

WPLYW KONTAKTU Z PSEM NA ORGANIZM CZŁOWIEKA – PRZEGLĄD LITERATURY

THE IMPACT OF CONTACT WITH A DOG ON THE HUMAN BODY – A LITERATURE REVIEW

Katedra i Klinika Fizjoterapii, Reumatologii i Rehabilitacji
Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
Kierownik Katedry i Kliniki: prof. dr hab. Włodzimierz Samborski
Fundacja na rzecz wspomagania rehabilitacji i szerzenia wiedzy kynologicznej „Mały Piesek Zuzi”
Prezes Zarządu: Natalia Pieczyńska

Streszczenie

Pies i człowiek żyją wspólnie od 16 tysięcy lat. Pozytywny wpływ kontaktu z psem na człowieka znany był już w starożytności. Niniejsza praca zawiera zestawienie najnowszych wyników badań na temat wpływu kontaktu z psami na układ sercowo-naczyniowy, immunologiczny, hormonalny, na aktywność fizyczną i kondycję psychiczną, a także funkcjonowanie osób w starszym wieku i dzieci. Z przeanalizowanych artykułów można wyciągnąć wniosek, iż głównym czynnikiem gwarantującym pozytywny wpływ psa na człowieka jest pozytywne nastawienie człowieka do psa. Niezmiernie istotne są także regularne interakcje ze zwierzęciem. Pozytywnym efektem interakcji człowiek-pies może być obniżenie poziomu stresu, zwiększona sekrecja oksytocyny i zmniejszona kortyzolu u właściciela. W przypadku dzieci wykazano, że wczesne obcowanie z psem przyczynia się do obniżenia ryzyka wystąpienia chorób alergicznych, a także pozytywnie wpływa na rozwój emocjonalny dzieci. W przypadku osób starszych trudno określić, czy wskazane jest posiadanie psa, czy też nie. Liczni autorzy przedstawiają sprzeczne wyniki badań, dlatego najrozsądniej przyjąć tezę, iż kontakt ze zwierzęciem może pozytywnie wpływać na osoby starsze, jednak podstawowym warunkiem ich dobrej jakości życia jest przede wszystkim ogólny stan zdrowia i relacji z innymi ludźmi. Bycie właścicielem psa może jedynie dodatkowo wpływać na życie osób w podeszłym wieku.

SŁOWA KLUCZOWE: pies, choroby sercowo-naczyniowe, sekrecja hormonów, aktywność fizyczna.

Summary

The dogs and people have been living together for 16 thousands of years, positive impact of contact with a dog on a human was known already in antiquity. This article summarizes the latest research findings on the impact of contact with dogs on the cardiovascular, immunological, hormonal system, physical activity and mental health, as well as the functioning of elderly people and children. It may be generally concluded that the main factor guaranteeing the dog's positive impact on man is human's positive attitude towards the dog. Also regular interactions are extremely important. The positive effect of the man-dog interaction may be a reduction of the level of stress, increased secretion oxytocin and reduced cortisol in the owner's body. In the case of children it has been shown that early contact with a dog can reduce the risk of allergic diseases, as well as positively affect the emotional development of children. In the case of the elderly it is difficult to clearly determine whether it is desirable to have a "best friend", or not. Many authors present contradictory results. Being the owner of the dog may contribute to further improvement of the lives of the elderly.

KEY WORDS: dog, cardio-vascular disease, hormones secretion, physical activity.

Wstęp

Wspólna historia psa i człowieka rozpoczęła się około 16 tysięcy lat temu [1]. Tez dotyczących przyczyn udomowienia psa było wiele, obecnie jedną z najbardziej popularnych jest ta, która zakłada, iż człowiek udomowił psa dla jego mięsa, dopiero z czasem zauważył inne jego zalety. Stosunek człowieka do psa zmieniał się przez wieki, różne podejście prezentowały także różne kultury. W starożytnej Mezopotamii z jednej strony uznawany był za atrybut bogini Guli – bogini zdrowia, z drugiej jednak strony wskazywano na związki psów z demonem Lamasztu – sprawcą wszelakich chorób oraz śmierci [3]. Podobny niejednoznaczny stosunek do psów mieli starożytni Grecy – uważano je za zwierzęta terapeutyczne – ich mięso miało leczyć z chorób żołądka, a polizanie ran przez psa w sanktuarium Asklepiosa w Epidauros leczyło wszelakie choroby [3].

Jednak to właśnie postać psa miał zły stróż pilnujący Hadesu – Cerber. Z biegiem czasu podejście do „czworonożnych przyjaciół” zaczęło ewoluować. W średniowieczu psa uznawano za symbol wierności i oddania [3]. Największe zmiany nastąpiły jednak w momencie rozwoju kultury kapitalistyczno-miejskiej, tj. w okresie XVII-XIX wieku. Z powodu bardzo dużych zmian społeczno-gospodarczych, które doprowadziły do zaniku wielopokoleniowych gospodarstw rodzinnych i powstania rodzin nuklearnych, a co za tym idzie zmniejszenia liczby dzieci, psy stały się substytutem członka rodziny i zaczęły wypełniać lukę [3]. Obecnie również trudno mówić o jednoznacznym stosunku do psów. Wiele z nich jest wykorzystywanych jako psy użytkowe – stróżujące, myśliwskie, policyjne, przewodnicy osób niewidzących czy psy pracujące w dogoterapii. Niestety, pomimo tak dużej „przydatności” dla człowieka, nadal można się spotkać z przypadkami niehumanitarnego traktowania.

Wiele osób zrzyszonych w inicjatywach prozwierzęcych walczy o poprawę jakości życia czworonogów żyjących w pseudohodowlach czy przebywających całe lata w niehumanitarnych warunkach. Pojawiają się zatem pytania: Co powoduje, że tak bardzo zależy nam na obecności psów w życiu codziennym? Czy kontakt z zaprzyjaźnionym psem dostarcza nam jedynie przyjemnych doznań emocjonalnych, czy wpływa także na funkcjonowanie naszego organizmu? Niniejszy artykuł jest przeglądem literatury od 2000 roku na temat wpływu kontaktu z psem na organizm człowieka. Dokonano w nim analizy czy codzienne obcowanie z psem może powodować, iż ludzie są zdrowsi oraz czy po 16 tysiącach lat koegzystencji z psem można wykazać, że organizm człowieka reaguje na jego obecność w jakiś konkretny sposób.

Pies i choroby układu sercowo-naczyniowego

Badania, które prowadzono w latach 90. pokazały, że kontakt z psem znacząco wpływa na obniżenie ciśnienia, tętna oraz poziomu trójglicerydów i cholesterolu. Pojawiały się głosy krytyki, iż wyniki mogły być obciążone sporym prawdopodobieństwem błędu, a grupa kontrolna i badana były dobrane niefortunnie. W 2002 roku Allen i współpracownicy wykonali kolejne badania, mające sprawdzić tę tezę. Wyniki, które uzyskali potwierdziły tezę, iż właściciele psów mają niższe tętno i ciśnienie w stosunku do osób nie posiadających psa w domu [3]. Allen z współpracownikami przeprowadził również badania, w których sprawdzał jak obecność zaprzyjaźnionego psa wpływa na pacjentów z nadciśnieniem. Pacjenci byli poddawani stresującej sytuacji, przy czym jedna grupa miała podawany lek Lisinoprilum, natomiast druga grupa oprócz leku miała możliwość kontaktu z zaprzyjaźnionym psem. Wszyscy pacjenci mieli mierzone ciśnienie tętnicze przed i po zadziałaniu stresora. Wyniki wskazywały, iż podany lek obniżał ciśnienie wszystkich pacjentów, jednak ci mający kontakt z psem, mieli po zadziałaniu stresora niższe ciśnienie krwi. Sugerowałoby to, iż kontakt z psem obniżył reakcję organizmu na stres, a co za tym idzie spowodował, iż ciśnienie pacjentów osiągało niższe wartości [4]. Z kolei Herrald i współpracownicy poddali badaniu pacjentów w trakcie rehabilitacji kardiologicznej po incydentach sercowo-naczyniowych. Rehabilitacja trwała 12 tygodni w warunkach ambulatoryjnych. Osoby, które posiadały w domu psa, częściej uczestniczyły w całym cyklu rehabilitacji (96,5%) niż osoby nie posiadające czworonoga w domu (79,2%). Autorzy badań w swoim artykule sugerują, iż może to wynikać z wielu różnych czynników, nie jedynie faktu posiadania psa w domu. Do tych czynników może się zaliczać wsparcie rodziny, indywidualne różnice, nastawienie do zwierząt, czy sytuacja socjo-ekonomiczna pacjenta. Konkluzją płynącą z tej analizy jest konieczność wykonania bardziej szczegółowych badań na większej grupie pacjentów, aby stwierdzić, w jaki sposób pies przyczynia się do wytrwałości właściciela podczas rehabilitacji [5]. Fakt pozytywnego wpływu posiadania psa w domu na obniżenie ciśnienia

tętniczego, tętna oraz poziomu trójglicerydów i cholesterolu wydaje się mieć bardzo duży związek z koniecznością codziennego wychodzenia z psem na spacer. Z całą pewnością wielu miłośników psów wierzy w to, iż samo codzienne obcowanie i bezpośredni kontakt z nimi, na przykład głaskanie, wpływa na obniżenie stresu i zmniejszenie odpowiedzi ze strony układu sercowo-naczyniowego. Szczegółowych badań potwierdzających te tezy jednak nadal brak.

Pies i aktywność układu immunologicznego

W ostatnim czasie pojawiło się dużo artykułów na temat wpływu wczesnego kontaktu dzieci ze zwierzętami na pojawienie się w późniejszym czasie chorób alergicznych. Badania Ownby'ego i współpracowników wykazują, iż kontakt ze zwierzętami we wczesnym dzieciństwie lub nawet życiu płodowym, może powodować mniejszą skłonność do wzmożonej reakcji na alergeny. Zmniejsza się także ryzyko wystąpienia astmy czy egzemy [6]. Tę teorię potwierdzają badania wykonane przez Gerna i współpracowników. U 285 dzieci sprawdzono wzorce wydzielania cytokin oraz wskaźniki atopii, a następnie sprawdzono czy mają kontakt z psem w domach. Wyniki wskazują, iż dzieci posiadające psa w domu miały wyższy poziom IL-10 i IL-3 oraz rzadziej cierpiały na choroby alergiczne. Uznano zatem, że kontakt z psem może stymulować układ immunologiczny i zmniejszyć ilość chorób o podłożu alergicznym u dzieci z grupy ryzyka [7]. Pohlabein i współpracownicy tłumaczą to faktem, iż obecność psów w domach jest związana z podwyższonym poziomem wolnych endotoksyn, a ich stała obecność w kurzu domowym może powodować redukcję ryzyka chorób atopowych we wczesnym dzieciństwie [8].

W 2008 roku ukazał się artykuł na temat wpływu kontaktu ze zwierzętami domowymi i hodowlanymi na wystąpienie chłoniaka nieziarniczego. W badaniu przeprowadzonym w rejonie San Francisco wzięło udział 4106 respondentów obojga płci w wieku 21–74 lat. Osoby chorujące na chłoniaka nieziarniczego to 1591 badanych. Wyniki wskazują, iż osoby, które miały częsty kontakt ze zwierzęciem, w szczególności psem lub kotem wykazywały mniejszą zachorowalność na chłoniaka. Ryzyko zachorowania zmniejszał również długi, liczony w latach, czas posiadania zwierząt w domu [9].

Z kolei Guay i Rich wraz ze współpracownikami wskazują, iż osoby starsze, które uczestniczyły w regularnych spotkaniach z psem, jednak nie posiadające go na co dzień w domu, skarżyły się na wysypkę, katar sienny, biegunkę czy nasilenie napadów astmy. Podobnie miała się sytuacja w przypadku osób, które zdecydowały się na posiadanie psa dopiero w starszym wieku. Osoby te także znacznie mocniej narażone były na zarażenie się chorobami odzwierzęcymi niż osoby, które miały psa w młodszym wieku [10, 11]. Może to wynikać z faktu, iż młody układ immunologiczny w kontakcie ze zwierzętami, nabywa tolerancji w stosunku do ich anty-

genów, a w starszym wieku jest bardziej narażony na wzmożoną reakcję. Dlatego wydaje się bardzo zasadne, aby już od najmłodszych lat dzieci miały kontakt ze zwierzętami, żeby w przyszłości nie ponosiły negatywnych konsekwencji – na przykład w postaci alergii.

Pies i układ hormonalny

Prowadzone badania wykazały, iż kontakt z psem może wpływać na sekrecję oksytocyny i kortyzolu. Oksytocyna, oprócz swojej roli podczas akcji porodowej i w okresie połogu, wpływa także na tworzenie więzi międzyludzkich i odpowiada za przywiązanie i troskę o inne istoty. Z kolei kortyzol związany jest z reakcją organizmu na stres.

Miho i współpracownicy wykonali badanie poziomu oksytocyny u osób mających kontakt z psem. Poziom oksytocyny mierzono przed samym kontaktem oraz tuż po nim. Na podstawie obserwacji i deklaracji badanych właściciele psów podzieleni zostali na dwie grupy. Osoby należące do pierwszej grupy deklarowały silną relację ze swoim psem, miało to także przełożenie na długość patrzenia psa na badanych. Z kolei osoby należące do drugiej grupy deklarowały słabszą relację z psem – pies patrzył na nich krócej. Obie grupy były poddane dwóm eksperymentom: w pierwszym z nich właściciele mogli bawić się z czworonogami 30 min, w drugim natomiast przebywali w jednym pomieszczeniu, jednak nie mogli nawiązywać kontaktu wzrokowego z psem. Wyniki wskazywały, iż każdorazowo poziom oksytocyny był wyższy u właścicieli, którzy mieli lepszą relację ze swoim psem. Kolejną obserwacją był fakt, iż w przypadku możliwości swobodnej zabawy poziom oksytocyny był znacznie wyższy niż w przypadku, gdy tylko pies i właściciel przebywali razem w jednym pomieszczeniu bez nawiązywania kontaktu wzrokowego. Badacze sugerują, iż kontakt z psem, w szczególności inicjowany przez psa (patrzenie na właściciela), może podnieść poziom oksytocyny w moczu właściciela. Przypuszczalnie jest to związane z odwzajemnioną reakcją przywiązania u ludzi, i oznacza to, że ludzie i psy wytworzyli wspólny sposób komunikacji przez wiele lat koegzystencji, pomimo istniejących różnic międzygatunkowych [12]. Bardzo podobne wyniki uzyskał Handlin i współpracownicy. Właściciele psów po krótkotrwałym bezpośrednim kontakcie ze swoim psem w 1. i 5. minucie uzyskiwali wyższy poziom oksytocyny w stosunku do grupy kontrolnej, która nie miała kontaktu z psem. Z kolei poziom insuliny i kortyzolu nie różnił się u właścicieli psów w stosunku do grupy kontrolnej. Istotną kwestią do odnotowania jest fakt, iż w grupie badanej znajdowały się jedynie kobiety, a także to, że badani nie byli poddani działaniu żadnego stresora [13].

Badanie przeprowadzone przez Susan Miller i współpracowników sugerowałoby, iż to właśnie kobiety, w przeciwieństwie do mężczyzn, wykazują wzrost poziomu oksytocyny podczas kontaktu z psem. U osób poddanych badaniu określono poziom oksytocyny zaraz po powrocie do domu z pracy. Następnie w pierwszym badaniu pozwolono im czytać książkę przez 25 minut, natomiast w dru-

gim badaniu przez 25 minut mieć kontakt z własnym psem. Wyniki wskazują, iż w przypadku mężczyzn poziom oksytocyny w obu badaniach spadał. U kobiet natomiast podczas czytania spadał, gdy podczas kontaktu z psem wzrastał [14].

Z kolei Barker i współpracownicy określali poziom kortyzolu we krwi i ślinie przed i po kontakcie z psem. Uzyskane wyniki ze śliny, jak i krwi wykazywały obniżony poziom tego hormonu po interakcji z psem [15]. Jest to odmienna reakcja niż w przypadku badań Handlina i współpracowników [13].

Pies i aktywność fizyczna

Fakt posiadania psa w domu powinien obligować właścicieli do przynajmniej trzykrotnego wyjścia z nim na spacer w ciągu dnia, aby ten mógł zaspokoić swoje potrzeby fizjologiczne. Zdarza się jednak tak, że osoby posiadające własny teren wypuszczają go jedynie za drzwi i nie spacerują z nim. Oczywiście w drugim przypadku trudno mówić o tym, iż pies jest inicjatorem wzmożonej aktywności fizycznej właściciela. Z badań przeprowadzonych na grupie 629 australijskich właścicieli psów widać, iż 72% deklarowało, że spacerują ze swoim psem ponad 150 minut w ciągu tygodnia, co daje ok. 20 min dziennie [16]. W Chinach natomiast, podczas badań właścicieli psów i grupy kontrolnej zauważono, że posiadacze czworonogów częściej korzystają z zajęć fitnessu [17]. Z kolei w Szwecji przebadano 40 tysięcy Szwedów – 25 tysięcy osób nie posiadających zwierząt i niemal 15 tysięcy osób posiadających czworonogi. Właściciele zwierząt charakteryzowali się lepszym zdrowiem fizycznym i wyższą aktywnością fizyczną. Badani deklarowali, iż zwiększona aktywność fizyczna jest związana ze spacerowaniem z psem. Jednak właściciele psów cierpieli częściej na problemy psychiczne. Szwedzi, którzy mieli zwierzęta domowe to najczęściej kobiety prowadzące własną działalność gospodarczą w wieku 35–49 lat, uskarżające się na bóle głowy, szyi i barków [18].

Pies i kondycja psychiczna

Bycie właścicielem psa wiąże często z poważnymi wyrzeczeniami – wstawanie wcześniej rano, spacer nawet w deszczowy dzień, zbieranie nieczystości po swoim pupilu. Ludzie ci są często gotowi na większą ilość wyrzeczeń i wykazują zwiększoną motywację jeśli chodzi o zdrowie i kondycję ich psa. W czasopiśmie *Tabacco Control* opublikowano wyniki ankiety przeprowadzonej w Internecie. Wyniki wskazują, iż osoby posiadające psa w domu i związane z nim emocjonalnie, mają większą motywację do rzucenia palenia. Podczas kampanii edukacyjnych informujących o szkodliwości biernego palenia dla zwierząt, 28% palaczy deklarowało, iż z racji na domowe zwierzę są w stanie zmotywować się do rzucenia palenia [19].

Relacja z psem może wpływać na interakcje właściciela z innymi ludźmi – pies jest silnym katalizatorem kontaktów społecznych, co niewątpliwie skutkuje pozytywną kondycją psychiczną – w szczególności u osób samotnych [20]. Silne przywiązanie do psa w momencie jego śmierci może wiązać się z traumatycznym, zmieniającym życie zdarzeniem i wpływać negatywnie na kondycję psychiczną [21]. Jednak pomimo możliwości tak silnych przeżyć wiele osób świadomie decyduje się na kolejnego czworonoga, gdyż w subiektywnym odczuciu podnosi on jakość życia właściciela. Osoby cierpiące na zespół przewlekłego zmęczenia uważały, że ich zwierzęta domowe, w szczególności psy, poprawiają jakość ich życia i poprawiają kondycję psychiczną. Jednak wyniki obiektywnych badań nie wskazują, aby ich stan zdrowia różnił się w znaczący sposób od osób nie posiadających psa [22]. Pozytywne nastawienie do zwierząt przyczyniało się do tego, iż odgrywały one centralną rolę w życiu osób samotnych i stanowiły substytut towarzystwa innych ludzi. Osoby posiadające psa i deklarujące pozytywną relację z nim znacznie rzadziej uskarżały się na uczucie osamotnienia [23].

Nawet psychoterapeuci zauważyli, iż sama obecność psa podczas sesji terapeutycznej może wzmacniać jej efekty zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Pacjenci chętniej i szybciej zaczęli opowiadać o swoich problemach, mówiąc później, że obecność psa zmotywowała ich do tego [24].

Kolejną kwestią związaną z dobrą kondycją psychiczną jest sen. Wiele osób w trudnej życiowo sytuacji cierpi na bezsenność, na co dodatkowo nakładają się różni czynniki, jak na przykład sytuacja ekonomiczna i polityczna w danym kraju. W Chinach przebadano 3030 osób, z których połowa miała psa, druga natomiast nie. Właściciele psów zgłaszali znacznie mniej problemów ze snem i rzadziej cierpieli na bezsenność niż osoby nie posiadające go [18].

Niewątpliwie najsilniejszy wpływ na kondycję psychiczną ma chroniczny stres. Stres, oprócz negatywnych skutków dla kondycji psychicznej, może powodować wiele chorób psychosomatycznych i autoimmunologicznych. Właściciele psów, z którymi są w pozytywnej relacji, prezentują obniżoną reakcję na stres [15, 25]. Oprócz wsparcia, które może zapewnić sama obecność psa np. przez mniejsze obawy o włamanie do domu, pozytywnie na psychikę właściciela wpływa również bezpośrednia interakcja z nim. Głaskanie, przytulanie czy radość psa na widok właściciela zapewniają poczucie bezpieczeństwa i przywiązania, co pozytywnie wpływa na redukcję stresu.

Pies i rozwój dzieci

Jak wspomniano już wcześniej, kontakt z psem we wczesnym dzieciństwie może pozytywnie wpływać na pracę układu immunologicznego [6–8]. Jednak nie jest to jedyny pozytywny aspekt interakcji z psem. Badania przeprowadzone w Australii sugerują, że dzieci w których domach jest obecny i wyprowadzany regularnie na

spacer pies, mają mniejszą tendencję do nadwagi [26]. W sytuacji epidemii otyłości wśród dzieci jest to niezmiernie istotna kwestia.

Dzieci mające psa w domu uczą się odpowiedzialności i empatii. Procentuje to w życiu przyszłych dorosłych. Oprócz rozwoju sfery typowo emocjonalnej, udowodniono, że obecność psa w trakcie ćwiczeń ruchowych wpłynęła pozytywnie na zaangażowanie i jakość wykonywanych zadań [27]. Jednak w przeciwieństwie do przedstawionych wcześniej badań [15, 25] obecność psa nie wpłynęła na jakość ćwiczeń wykonywanych pod wpływem stresu, a także w parach.

Pies i funkcjonowanie osób starszych

Kwestie związane z wpływem psa na osoby starsze są bardzo dyskusyjne. Liczni autorzy prezentują rozbieżne wyniki dotyczące wpływu psa na funkcjonowanie osób w wieku podeszłym. Z jednej strony Wells wskazuje, iż kontakt z psami wpływa pozytywnie na aktywność fizyczną osób starszych, poprawiając także ogólną kondycję organizmu [28]. Natomiast Parslow i współpracownicy wskazują, że posiadanie zwierząt nie wpływa ani na fizyczną, ani na psychiczną kondycję właścicieli psów po 60. roku życia [29]. Z kolei Thorpe i współpracownicy mówią o tym, że czworonogi rzeczywiście podnoszą aktywność osób starszych. Sugerują jednak, że zdobyta w ten sposób mobilność nie różni się od mobilności osób po prostu dużo spacerujących bez psa [30]. Najbardziej adekwatne wydają się badania Winefielda i współpracowników, w których autorzy twierdzą, że posiadanie psa może rzeczywiście wpływać pozytywnie na funkcjonowanie jego właściciela, jednak należy pamiętać o tym, że bycie właścicielem zwierzęcia niekoniecznie przynosi same korzyści [31]. Psy mogą powodować reakcje alergiczne [10, 11], czy nawet przyczyniać się do większej ilości upadków. Dlatego należy przyjąć, że kondycja danej osoby zależy głównie od stanu zdrowia i relacji z innymi osobami, a nie faktu posiadania psa [31].

Problemy w ocenie wyników badań

Pomimo bardzo dużej ilości artykułów na temat wpływu kontaktu z psem na człowieka trudno obiektywnie ocenić jakość prowadzonych badań. Z metodologicznego punktu widzenia największy problem stanowi fakt, iż bardzo trudno wykonać eksperyment z podwójną ślepą próbą i efektem *placebo*. Ludzie w większości dobrowolnie przyjmują zwierzęta do domu i biorą udział w badaniach. Jak sugeruje Bokkers jest wielce prawdopodobne, że ludzie, którzy charakteryzują się dobrym zdrowiem psychicznym i fizycznym, biorą do swoich domów zwierzęta, dlatego uzyskuje się takie wyniki [32].

Dodatkowo Pachana i współpracownicy sugerują, że nastawienie do zwierząt odgrywało bardzo istotną rolę i powinno każdorazowo być oceniane w badaniach [33].

Podobnie wskazują także inni autorzy, którzy zauważają, iż nastawienie pozytywne bądź negatywne do psów może znacząco wpływać na rozbieżności w wynikach różnych badaczy [29, 34].

Obiektywnym wynikiem, który sugerowałby pozytywny wpływ kontaktu z psem na ogólną kondycję i zdrowie człowieka, są długoterminowe badania przeprowadzone w Niemczech i Australii pokazujące, że ludzie, którzy posiadają zwierzęta dłużej niż 5 lat deklarowali mniejszą ilość wizyt u lekarza średnio o około 10% [35].

Podsumowanie

Reasumując, z całą pewnością istnieją wyniki badań, które wskazują na to, iż kontakt z psem może wpływać w sposób pozytywny na jego właściciela. Podstawą takiej sytuacji jest z całą pewnością bezpośrednia relacja i regularny kontakt ze zwierzęciem. Różnice, które można zaobserwować u przedstawicieli różnych narodowości z dużym prawdopodobieństwem wynikają z warunków socjoekonomicznych w danym kraju oraz kultury i tradycji. W Chinach osoby, które posiadają psa, to w większości młode kobiety z dużych miast, takich jak Pekin, będące w pełni zaangażowane w kontakt ze swoim zwierzęciem, gdyż stanowi on często substytut dziecka [17]. Z kolei na przykład w Finlandii, osoby posiadające psa, to w większości ludzie mieszkający w domach jednorodzinnych, będący członkami większych rodzin. Można zatem wysnuć wniosek, iż gwarantem pozytywnego oddziaływania psa na organizm ludzki, jest pozytywne nastawienie właściciela do czworonoga oraz aktywne spędzanie z nim czasu, na przykład na spacerach w spokojnym otoczeniu. Po przeanalizowaniu dostępnej literatury anglojęzycznej, wydaje się, iż jest duża potrzeba przeprowadzenia badań nad efektem kontaktu z psem również w Polsce.

Piśmiennictwo

1. Savolainen P., Zhang Y., Luo J. i wsp.: Genetic evidence for an East Asian origin of domestic dogs. *Science*, 2002, 298 (5598), 1610–1613.
2. Konecki T.K.: Tradycja religijna i kulturowa. W: Ludzie i ich zwierzęta. Interakcjonistyczno-symboliczna analiza społecznego świata właścicieli zwierząt domowych. Konecki T.K. (red.) Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2005, 23-34.
3. Allen K., Blascovich J., Mendes W.: Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosom. Med.*, 2002, 64, 727-739.
4. Allen K., Shykoff B., Izzo J.: Pet ownership, but not ACE inhibitor therapy, blunts home blood pressure responses to mental stress. *Hypertension*, 2001, 38, 815-820.
5. Herrald M., Tomaka J., Medina A.: Pet Ownership Predicts Adherence to Cardiovascular Rehabilitation. *J. App. Soc. Psych.*, 2002, 32(6), 1107-1123.
6. Ownby D., Johnson C.: Does exposure to dogs and cats in the first year of life influence the development of allergic sensitization? *Curr. Opin. Aller. Clin. Immunol.*, 2003, 3, 517-522.
7. Gern J., Reardon C., Hoffjan S. et al.: Effects of dog ownership and genotype on immune development and atopy in infancy. *J. Aller. Clin. Immunol.*, 2004, 113(2), 307-314.
8. Pohlabein H., Jacobs S., Bohmann J.: Exposure to pets and the risk of allergic symptoms during the first 2 years of life. *J. Aller. Clin. Immunol.*, 2007, 17, 302-308.
9. Tranah G., Bracci P., Holly E.: Domestic and farm-animal exposures and risk of non-Hodgkin lymphoma in a population-based study in the San Francisco Bay Area. *Cancer Epidemiol. Biomark. Prev.*, 2008, 17(9), 2382-2387.
10. Guay D.: Pet-assisted therapy in the nursing home setting: Potential for zoonosis. *Am. J. Inf. Cont.*, 2001, 29, 178-186.
11. Rich M., Roberts L.: MRSA in companion animals. *Vet. Rec.*, 2006, 159, 535-536.
12. Miho N., Kikusui T., Onaka T. et al.: Dog's gaze at its owner increases owner's urinary oxytocin social interaction. *Horm. Behav.*, 2009, 55, 434-444.
13. Handlin L., Hydbrin-Sandberg E., Nilsson A. et al.: Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol, Insulin and Heart Rate – An Exploratory Study. *Anthrozoos*, 2011, 24(3).
14. Miller S., Kennedy C., DeVoe D. et al.: An Examination of Changes in Oxytocin Levels in Men and Women Before and After Interaction with a Bonded Dog. *Anthrozoos*, 2009, 22(1), 31-42.
15. Barker S., Knisely J., McCain N. et al.: Measuring stress and immune response in healthcare professionals following interaction with a therapy dog: a pilot study. *Psych. Rep.*, 2005, 96(3), 713-729.
16. Cutt H., Giles-Corti B., Knuiman M.: Encouraging physical activity through dog walking: Why don't some owners walk with their dog? *Prev. Med.*, 2008, 46(2), 120-126.
17. Headey B., Na F., Zheng R.: Pet Dogs Benefit Owners' Health: A 'Natural Experiment' in China. *Soc. Indic. Reser.*, 2008, 87(3), 481-493.
18. Müllersdorf M., Granström F., Sahlqvist L. et al.: Aspects Of Health, Physical/Leisure Activities, Work And Socio-Demographics Associated With Pet Ownership In Sweden. *Scan. J. Public. Health*, 2010, 38(1), 53-63.
19. Milberger S., Davis R., Holm A.: Pet owners' attitudes and behaviours related to smoking and second-hand smoke: a pilot study. *Tob. Contr.*, 2009, 18(2), 156-158.
20. McNicholas J., Collis G.: Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *Br. J. Psych.*, 2000, 91, 61-67.
21. Clements P., Benasutti K., Carmone A.: Support for bereaved owners of pets. *Perspect. Psychiat. Care*, 2003, 39(2), 4-54.
22. Wells D.: Associations between pet ownership and self-reported health status in people suffering from chronic fatigue syndrome. *J. Altern. Compl. Med.*, 2009, 15(4), 407-413.
23. Miltiades H., Shearer J.: Attachment to pet dogs and depression in rural older adults. *Anthrozoos*, 2011, 24(2), 147-154.
24. Prothmann A., Bienert M., Ettrich C.: Dogs in child psychotherapy: effects on state of mind. *Anthrozoos*, 2006, 19(3), 265-277.

25. Allen K., Blascovich J., Mendes W.: Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosom. Med.*, 2002, 64, 727-739.
26. Timperio A., Salmon J., Binh C. et al.: Is dog ownership or dog walking associated with weight status in children and their parents? *Health Prom. Jour. of Aust.*, 2008, 19(1), 60-63.
27. Gee N., Sherlock T., Bennett E. et al.: Preschoolers' adherence to instructions as a function of presence of a dog and motor skills task. *Anthrozoos*, 2009, 22(3), 267-276.
28. Wells D.: Domestic dogs and human health: An overview. *Br. J. Health Psych.*, 2007, 12, 145-156.
29. Parslow R., Jorm A., Christensen H. et al.: Pet ownership and health in older adults: Findings from a survey of 2,551 community-based Australians aged 60-64. *Gerontology*, 2005, 51, 40-47.
30. Thorpe R., Simonsick E., Brach J. et al.: Dog ownership, walking behavior, and maintained mobility in late life. *Jour. of the Amer. Geriatr. Society*, 2006, 54, 1419-1424.
31. Winefield H., Black A., Chur-Hansen A.: Health Effects of Ownership of and Attachment to Companion Animals in an Older Population. *Int. J. Behav. Med.*, 2008, 15, 303-310.
32. Bokkers E.: Effects of interactions between humans and domestic animals. In: *Farming for Health: Green Care Farming Across Europe and the United States of America*. Hassink J., Van Dijk M. (red.), Springer, 2006, 31-37.
33. Pachana N., Ford J., Andrew A. et al.: Relations between companion animals and self-reported health in older women: Cause, effect, or artifact? *Int. J. Behav. Med.*, 2005, 12, 103-110.
34. Crawford E., Worsham N., Swinehart E.: Benefits derived from companion animals and the use of the term "attachment". *Anthrozoos*, 2006, 19, 98-112.
35. Heady B., Grabka M., Kelley J. et al.: Pet ownership is good for your health and saves public expenditure too: Australian and German longitudinal evidence. *Austr. Soc. Mon.*, 2002, 4, 93-99.

Adres do korespondencji:

Joanna Nawrocka-Rohnka
ul. Gnieźnieńska 3/10
61-015 Poznań
Tel. 504-002-035
e-mail: joannanawrocka@psiaterapia.pl