

Informacja prasowa
Kraków, 23.02.2024 r.

Pies na stres. Czy to faktycznie działa?

Stres towarzyszy nam w wielu sytuacjach, ciągły pośpiech, obowiązki, nieoczekiwane sytuacje mogą negatywnie odbijać się na naszym zdrowiu fizycznym i psychicznym. Poszukujemy rozwiązań i sposobów na radzenie sobie ze stresem, bądź zminimalizowanie częstotliwość jego występowania, więc w tym artykule dowiesz się, czy czworonożny przyjaciel może ci w tym pomóc.

Psi wpływ na hormony

Psy, jako zwierzęta społeczne, mają pozytywny wpływ na ludzi. Badania naukowe pokazują, że, przebywanie z psem, głaskanie go obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, hormonów odpowiedzialnych za stres oraz uwalnia oksytocynę – hormon szczęścia, który zapewnia poczucie spokoju i relaksu. Opieka nad psem może być zbawienne dla osób zestresowanych. Badania mówią, że psy stymulują produkcję serotoniny i dopaminy, neuroprzekaźników odpowiedzialnych za dobry nastrój i samopoczucie. W ciężkich momentach, trudnych dla nas emocjonalnie, obecność pupila znacznie pomaga, psiaki mogą zmniejszyć uczucie lęku i smutku czy samotności, a także poprawić nastrój i dodać energii.

Pies cię nie oceni

Trudne doświadczenia, przyjaźnie z przeszłości, przykre sytuacje z pracy, trafiamy na różnych ludzi z różnymi charakterami. Niestety czasami ciężko jest się dogadać z niektórymi osobami lub sprostać oczekiwaniom innych. Pies nie ma wobec ciebie jakichkolwiek oczekiwań, nie będzie cię oceniał. On cieszy się, z tego, że po prostu jesteś, że go pogłaszczesz, pobawisz się chwilę. Pupil daje ci chwilę spokoju, odetchnienia. Ponadto zawsze jest przy tobie, kiedy właśnie tego potrzebujesz.

Może trochę ruchu?

Jak wiadomo opieka nad psem wiąże się z wieloma obowiązkami, ale przynosi też mnóstwo korzyści. Jedną z nich jest konieczność regularnych spacerów i zabaw, co sprzyja większej aktywności fizycznej, a ta z kolei pomaga w redukcji stresu. Pobyt na świeżym powietrzu i

głębokie oddychanie podczas spaceru dotleniają organizm i poprawiają krążenie krwi. Regularne spacery, zwłaszcza w szybkim tempie, wzmacniają mięśnie i poprawiają kondycję fizyczną, a dodatkowo przechadzki w otoczeniu przyrody koją nerwy, odpuszczają i wprowadzają w dobry nastrój.

Leczenie psem? Czy to możliwe?

Dogoterapia to forma terapii, w której specjalnie wyszkolony pies staje się integralną częścią procesu terapeutycznego. Pacjenci wchodzi w interakcję z psem pod okiem doświadczonego terapeuty, głaszczą go, bawią się z nim i wykonują różne ćwiczenia. Kontakt z psem stwarza atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, co sprzyja otwarciu się na terapię i osiąganiu pozytywnych rezultatów. Dogoterapia może być stosowana dla osób z depresją, lękami, fobiami, przewlekłym stresem, autyzmem, samotnością, traumą. To kolejny argument, przemawiający za tym, by zaprzyjaźnić się z psem.

Jeśli jednak twoje problemy ze stresem nie znikają, bądź się pogłębiają, warto zadbać o swoje zdrowie i udać się do specjalisty.

Dbając o siebie i swoje dobre samopoczucie, nie zapominajmy jednak także o naszym czworonożnym przyjacielu. Zapewnienie mu odpowiedniej opieki, w tym regularnych badań weterynaryjnych, [ubezpieczenia](#) kosztów leczenia, szczepień, odpowiedniej dawki ruchu i zbilansowanej diety, jest naszym obowiązkiem.

PetExpert by Trupanion

Firma PetExpert by Trupanion została założona w styczniu 2018 roku w Czechach. Szybko stała się liderem na czeskim rynku ubezpieczeń dla zwierząt domowych, rozszerzając swoją działalność w 2020 roku na Słowację, a następnie w 2023 roku na Belgię. Sukces firmy doprowadził do połączenia PetExpert z Trupanion - największym ubezpieczycielem zwierząt domowych w Kanadzie i USA, prowadzącym działalność w kilku krajach europejskich. Od 1999 roku Trupanion jest liderem nowej kategorii ubezpieczeń medycznych dla kotów i psów w Ameryce Północnej. W 2023 roku firma świętowała prawie 1,7 miliona ubezpieczonych zwierząt domowych i ponad 2 miliardy dolarów zapłaconych faktur weterynaryjnych oraz została uznana przez weterynarzy za najlepszą firmę ubezpieczeniową dla zwierząt domowych w USA.

We wrześniu 2023 roku PetExpert by Trupanion rozpoczął działalność w Polsce. Siedziba polskiego oddziału znajduje się w Krakowie.

Kontakt dla mediów:

Bożena Pękala, Good-PR – tel. +48-609-608-806, mail: kontakt@good-pr.pl