

Come gli Animali possono aiutarci a parlare di emozioni?

Dott.ssa Francesca Ronchetti, Pedagogista Clinico,
Tecnico di Equitazione Integrata e di Asino
Someggiato, Coadiutore del Cane, Gatto, Coniglio
Cavallo e Asino negli IAA, Istruttore Cinofilo (in
formazione). Responsabile di Progetti IAA



*La Collina
dei Ciuchini*

Yoga e non solo...

- Quando si pensa ai modi per ridurre o gestire lo stress nella vita, vengono in mente tecniche come la meditazione, lo yoga e la mindfulness. Ma difficilmente sentiamo parlare di animali.



Eccellente supporto sociale

- o Diverse ricerche mostrano che, a meno che tu non sia qualcuno a cui non piacciono davvero gli animali o che non sia assolutamente troppo occupato per prendersene cura in modo adeguato, gli animali domestici possono fornire un eccellente supporto sociale, sollievo dallo stress e altri benefici per la salute

Ricerche in corso

L'HABRI (Human Animal Bond Research Institute) sta lavorando sodo per aumentare la nostra conoscenza dei benefici per la salute degli animali domestici. Negli ultimi quattro anni, HABRI ha finanziato circa 2 milioni di dollari in progetti di ricerca tutti volti a esplorare i benefici per la salute dell'interazione uomo-animale in tre grandi categorie;

- o salute e sviluppo dei bambini,
- o invecchiamento in buona salute,
- o salute e benessere mentale.

Risposte misurabili

- o L'interazione positiva uomo-animale è correlata ai cambiamenti nelle variabili fisiologiche sia nell'uomo che negli animali, inclusa una riduzione dello stress psicologico soggettivo (paura, ansia) e un aumento dei livelli di ossitocina nel cervello.
- o La scienza dimostra che queste risposte biologiche hanno effetti clinici misurabili.



Riflessioni con un Pet



Gli animali domestici sostengono il nostro umore

- o Avete una brutta giornata? Passiamo del tempo in natura e con il nostro animale. Essi si rendono conto dei nostri bisogni più celati.
- o È sorprendente quanto siano intuitivi.
- o Giocare con un cane o un gatto può aumentare i livelli di dopamina e serotonina, entrambi legati alla felicità.



- Studi scientifici dimostrano che quando si accarezza un cane o un gatto, la serotonina aumenta. Gli studi riferiscono che la produzione di quest'ormone viene stimolata quando si gioca o si accarezza un animale.

Cos'è la Dopamina?



La dopamina è un importante neurotrasmettitore con una funzione di controllo su:

- o Il controllo del movimento
- o la sensazione di piacere
- o Il controllo dell'umore
- o i meccanismi di regolazione del sonno
- o Il controllo della capacità di attenzione
- o I meccanismi alla base dell'apprendimento

La seretonina...



La serotonina nota anche come ormone del buonumore

- o La serotonina è un neurotrasmettitore sintetizzato principalmente nell'apparato gastrointestinale e a livello del sistema nervoso centrale.
- o Svolge numerose funzioni e interviene nella regolazione di importanti processi fisiologici quali il ciclo sonno/veglia, il senso di fame/sazietà, la motilità intestinale, il tono dell'umore, la memoria e il desiderio sessuale.

- o influenzando sull'umore, la serotonina, a minori livelli, viene associata a stati di ansia, malessere generale, astenia e depressione



Gli animali domestici ci ricordano di vivere nel qui ed ora

- Gli animali non vivono nel futuro o nel passato con paura e rimpianti.
- Prendono ogni momento come viene e lo accolgono
- Per noi persone è difficile cercare di rimanere radicati e concentrati sul qui e ora, ma questo atteggiamento aiuta a ridurre l'ansia e lo stress (il che ovviamente migliora la nostra salute)

Gli animali domestici possono aiutarci a rimanere in forma!

- Quale esercizio migliore c'è che giocare con il tuo animale domestico?
- Passeggiare con lui?

Gli animali domestici ci offrono Amore incondizionato

- Questo loro amore respinge la solitudine.
- Indipendentemente da ciò che facciamo o dal nostro umore, ti ameranno SEMPRE .
- In secondo luogo, non ci giudicheranno MAI o ci volteranno le spalle.
- Porto sicuro

Gli animali domestici ci fanno apprezzare le piccole cose

- Gli animali non danno mai nulla per scontato.
- Apprezzano le cose piccole, la carezza, lo sguardo d'intesa

Impariamo da loro...

- o Si fermano (in senso figurato e letterale) ad annusare i fiori, osservano la natura, i rumori...
- o A noi quante volte capita? Sempre di corsa...



Come gestire lo stress in intervento

- restare il più possibile calmi nei momenti più protratti di difficoltà e di crisi.
- E' importante usare tecniche di rilassamento per ridurre il livello di stress.
- La calma determina un ambiente più favorevole per mantenere la relazione con l'alunno

Atteggiamento positivo

- o Assumere un atteggiamento ed una prospettiva positiva. Questo è determinante in maniera assoluta per riuscire a mantenere in setting un clima favorevole



Influenze...



- Quando si respira clima negativo nel setting, tutti gli utenti possono diventare più ingestibili e nervosi, influenzandosi a vicenda;

Essere consapevoli

- o Essere consapevoli delle situazioni che possono provocare comportamenti indesiderati col fine di agire nella gestione dell'utente in termini preventivi
- o Non rimanere sospesi sull'altalena delle emozioni;



Essere consapevoli del nostro stress

- Fondamentale essere in grado di gestire ciò che ci risuona positivamente o che faticiamo a gestire
- Consapevolezza di ciò che risuona in noi un dato atteggiamento/situazione

Bibliografia

- o *Mindfulness. Una guida pratica al risveglio*, Joseph Goldstein, Astrolabio Ubaldin, 2016
- o *Mindfulness. La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé*, Ellen J. Langer, Corbaccio, 2016
- o *Un miao ci può guarire. Come e perché le fusa ci fanno stare meglio*, Monica Piani, L'età dell'Acquario, 2015
- o *Pet Therapy. Il potere di guarigione degli animali*, Maryse De Palma, Armenia, 2007
- o *Interventi assistiti con l'animale. Manuale introduttivo*, Lino Cavedon, Erickson, 2017