubimaca

Prema svemu navedenom bi se moglo zaključiti da kućni ljubimci barem djelomično štite pojedinca od negativnih utjecaja stresnih životnih događaja koji mogu dovesti do fizičke ili psihičke bolesti. No povezanost nije tako jednostavna.

Lawton i sur. (1984, prema Miller i sur., 1992) nisu našli nikakav utjecaj interakcije s kućnim ljubimcima na psihološku dobrobit, a Robb i Stegman (1983, prema Miller i sur., 1992) na zdravlje vlasnika. Parslow i sur. (2005, prema Ombla, 2012) su u svom istraživanju čak uočili da vlasnici kućnih ljubimaca imaju slabije tjelesno zdravlje i više koriste analgetike. Jedno od

moćući objašnjenja su ponudili Miltiades i Shearer (2011, prema Ombla, 2012) navodeći da vlasnici često zbog brige o kućnom ljubimcu, drugom živom biću, mogu percipirati veliko opterećenje što dovodi do negativnih zdravstvenih ishoda.

Općenito su u odnosu čovjek-kućni ljubimac i efektima koje taj odnos ima za obje strane dijade važne karakteristike vlasnika - npr. ličnost osobe, motivacija, socijalna podrška i socioekonomski status (Joković i sur., 2017), ali i ljubimca – npr. vrsta, starost i temperament ljubimca (Bulešić, 2017). Prema tome će osobe koje su po prirodi zabrinutije, više brinuti o tome hoće li uspjeti zadovoljiti sve potrebe kućnog ljubimca, kako će stići prošetati ga i obaviti sve što trebaju obaviti. Ta napetost i česte pesimistične misli mogu dovesti do povećane fiziološke reakcije, a time i do negativnih ishoda koji se naizgled mogu pripisati samom posjedovanju ljubimca. Nadalje, ako je npr. pas vrlo star i bolestan, vlasnik će (ako je privržen) osjećati žalost i potrebu da olakša muke svom najboljem prijatelju, pa će mu to stvarati pritisak. I u ovom će slučaju vjerojatno doći do pojačane fiziološke reakcije, a trajno intenzivno reagiranje na takve situacije nema pozitivne posljedice na organizam.

Navedeno je i da prisutnost kućnih ljubimaca i privrženost smanjuju osjećaj usamljenosti kod vlasnika. S druge strane, Michalos (2014) navodi da visoka privrženost kućnim ljubimcima, a minimalna ljudska socijalna podrška dovode do veće usamljenosti. Vjerojatno zbog toga što privrženost kućnom ljubimcu rijetko kada može dugoročno zamijeniti socijalne interakcije između dvoje ljudi koje se ubrajaju u ljudske osnovne potrebe. Koliko god kućni ljubimci bili neosuđujući, utješni i lojalni, svima je potrebna i ljudska interakcija. Ako ni zbog čega drugoga, onda barem u nejasnim situacijama gdje su nam druge osobe norma prema kojoj ćemo se ravnati kada budemo odlučivali kako reagirati u toj situaciji.

Ljudi često imaju i alergije na pojedine vrste (ili sve) kućnih ljubimaca što otežava život ako imaju ljubimca. Nadalje je česta i situacija u kojoj će vlasnici (pogotovo stariji) izbjegavati odlazak doktoru jer strahuju što će biti s njihovim kućnim ljubimcima ako oni budu morali ostati u bolnici ili u domu (McNicholas, 2005). Taj strah i neodlazak kod doktora kad za to realno postoji potreba, može vrlo negativno utjecati na vlasnike.

Osim toga, mnogi autori navode kako, unatoč tome što su kućni ljubimci korisni u nošenju s depresijom, oni isto tako mogu i uzrokovati depresiju (Michalos, 2014 i McNicholas, 2005). Bulešić (2017) potvrđuje da je drugi Hazanov i Zeifmanov (1999) uvjet za nazivanje nekog odnosa odnosom privrženosti potvrđen. Nakon smrti kućnog ljubimca, kod vlasnika se javlja duboka ožalošćenost i separacijski distres – jednako kao i kod gubitka voljene osobe. Činjenica je da se

vlasnici vrlo često jako vežu za svoje ljubimce. Ako ljubimac umre ili nestane na duže vrijeme, to može imati ozbiljne negativne posljedice na vlasnika – npr. depresija ili separacijska anksioznost.

Allen (2014) naglašava da ljubimci mogu biti vrlo korisni kod nošenja s depresijom i drugim stanjima (npr. kardiovaskularne bolesti ili psihički poremećaji), ali se ne mogu koristiti kao zamjena za lijekove.

4. UTJECAJ KUĆNIH LJUBIMACA NA KVALITETU ŽIVOTA

Afektivna veza između čovjeka i ljubimca ima karakteristike obostrano korisnog dinamičnog odnosa iz kojeg proizlaze brojne prednosti bitne za zdravlje i dobrobit čovjeka (Ombla, 2012).

Prema Hazanu i Zeifmanu (1999) jedan od uvjeta za nazivanje nekog odnosa odnosom privrženosti jesu i pozitivni efekti na članove dijade (Bulešić, 2017). Bulešić (2017) navodi da je u odnosu čovjek-kućni ljubimac taj uvjet zadovoljen – uočeni su različiti pozitivni učinci ljubimaca na psihofizičko zdravlje vlasnika – pozitivan efekt na fizičko zdravlje (Serpell, 1991), veće zadovoljstvo životom i veća opća dobrobit (Albert i Bulcroft, 1988), a time i kvaliteta života.

No rijetko pojedinci nabave kućnog ljubimca da bi poboljšali zdravlje. Većinom se uključuju u vlasništvo kućnog ljubimca zato što vole životinje, uživaju u njihovu društvu, što im one prave društvo, što se zajedno uključuju u rekreaciju i opuštajuće aktivnosti (McNicholas, 2005) te smatraju da kućni ljubimci doprinose općoj kvaliteti života (Michalos, 2014). Taj odnos ima veliki doprinos kvaliteti života jer uključuje intrinzičnu, a ne ekstrinzičnu podršku što dovodi do zadovoljstva i opuštenosti (McNicholas, 2005). Steed i Smith (2002, prema Kennedy, 2015) su, uz nalaz o smanjenom krvnom tlaku, uočili i da terapija s kućnim ljubimcima kod starijih pacijenata dovodi do samoizvještavanja pacijenata o povećanoj kvaliteti života.

Berget i sur. (2008) su našli da terapija sa životinjama poboljšava kvalitetu života osoba s afektivnim poremećajima, ali ne i kvalitetu života cjelokupne skupine pacijenata različitih poremećaja. Zbog toga se, uz karakteristike pojedinca i životinje, u obzir trebaju uzeti i karakteristike samog poremećaja, tj. zdravstvenog stanja osobe.

Uočen je i utjecaj kroz pozitivne efekte na fizičko zdravlje do kojih dolazi zbog interakcije čovjek-ljubimac (Cole i sur., 2007, prema Urbanski i Lazenby, 2014). Ta interakcija utječe na različite receptore i hormone u organizmu – npr. dopamin i endorfin – što može povećati pojedinčevu sposobnost nošenja sa stresom te poboljšati opću kvalitetu života.

Prema svemu navedenom se može zaključiti da kućni ljubimci mogu imati pozitivan utjecaj na kvalitetu života vlasnika. O utjecaju na kvalitetu života se zaključuje pomoću različitih pokazatelja zdravlja i funkcioniranja vlasnika u različitim životnim područjima. Uz objektivne pokazatelje, u obzir se uzimaju i subjektivne procjene vlasnika o utjecaju ljubimaca na njih.

No Bulešić (2017) navodi da treba biti oprezan pri generalizaciji ovog i sličnih zaključaka budući da učinci odnosa čovjek-ljubimac na čovjeka uvelike ovise o samom pojedincu (njegovim stavovima prema ljubimcima, stupnju privrženosti, uključenosti u brigu o ljubimcu te prošlim iskustvima), kućnom ljubimcu, ali i o samom zdravstvenom stanju vlasnika. Zbog specifičnosti istraživanja – neka se bave anksioznim tinejdžerima, druga osamljenim starijim osobama, treća pacijentima oboljelima od karcinoma, i sl. - otežana je generalizacija i replikacije (Michalos, 2014).

5. ŽIVOTINJAMA POTPOMOGNUTA TERAPIJA (AAT)

Oblici terapije koji kao glavne aktere, uz pacijenta, koriste životinje nazivaju se *animal-assisted* terapije (u daljnjem tekstu AAT). Ta je vrsta terapije individualno razvijena za svakog pojedinca i ima specifičan terapijski cilj za svaki susret (Delta Society, 2009, prema Urbanski i Lazenby, 2014). Carmack (1984, prema Urbanski i Lazenby, 2014) smatra da je AAT korisna jer omogućuje da životinja i osoba zajedno pokušaju zadovoljiti pojedinčeve fizičke i/ili emocionalne potrebe.

Koristi AA terapije su bile poznate još 1700-tih godina. Još tada su se otvarale škole za problematičnu djecu i domovi za starije i nemoćne u kojima su i životinje imale važnu ulogu (Beck, 1985, prema Urbanski i Lazenby, 2014). Rast u popularnosti dogodio se 1960-ih godina od kada se u terapiji koriste razne životinje – psi, mačke, ptice (Krause-Parello, 2008a, prema Krause-Parello, 2016), zečevi, konji, majmuni (Kennedy, 2015) te razne domaće životinje (Berget i sur., 2008).

U općoj (nekliničkoj) populaciji uočeni su povećana stopa preživljavanja i poboljšano mentalno zdravlje (uključujući smanjeni stres) kod pojedinaca koji imaju životinju kao sudionika u terapiji (O'Haire, 2010, prema Urbanski i Lazenby, 2014). Larson i sur. (2010, prema Urbanski i Lazenby, 2014) su svoje sudionike, pacijente koji su se izliječili od nekog oblika raka, upitali kakav su utjecaj imali njihovi kućni ljubimci na njih. Pacijenti su izvijestili kako im ljubimci nisu bili dodatno opterećenje nego su im pružili utjehu te smatraju da su pridonijeli njihovu zdravlju. Velik dio sudionika je čak naglasio da bez svojih kućnih ljubimaca ne bi uspjeli pobijediti rak.

U kliničkoj populaciji postoje brojne fiziološke i psihološke prednosti ove vrste terapije. Kod hospitaliziranih pacijenata uočeno je smanjenje boli (Braun i sur., 2009, prema Urbanski i Lazenby, 2014), razine kortizola u slini (Kaminski, Pellino i Wish, 2002, prema Urbanski i

Lazenby, 2014), promjene u vitalnim znakovima (krvni tlak i puls) i aktivnosti. Psihološke prednosti uključuju bolje strategije nošenja s kroničnom bolesti, povećanu ugodu, opuštenost, socijalizaciju i samopouzdanje te smanjenu usamljenost (Caprilli i Messeri, 2006, prema Urbanski i Lazenby, 2014).

Pozitivni učinci nisu uočeni samo kod odraslih nego i kod djece. Friedmann i Son (2009, prema Urbanski i Lazenby, 2014) uočili su da je interakcija između djeteta i životinje posebno povoljna za djecu s razvojnim poteškoćama, emocionalnim poremećajima te Downovim sindromom. Kod djece s tim poteškoćama, a koja su bila uključena u interakcije s kućnim ljubimcem, uočene su povećana emocionalna stabilnost, socijalno ponašanje, igra i pažnja te smanjena negativna ponašanja i agresivnost. Kod djece bez razvojnih problema uočena su poboljšanja u socijalizaciji (Booth, 2004, prema Urbanski i Lazenby, 2014).

Slika 1. Dječak Bobby i terapijski pas Swoosh u terapijskoj seansi (preuzeto s <https://thebark.com/content/animal-assisted-therapy>)



Slika 2. Starija gospođa u društvu terapijskog psa (preuzeto s <https://www.sfspca.org/get-involved/volunteer/animal-assisted-therapy>)



Uočeno je da je AA terapija posjećenija od drugih vrsta terapije. A ako pojedinci doista dolaze na terapiju i sudjeluju u njoj, onda će i oporavak biti brži i lakši (Kennedy, 2015). Zbog toga je ova vrsta terapije prilično obećavajuća – pojedincima je zabavnije doći na seansu s psima ili mačkama i maziti se s njima nego sjediti u krugu s još 20 ljudi i pričati o problemima. Uzimajući to u obzir, treba prilagoditi i druge terapijske tehnike da bi ih korisnici što više pohađali, a time i poboljšali učinak.

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je prikazati učinke koje kućni ljubimci i druge životinje imaju na kvalitetu života i zdravlje pojedinaca. Mnogobrojna inozemna istraživanja su se bavila ovom temom zbog čega je velik broj pozitivnih učinaka poznat, a daljnja istraživanja će vjerojatno omogućiti još sigurnije zaključke. U Hrvatskoj se tek nekoliko istraživača bavi ovom temom zbog čega je ovaj rad i napisan kao pregledni članak dosadašnjih spoznaja – kao podloga za daljnja istraživanja.

Poznati pozitivni učinci na fizičko i mentalno zdravlje su smanjen krvni tlak, broj srčanih otkucaja, razina kortizola u stresnim situacijama, smanjeni depresivni simptomi i usamljenost, povećana fizička aktivnost i otpornost na kardiovaskularne i respiratorne bolesti itd.

Unatoč tome, postoje još mnoga neodgovorena pitanja u ovom području. Koje su točno karakteristike vlasnika i pojedinaca povezane s kakvim efektima? Je li efekt jednak kod muškaraca i žena? Kakav je utjecaj kulture na učinke ljubimaca? Ovim bi se pitanjima bilo zanimljivo baviti u budućnosti.

LITERATURA

Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 236-239.

Berget, B., Ekeberg, Ø., & Braastad, B. O. (2008). Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical practice and epidemiology in mental health*, 4(1), 9.

Bulešić, A. (2017). *Odnos privrženosti u prijateljskim vezama, privrženosti kućnim ljubimcima i nekim dimenzijama psihološke dobrobiti*. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Filozofski fakultet, Osijek.

Branson, S.M., Boss, L., Cron, S. i Turner, D.C. (2017). Depression, loneliness, and pet attachment in homebound older adult cat and dog owners. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 4 (1), 38-48.

Cummins, R. A. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal of Intellectual disability research*, 49(10), 699-706.

Decosse, J.J. (1997). Quality of Life. *Journal of Surgical Oncology*, 65, 231.

Halauk, V. (2013). Kvaliteta života u zdravlju i bolesti. *Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru*. HAZU, 7, 251-257.

Handlin, L. i sur. (2012). Associations between the Psychological Characteristics of the Human-Dog Relationship and Oxytocin and Cortisol Levels. *Anthrozoös*, vol. 25 (2), 215-228.

Janevic, T., Kahn, L. G., Landsbergis, P., Cirillo, P. M., Cohn, B. A., Liu, X., & Factor-Litvak, P. (2014). Effects of work and life stress on semen quality. *Fertility and sterility*, 102(2), 530-538.

Joković, S. i sur. (2017). Metode ispitivanja i pokazatelji kvaliteta života. *Biomedicinska istraživanja*, 8 (1), 90-94.

Kennedy, A. (2015). Impact of Emotional Support Animals on Student Stress. *Antoninian Scholars Honors Program*, St. Catherine University.

Krause-Parello, C. A., i Kolassa, J. (2016). Pet therapy: enhancing social and cardiovascular wellness in community dwelling older adults. *Journal of community health nursing*, 33(1), 1-10.

Krause-Parello, C. A. (2008). The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing*, 25(1), 1-14.

Krizmanić, M. i Kolesarić, V. (1989). »Pokušaj konceptualizacije pojma 'kvaliteta života'«, *Primijenjena psihologija*, 10 (3), 179–184.

Levačić, J. (2009). Pokušaj validacije adaptirane Lexington skale privrženosti kućnim ljubimcima. *Suvremena psihologija*, 12 (2), 391-405.

Mathers, M., Canterford, L., Olds, T., Waters, E., & Wake, M. (2010). Pet ownership and adolescent health: Cross-sectional population study. *Journal of paediatrics and child health*, 46(12), 729-735.

McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., Dono, J. A., i Ormerod, E. (2005). Pet ownership and human health: a brief review of evidence and issues. *Bmj*, 331(7527), 1252-1254.

Michalos. A.C. (2014). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Dordrecht: Springer Netherlands.

Miller, S.C. i sur. (2009). An Examination of Changes in Oxytocin Levels in Men and Women Before and After Interaction With a Bonded Dog. *Anthrozoös*, vol. 22 (1), 31-42.

Miller, D., Staats, S., & Partlo, C. (1992). Discriminating positive and negative aspects of pet interaction: Sex differences in the older population. *Social Indicators Research*, 27(4), 363-374.

Ombla, J. (2012). Kućni ljubimci i implikacije za zdravlje i psihofizičku dobrobit njihovih vlasnika. *Klinička psihologija*, 5 (1-2), 59-79.

Schelling, G. i sur. (2003). Exposure to high stress in the intensive care unit may have negative effects on health-related quality-of-life outcomes after cardiac surgery. *Critical care medicine*, 31(7), 1971-1980.

Smolković, I., Fajfar, M. i Mlinarić, V. (2012). Attachment to Pets and Interpersonal Relationships. *Journal of European Psychology Students*, 3, 15-23.

Urbanski, B. L., & Lazenby, M. (2012). Distress among hospitalized pediatric cancer patients modified by pet-therapy intervention to improve quality of life. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 29(5), 272-282.

Vuletić, G. i Ivanković, D. (2011). Što čini osobnu kvalitetu života: studija na uzorku hrvatske gradske populacije. U Vuletić, G. (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*. Osijek: Filozofski fakultet u Osijeku.