

Здоровье человека через гармоничные отношения с животными: информационные материалы



7 апреля – Всемирно отмечаемый День здоровья. Это возможность напомнить человечеству о важности его существования в окружающей среде и зависимость окружающей среды от его существования.

Гармония отношений человека с животными имеют огромное значение для здоровья обоих участников. Сосуществование человека и животного в природной среде — это сложная и многогранная тема, затрагивающая вопросы экологии, биологии, этики и здоровья. Взаимодействие с домашними питомцами оказывает положительное воздействие на физическое и эмоциональное состояние людей. В свою очередь, забота о животных и создание комфортных условий для их жизни способствуют поддержанию их здоровья и благополучия.

Лечение человека с помощью животных называется **анималотерапией** или **зоотерапией**. Животные прекрасно чувствуют настроение и эмоциональное состояние человека и, контактируя с ним исцеляют. Животных можно считать первыми психотерапевтами человека. Однако термин «зоотерапия» появился лишь в конце 60-х годов XX века. Детский психиатр из США Борис Левинсон впервые применил его для обозначения метода лечения психических расстройств с помощью домашних животных.

Анималотерапия представляет собой эффективное дополнение к традиционным методам лечения и реабилитации, помогающее улучшить качество жизни многих людей. Наука эта еще не вполне официальная, но приверженцы нетрадиционной терапии продолжают собирать факты, понимая, что все признанное когда-то не было таковым. Врачевание с помощью животных уходит корнями в глубокую историю. Древние народы (вавилоняне, ассирийцы, египтяне), а позже эллины и римляне, уже сознательно занимались «профилактикой» болезней и заводили в своих домах животных, способных, предохранить и вылечить от различных болезней.

Общение с животными приносит нам радость и окрашивает нашу жизнь яркими красками, насыщает и продлевает ее.

Преимущества анималотерапии

- **Эмоциональная поддержка:** Животные способны вызывать положительные эмоции, уменьшают чувство одиночества и повышают уверенность в себе.

- **Физическая активность:** Некоторые виды анималотерапии требуют физической активности, что полезно для поддержания мышечной силы и координации движений.
- **Социальная адаптация:** Взаимодействие с животными помогает развивать коммуникативные навыки и адаптироваться к социальным ситуациям.
- **Снижение стресса и тревожности:** Контакт с животными способствует выработке гормонов счастья (эндорфинов) и снижению уровня кортизола – гормона стресса. (1,2)

Рекомендуемая литература по анималотерапии

Агафонов, В. Как лечиться с помощью домашних питомцев : полн. справ. от авт. ЗОЖ / Владимир Агафонов. - М. : Аст, 2008. - 148 с. : ил. - (Здоровье - это счастье!). - ISBN 978-5-17-052328-3.

Автор ЗОЖ кандидат ветеринарных наук В. Агафонов дает рекомендации по лечебному взаимодействию с домашними питомцами: кошками, собаками, аквариумными рыбками, птицами, грызунами, черепахами. Контакт с животными может приносить не только радость и удовольствие, но и здоровье!

Арнольд, О. Животные, которые нас лечат / О. Арнольд. - М. : Аквариум, 2004. - 463 с. : ил. - (Верные друзья). - ISBN 5-98435-180-3 (в пер.)

Эта книга посвящена всем мохнатым, хвостатым, пернатым и прочим созданиям, которых человек приручил и поселил в своем доме, и нашим отношениям с ними. Большинство из нас давно забыли, что собака была первым помощником человека на охоте и надежным сторожем, а кошка спасала урожай от мышей. Теперь они чаще всего просто домашние любимцы, но они же способны играть и совсем другую, гораздо более важную роль - они могут снять стресс, успокоить, привести хозяев в хорошее настроение; они любят нас безо всяких условий, со всеми нашими недостатками. В книге рассматриваются также такие специфические области зоотерапии, как дельфинотерапия и иппотерапия. Отдельная глава посвящена еще одной важной проблеме: как построить отношения с домашними животными так, чтобы они действительно были нашими психотерапевтами, а не приносили в дом дополнительные проблемы и стрессы.

Водолазская, Е. Животные-целители : Кошки от гипертонии. Собаки для детского здоровья. Верховая езда при болезнях позвоночника / Е. Водолазская, В. Агафонов. - М. : Эксмо, 2008. - 222, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-699-24112-5.

В этой книге описывается лечение различных заболеваний методом анималотерапии, то есть использование лечебного эффекта от общения с животными. Читатели узнают о целебных свойствах собак, рыб, грызунов, птиц и многих других представителей фауны. Отдельная глава посвящена детской анималотерапии.

Загайнова, О. С. Прикладные аспекты зоопсихологии: анималотерапия : учеб.-метод. пособие / О. С. Загайнова, О. В. Ломтатидзе, А. С. Алексеева ; [под общ. ред. О. С. Загайновой] ; Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019 — 112 с. - ISBN 978-5-7996-2547-4. – URL: <https://clck.ru/3HFCUw> (доступ 10.03.2025)

В пособии приведены сведения об анималотерапии, рассматриваются возможности реализации данного метода в психотерапевтической практике, описываются методики и приемы реабилитационных программ и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья или лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Пучко, Л. Г. Многомерный человек. Новый высокоэффективный алгоритм самоисцеления человека и лечения животных / Л. Г. Пучко. - М. : АНС : Аст : Астрель, [2009]. - 471, [1] с. : ил. - (Открытия будущего). - ISBN 978-5-17-049740-9. - ISBN 978-5-271-19444-3.

Предлагаемая читателю книга академика Российской и Международной инженерных академий Л. Г. Пучко посвящена принципиально новым методам исцеления от так называемых неизлечимых, трудноизлечимых и хронических заболеваний, которые могут преследовать человека практически всю жизнь. Высокоэффективные алгоритмы (само) диагностики и (само) исцеления человека базируются на существующей с древних времен гипотезе о том, что наряду с физическим телом все живые существа имеют и "тонкоматериальные" тела. Л. Г. Пучко предполагает, что именно в тонких телах человека и находятся те глубинные причины заболеваний, без устранения которых невозможно исцеление человека. Для устранения этих глубинных причин требуется: во-первых, системный подход к организму человека и животных и, во-вторых, новые биотехнологии борьбы с ними.

Статьи из сборников (глубина 2021-2024)

Бухвалова, С. Ю. Анималотерапия как социально-реабилитационная технология помощи взрослым и детям / С. Ю. Бухвалова, А. К. Дубишина, Н. В. Плаксина // Успехи в химии и химической технологии. – 2024. – Т. 38, № 11(290). – С. 112-114. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_80063438_58881966.pdf

В статье рассмотрены основные позиции о принципе работы анималотерапии как метода лечения различных заболеваний. Авторы рассматривают зоотерапию как дополнение к основному курсу терапии для увеличения эффективности и относительного закрепления результата. Представлен обзор различных видов зоотерапии. Раскрываются основные методы и целевые компоненты анималотерапии. Обозначены и ограничения в применении данной технологии для определенных групп пациентов. Авторы указывают на необходимость рассмотрения анималотерапии и с позиции телесной и эмоциональной коррекции.

Малоземов, О. Ю. Анималотерапия как природнообусловленный фактор сохранения и восстановления здоровья человека / О. Ю. Малоземов, Ю. В. Шарко, А. В. Белькова // Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты : сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 14 июня 2023 года. Том Часть 1. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 121-125. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54477341_59281594.pdf

Обсуждаются проблемы сохранения здоровья человека с помощью животных. Внимание акцентируется на классификации видов анималотерапии в зависимости от некоторых факторов, её функций, а также сложностях и особенностях её использования в медицинских целях.

Мельникова, С. В. Анималотерапия в процессе психолого-педагогической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья / С. В. Мельникова, О. В. Кочкурова, М. В. Пасичник // Диалектическое единство клинического и психологопедагогического подходов в теории и практике специального и инклюзивного образования : Сборник научных трудов по материалам XVII Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, посвященной памяти профессора Р.Е. Левиной, Курск, 28–29 февраля 2024 года. – Курск: Курский государственный университет, 2024. – С. 234-237. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68645222>

В статье рассматриваются вопросы применения анималотерапии в процессе психолого-педагогической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Анималотерапия способствует снижению тревожности и страхов, развитию эмоционально-волевой сферы и речи, расширению социальных контактов со сверстниками и взаимодействию личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья с окружающим миром.

Перелыгина, В. Г. Анималотерапия: опыт применения отдельных видов в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья / В. Г. Перелыгина, Н. Г. Лагойда // Социальная безопасность и социальная защита населения в современных условиях : Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию социальной работы в России, Улан-Удэ, 04 июня 2021 года / отв. ред. Н. С. Антонова. – Улан-Удэ: Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова, 2021. – С. 207-210. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46217975_69498879.pdf

В статье рассматривается опыт применения отдельных видов анималотерапии (иппотерапия и канистерапия) в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. На основе изучения научных источников, данных исследований, автором выявлено, что представленные виды анималотерапии помогают детям с ОВЗ преодолеть замкнутость через общение с животными. Животное для ребенка, в первую очередь, выступает другом, который помогает ему адаптироваться в социуме и справляться со своим психо-эмоциональным состоянием. Участие детей в групповых занятиях с животными приводит к тому, что у них снижается страх перед окружающими их людьми, а в дальнейшем появляется спокойная реакция на социум в целом. Также автором проанализирован опыт использования данных видов анималотерапии в России и в Республике Бурятия, а также работа специальных центров реабилитации по данным направлениям

Полякова, О. Б. Методика направленной зоотерапии в психолого-педагогическом развитии, социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / О. Б. Полякова // Синописис современного образования : материалы первого российско-китайского международного педагогического форума с дистанционным участием, Шэньчжэнь, 25–26 апреля 2024 года. – Ульяновск, 2024. – С. 40-43. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_67227877_66540810.pdf

В проведенном исследовании представлены результаты теоретического исследования и практической работы комплексного подхода в психолого- педагогической адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей средствами зоотерапии. Реализованный комплексный подход представляет собой индивидуальные и групповые занятия, социокультурные (экскурсии-тренинги в зоопарке), социальные и коммуникативных (праздники для детей-сирот) имеющих целью предупреждение барьеров инвалидности у детей-сирот и детей с ОВЗ. Особое внимание уделено восстановлению физических и умственных способностей детей с ОВЗ, обеспечивающие рост качества их жизни.

Фазлыяхметова, К. Ш. Анималотерапия в медицинской реабилитации / К. Ш. Фазлыяхметова, Д. Э. Фаизова, Г. И. Таштимерова // Перспективные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей международной научной конференции, Санкт-Петербург, 21 декабря 2024 года. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 9-13. – DOI 10.58351/241221.2024.27.36.002. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_80265581_41739175.pdf

В статье представлена информация об истории анималотерапии, её видах и показаниях к применению в медицинской реабилитации. Подробно рассмотрены виды

анималотерапии (иппотерапия, канистерапия, дельфинотерапия, фелинотерапия). Представлены данные о центрах, в которых реализуется анималотерапия.

Практическое применение анималотерапии предполагает использование различных видов животных для улучшения физического, эмоционального и социального благополучия человека. Чаще всего лечат собаки, кошки, лошади, водные млекопитающие и даже морские свинки. Они помогают ускорить процесс выздоровления. Некоторые методики получили отдельные названия.

Дельфинотерапия — купание с дельфинами и иппотерапия — катание верхом и общение с лошадьми, фелинотерапия — снятие стресса с помощью кошек и канистерапия — терапия с участием собак.



Канистерапия — метод лечения и реабилитации с использованием специально отобранных и обученных собак. (4,5)

Первые попытки использования элементов канистерапии в России известны ещё в 1940-е годы, когда многие увлечённые собаководы использовали интерес детей и подростков к собакам при работе с беспризорниками и «трудными подростками».(5)

Термин «канистерапия» и первые попытки работы в этом направлении

возникли в 1990-е годы одновременно в Москве, Петербурге, Мурманске и других городах России.(5)

В 2011 году в России было создано Сообщество поддержки и развития канистерапии, которое с 2014 года входит в Союз реабилитологов РФ.(5)

Некоторые организации, занимающиеся канистерапией в России:

Канистерапия признана официальной медициной и используется во многих государственных и частных реабилитационных центрах, госпиталях, хосписах. (4)

Друзья наши меньшие помогают людям, страдающим от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), депрессии, тревожных расстройств, а также при реабилитации пациентов с физическими ограничениями.

Однако как у любого метода лечения, у канистерапии есть свои показания и противопоказания. Безусловным противопоказанием является подтверждённая аллергия на собак и сильный страх, вызываемый собаками. (6)

Рекомендуемая литература по **канистерапии**

Агафоновичев, В. Как нас лечат собаки : Советы автора ЗОЖ [Текст] / В. Агафоновичев. - М. : АСТ ; Владимир : ВКТ, 2008. - 125 с. - (Здоровье - это счастье!). – ISBN 978-5-17-049802-4. – ISBN 978-5-226-00207-6

Если собака норовит вас облизать, или укладывается рядышком, или ложится к вам на ноги, просто от вас не отходит — возможно, она старается помочь вам справиться с недугом. Это добрый, любящий доктор, который готов отдать жизнь за вас, своего хозяина. Автор книги, профессиональный ветврач Владимир Агафоновичев давно собирает и систематизирует случаи излечения собаками. Он рассказывает, как помочь своему

четвероногому другу вылечить вас при болезнях разных органов и систем. Собака – ваш потенциальный семейный доктор, не забывайте об этом, используйте ее лечебные возможности.

Медведев А. Собака-целитель: 10 основных методов канистерапии / А. Н. Медведев, И. Б. Медведева. — Москва: АСТ Москва, 2016. – 61 с.- URL : <https://klex.ru/9r2> (26.03.2025)

История отношений собаки и человека насчитывает несколько тысячелетий. Собака — это не только милый домашний питомец, но ещё и животное-целитель. В книге известных российских писателей и психологов Александра и Ирины Медведевых «Собака-целитель» подробно рассказано о том, как человек может использовать собаку для того, чтобы избавиться от многих болезней, а также обрести хорошее настроение и самочувствие.

Издание предназначено для всех, кто интересуется нетрадиционной медициной. Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Медведев, А. Собака-целитель. Древние и современные методы канистерапии/А. Н. Медведев, И. Медведева. Москва: Амрита, 2020. – 80 с. - ISBN978-5-413-02157-6.

В книге известных российских писателей и психологов Александра и Ирины Медведевых "Собака-целитель" подробно рассказано о том, как человек может использовать собаку для того, чтобы избавиться от многих болезней, а также обрести хорошее настроение и самочувствие. Издание предназначено для всех, кто интересуется нетрадиционной медициной.

Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Субботин А. В., Ращевская Л. Л. Лечебная кинология / А. В. Субботин, Л. Л. Ращевская. — Москва : Макцентр, 2016. — 74 с. — ISBN 5-8121-002-0 – URL : <clck.ru/3JcCVa> (дата обращения 26.03.2025)

Книга описывает различные подходы зоотерапии, раскрывает теоретические и практические вопросы лечебной кинологии, проблему единства человека и природы, партнерства и сотрудничества с животными, делает попытку предложить системный подход решения этих проблем, дает практические рекомендации. Обобщает научный и практический опыт многолетней работы сотрудников Фонда «Ордынцы» по развитию лечебной кинологии.

Эта книга предназначена для психологов, педагогов, кинологов, медиков, родителей и всех людей, которые не равнодушны к проблеме воспитания активной и полноценной личности.

В книге использованы фотоматериалы занятий из архива Фонда «Ордынцы» и рисунки детей, прошедших программу.

Статьи из сборников и периодических изданий (глубина 2021-2024)

Кароматов И. Д. Канистерапия (обзор литературы) / И. Д. Кароматов, Р. С. Баймуродов // Биология и интегративная медицина. - 2017. - № 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kanisterapiya-obzor-literatury> (дата обращения: 10.03.2025).

Когаловская, А. С. Боязнь собак как проявление психологических проблем человека / А. С. Когаловская // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – 2022. – № 2. – С. 88-92. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49899956_81535775.pdf (дата обращения: 26.03.2025).

В статье рассматриваются и обосновываются методы психологической работы с кинофобией, в том числе с применением методов канистерапии.

Сергеев, А. В. Способ и методы воспитания собак для канистерапии / А. В. Сергеев // Актуальные вопросы кинологии : сборник материалов II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции, Барнаул, 23–24 мая 2023 года. – Барнаул: Алтайский государственный аграрный университет, 2023. – С. 114-116. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54368618_20605599.pdf (дата обращения 25.03.2025)

В статье рассмотрены способы и методы воспитания собак для применения в канистерапии, как метод реабилитации людей с ограниченными возможностями. Занятия со специально обученной собакой направлены на коррекцию, реабилитацию и социальную адаптацию детей и взрослых с отклонениями в развитии и в неблагоприятных психологических ситуациях (стресс, депрессия, восстановление после травм, испуг). Важной частью этого процесса является хорошо обученная собака.

Табатчикова, Е. С. Канистерапия как средство профилактики тревожности у младших школьников / Е. С. Табатчикова, Е. Н. Скавичева // Человек. Социум. Общество. – 2023. – № 6. – С. 122-127. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_53762501_19447915.pdf (дата обращения 26.03.2025)

Положительное влияние животных на человека было известно с самого начала одомашнивания животных. С помощью животных можно воздействовать на широкий спектр физических и психических проблем, не только взрослого человека, но и ребенка (в нашем случае младшего школьника), которые особенно вызваны современным образом жизни и внутришкольными условиями, которые вызывают у младших школьников тревогу. В этой статье представлен обзор одной из форм зоотерапии - канистерапии, которая использует положительное влияние собак как на физическое, так и на психическое здоровье младших школьников. Поскольку собака является древнейшим одомашненным животным, за время своего совместного проживания с человеком она научилась читать понимает язык тела людей, а также способна чувствовать их состояние.

Чуновалова, В. И. Канис-терапия. История и современность / В. И. Чуновалова, Э. М. Андриянова // Российский электронный научный журнал. – 2023. – № 1(47). – С. 368-377. – DOI 10.31563/2308-9644-2023-47-1-368-377. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50383492_29911019.pdf (дата обращения 25.03.2025).

Приводятся результаты опроса, который был проведен с целью выявить отношение общества к данному методу. Целевой аудиторией выступили жители разных городов России, включая Уфу, Санкт-Петербург и др. По результатам проведенного опроса большая часть опрошенных, а именно 95,8% дали положительный ответ на вопрос о необходимости использования метода канистерапии в современном обществе. 66,7% отметили вариант "помогает развить навыки коммуникации"; 58,3% посчитали, что канистерапия так же "помогает побороть психоэмоциональные проблемы"; 50% выбрали вариант "повышает уровень двигательной активности".



Фелинотерапия. Кошки, что может быть прекраснее этого грациозного и независимого существа. Контакт с кошками, мурлыканье кошек оказывает расслабляющее действие, способствует снижению артериального давления и уменьшению симптомов депрессии. Считается, что кошки обладают уникальным биополем, которое оказывает положительное влияние на организм человека. Животное укладывается на больное место

хозяина и своим теплом улучшает кровообращение и снимает спазмы.

По мнению британских учёных, умиротворённое урчание с частотой от 25 до 150 Гц облегчает боли и снижает воспалительные процессы. Благоприятное влияние кошек для снижения артериального давления, заживления костей и суставов подтверждены также исследованиями российских и американских ученых.(2)

Пушистые друзья могут помочь с неприятными сопутствующими симптомами многих серьёзных болезней. Специалисты Университета естественных наук Люблина утверждают, что физический контакт с кошкой вызывает выброс эндорфинов, которые частично блокируют восприятие боли, снижает кровяное давление и стимулирует работу иммунной системы (7).

Основной механизм действия кошачьей терапии – отвлечение. Животные снижают активность симпатической нервной системы. В итоге, общаясь с котиками и другими питомцами, человек получает эмоциональную разрядку, самоуспокоение.

Исследователи из Университета естественных наук Люблина считают, что кошки помогают справиться с чувством одиночества. Безупречное очарование этих существ притягивает к ним внимание, и, несмотря на всю свою независимость, котики — источники тепла и умиления.(7) Пушистые помощники помогают почувствовать себя увереннее, счастливее и безопаснее в местах, где не хватает ощущения дома и уюта.

Однако, важно помнить, что фелинотерапия не имеет научного обоснования и может быть дополнением к медикаментозному лечению.(8)

Рекомендуемая литература по фелинотерапии

Агафонычев, В. Как не мешать кошке лечить наши хвори : советы авт. ЗОЖ / Владимир Агафонычев. - М. ; Владимир : Аст ; ВКТ, 2008 - 117 с. : ил. - (Здоровье - это счастье!). - ISBN 978-5-17-049891-8. - ISBN 978-5-226-00205-2 :

Автор ЗОЖ кандидат ветеринарных наук В. Агафонычев много лет собирал и систематизировал случаи излечения людей кошками. Владимир Агафонычев рассказывает: как по поведению кошки понять, что хозяин нездоров; как кошки "забирают" человеческие болезни; какое взаимодействие с кошкой при каком недуге даст лучший лечебный эффект; о случаях выздоровления от разных болезней на фоне сеансов "кошкотерапии".

Иванцова, О. Мой кошачий словарь : о кошках во всех их ипостасях / О. Иванцова. - СПб. : Амфора, 2009 - 605, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-367-01216-3.

Эта книга - уникальная в своем роде и посвящена постоянному спутнику человека - кошке, во всех её ипостасях: друг, целитель, помощник, хранитель домашнего очага и музейных фондов, цирковой артист и даже мистический символ; о кошке, в том числе в стихах и прозе, в оригинальной манере, с любовью, мягким юмором, вкупе с удивительной наблюдательностью.

Представлен интересный материал о писателях и поэтах, отражавших в своем творчестве свою любовь к кошкам. Рассказано об использовании кошачьей тематики в геральдике и топонимике.

Медведев, А. Кошка-целитель : 10 основных методов фелинотерапии / А. Медведев, И. Медведева. — Москва : АСТ, АСТ Москва, 2007. — 60 с. : 20.; ISBN 978-5-17-047417-2(АСТ), 978-5-9713-6388-0(АСТ Москва).

Фелинотерапия - это активно развивающаяся в последние десятилетия методика лечения или предупреждения заболеваний при помощи особого рода контактов с кошками. Американские психологи, первыми обратившие внимание на целительские способности кошек, провели ряд исследований в этом направлении. Услугами кошек в настоящее время пользуются больницы различного профиля, интернаты, реабилитационные центры и дома престарелых.

Методы фелинотерапии были известны в глубокой древности и активно применялись в том числе для лечения очень серьезных заболеваний. Методы лечения кошками, предлагаемые в этой книге, сочетают в себе как древний, так и современный подходы.

Медведев А. Кошка-целитель: древние и современные методы фелинотерапии / А. Н. Медведев, И. Б. Медведева. — Москва: Амрита-Рус, 2019. – 72 с. – ISBN 978-5-413-02154-5.

История отношений кошки и человека насчитывает несколько тысячелетий. Кошка — это не только милый домашний питомец, но ещё и животное-целитель. В книге известных российских писателей и психологов Александра и Ирины Медведевых «Кошка-целитель» подробно рассказано о том, как человек может использовать кошку для того, чтобы избавиться от многих болезней, а также обрести хорошее настроение и самочувствие. Издание предназначено для всех, кто интересуется нетрадиционной медициной. Данная книга не является учебником по медицине; все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Статьи из сборников и периодических изданий (глубина 2022-2024)

Нечаева, Э. А. Психологические аспекты взаимодействия человека с домашними кошками: обзор исследований / Э. А. Нечаева // International Journal of Medicine and Psychology. – 2024. – Т. 7, № 5. – С. 168-176. – DOI 10.58224/2658-3313-2024-7-5-168-176. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_74471507_73420998.pdf (дата обращения 26.03.2025).

Статья представляет обзор отечественных и зарубежных эмпирических исследований, связанных с изучением влияния взаимодействия человека с домашними кошками на психику человека. Эта тема, несмотря на сравнительно большое количество статей, пока еще не является в достаточной мере изученной, что обуславливает ее высокую актуальность. Автором статьи показано, что кошки имеют значительный терапевтический потенциал, что выражается в положительном влиянии кошек на психику человека, причём на любой стадии его онтологического развития и в рамках любой социальной группы. Это обуславливает значительные возможности, которые может предоставить фелинотерапия в психотерапевтической практике. Одновременно

автор констатирует дефицит научных подходов к использованию этого потенциала. Кроме того, отмечается, что эффективность фелинотерапии как психотерапевтического метода напрямую зависит от условий обращения с кошкой, соблюдения её прав и свобод. Также важно соблюдать ограничения применения методов фелинотерапии: не допускать к такому виду терапии пациентов с аллергической реакцией на кошек или испытывающих к кошкам неприязнь по личным, культурным или религиозным причинам. Автор статьи полагает необходимым продолжать эмпирические исследования взаимодействия человека и кошки и разрабатывать такие подходы, которые позволили бы получать максимальную пользу обеим сторонам этого взаимодействия.

Полякова Е. В. Фелинотерапия как нетрадиционный метод коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья: сборник трудов конференции. // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Тула, 6 апр. 2023 г.) / редкол.: С. Н. Башинова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 245-246. – ISBN 978-5-907688-23-0. – URL : https://phsreda.com/ru/article/106196/discussion_platform (дата обращения 26.03.2025).

Статья раскрывает особенности применения нетрадиционного метода коррекции как фелинотерапия. Это метод помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, заключающийся во включении кошек в психологическую работу.

Мамаева, М. А. Фелинотерапия как наиболее доступный вид зоотерапии / М. А. Мамаева // Альтернативная медицина. Возможности сотрудничества медицины народной и классической : сборник трудов 10 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Петрозаводск, 31 января – 01 2023 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью "Издательский Дом СТЕЛЛА", 2023. – С. 55-61. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54631842_37826669.pdf (дата обращения 26.03.2025).

Фелинотерапия или кошкотерапия - это разновидность зоотерапии. О способности кошек исцелять болезни людей было известно с древности. В наши дни это направление альтернативной медицины получило научное подтверждение. Фелинотерапия может использоваться во многих сферах клинической медицины и реабилитации, тем более, что этот метод наиболее доступен по сравнению с другими видами зоотерапии.

Сидоренко, А. С. Эмоционально-реабилитационная составляющая общеразвивающих физических упражнений с использованием метода фелинотерапии / А. С. Сидоренко // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции , Волгоград, 26–27 апреля 2022 года. Том 3. – Волгоград: ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2022. – С. 237-243. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50228478_58170602.pdf (дата обращения 26.03.2025).

В статье рассматриваются вопросы организации практических самостоятельных занятий по физической культуре со студентами с ослабленным здоровьем при заболеваниях различной этиологии с помощью метода фелинотерапии. Применяемые в медицинской практике методы общения с домашними животными, автор использовал в комплексе с общеразвивающими физическими упражнениями, выполняемыми в домашних условиях. Преимущество данного метода состоит в том, что получая необходимую физическую нагрузку, занимающиеся снимают стресс и повышают эмоциональную составляющую занятий, способствуя профилактике и реабилитации основного заболевания.

Финк А. Влияние фелинотерапии на стрессоустойчивость студентов психологов // Скиф. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-felinoterapii-na-stressoustoychivost-studentov-psihologov> (дата обращения: 26.03.2025).

Статья затрагивает важную проблему для студентов-психологов, связанную с влиянием на них фелинотерапии для повышения стрессоустойчивости. Рассмотрены теоретические подходы к определению понятий стрессоустойчивость и фелинотерапия. Проанализированы факторы, влияющие на стрессоустойчивость. Рассмотрены особенности влияния фелинотерапии на людей. Охарактеризована выборка, этапы исследования, определены методы и методики исследования.

Выявлена и оценена значимость влияния фелинотерапии на стрессоустойчивость студентов-психологов. Теоретико-методологическая основа исследования: составили исследования таких психологов, как А. Дрисколл, С. Хантон, Т. Ворнер, Л. Воллред, С. Ридчардсон, М. Раттер.



Гармония с природой подразумевает стремление к балансу между человеком и окружающей средой. Это включает в себя уважение к природе, заботу о сохранении и разумном использовании природных ресурсов.

Отдых на свежем воздухе, прогулки в лесу, наблюдение за животными и растениями помогают человеку расслабиться, снять стресс и улучшить общее

самочувствие.

Природа и иппотерапия – взаимосвязаны и могут оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Иппотерапия – это метод реабилитации и лечения, который использует взаимодействие человека с лошадью. Этот процесс помогает развивать физическую силу, координацию движений, улучшает равновесие и укрепляет мышцы. Кроме того, общение с лошадьми оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, снижает уровень тревожности и депрессии.(9)

Преимущества иппотерапии перед другими видами лечебной физкультуры заключается в том, что ни один из спортивных снарядов не может сравниться с настоящим, живым конем. На занятиях с лошадью больной получает возможность справиться со своими проблемами, достичь успеха, почувствовать себя способным преодолевать жизненные трудности, сложности во взаимоотношениях с другими людьми.

Волшебство иппотерапии основано на том, что лошадь является сильным эмпатом, то есть перенимает на себя эмоциональное состояние человека. Она с особой чуткостью воспринимает слова, интонацию, посыл сказанных слов, а также внимательно изучает походку, жесты и мимику человека.

Именно это животное может помочь нестабильному человеку своей устойчивостью и чувством спокойствия. (10)

Иппотерапия является признанным средством реабилитации больных соматическими, психическими заболеваниями, восстановления после травм. Она может применяться при сердечных, желудочно-кишечных и еще множестве других заболеваний и отклонений в состоянии здоровья, в том числе и для социальной реабилитации. (10)

Рекомендуемая литература по иппотерапии

Батышева Т. Т. Иппотерапия при детском Церебральном параличе : методические рекомендации / Т. Т. Батышева – Москва, 2012 – 24 с. – URL : <http://association-dcp.ru/wp-content/uploads/2013/12/Ippoterapija-pri-DCP-metodichka.pdf?ysclid=m8r7v1aa24872990252> – Текст : электронный.

Уникальность иппотерапии объясняется тем, что благодаря воздействию ритмически упорядоченной моторной и сенсорной нагрузки на реабилитанта при его тесном контакте с лошадью достигается стабильно выраженный эффект.

Висенс М. Подражая кентавру / М. Висенс – Москва : Национальная федерация лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта, Региональная общественная организация инвалидов «Семейно-спортивный клуб «Радужный мир», 2002

Это – необычная брошюра. Её автор – журналист, страдающий детским церебральным параличом, – в течении года записывал свои переживания, изменения физических возможностей и впечатления от занятий верховой ездой. Понятно, что ощущения каждого человека индивидуальны. Однако есть общие закономерности, через которые проходит каждый занимающийся иппотерапией. Эти записки окажутся полезными врачам, инструкторам и родителям, позволив им лучше понять, что могут чувствовать их дети и подопечные.

Денисенков, А. И. Иппотерапия: эффективный метод реабилитации лиц с умственной отсталостью / А. И. Денисенков, М. В. Максимова, Н. С. Робер. – Москва : [Б. и.], 2005. – 77 с.

Пособие посвящено теоретическим основам и практическим рекомендациям по реабилитации пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды с инвалидным конным спортом. Предлагаемая в этом пособии методика реабилитации пациентов с умственной отсталостью, позволяет развивать и совершенствовать интеллект таким необычным и вместе с тем весьма эффективным способом как верховая езда. Специальные иппотерапевтические упражнения возможно уже известны, однако важно, прежде всего, понимание того, в какой момент и для каких целей их необходимо применять и на что обращать особое внимание.

Пособие рассчитано на специалистов разного профиля, занимающихся реабилитацией на основе лечебной верховой езды.

Лошадь в психотерапии, иппотерапии и лечебной педагогике : учебные материалы и исследования немецкого кураториума по терапевтической верховой езде (2 тома) МККИ, Москва. – Москва, 2003. – 376 с.

Материалы, публикуемые в этом сборнике, написаны специалистами в области лечебной верховой езды и первоначально были изданы в Германии с 1978 по 2000 гг. Авторы, опирающиеся на свой практический опыт, опубликовали эти работы для того, чтобы шире распространить метод лечебной верховой езды, несущий в себе богатые возможности.

«Этот сборник будет востребован и там, где уже проводятся занятия иппотерапией, и там, где только об этом думают».

Попова, Е. В. Иппотерапия - путь к здоровью : учебно-методическое пособие / Попова Е. В., Н. А. Сладкова, И. В. Савин, А. В. Цымбал ; Национальная Федерация лечебной верховой езды и инвалидного спорта , Региональная общественная организация "Центр взаимной интеграции АККОРД", Негос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Ин-т бизнеса и права". - Санкт-Петербург : Институт бизнеса и права, 2013. - 42 с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-89751-071-9. – Текст : непосредственный

Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус. – Москва.: Изд-во ИРПО, 2000 – 240 с.

Обращаясь к предмету книги, крайне важно отметить не только ее содержание, но и то, с каким профессионализмом она написана. Автор, Ингрид Штраус, известный в Германии специалист, доктор медицины, невропатолог, в течение многих лет успешно использовала метод иппотерапии в лечении неврологических заболеваний. Результатом ее многолетней работы явилась эта книга, которая с интересом была воспринята во всем мире и к настоящему времени выдержала много изданий на разных языках, в том числе в Канаде, Польше и др. Данный труд, основанный на личном опыте автора, широко раскрывает многообразие иппотерапии от вольтижировки как высокого искусства, до детализации верховой езды, с анализом биокинетики в сложной симбиотической системе лошади и всадника. Каждая глава книги — это небольшое эссе, в котором в монографическом стиле, в сжатой и организованной форме излагаются проблемы настоящего времени. Достаточное количество схем, рисунков и фотоиллюстраций органично дополняет текстовый материал, соединяя теоретические разработки.



Взаимоотношения человека и природы — это концепция, направленная на достижение баланса между человеком и окружающей средой. Она предполагает уважение к природе, понимание её ценности и стремление жить в гармонии с ней.

Дельфины — это уникальные млекопитающие. Их мозг весит больше человеческого и содержит в два раза больше извилин. Ученые полагают, что дельфины

обладают не только самосознанием, но и эмпатией. Их гладкая кожа, грациозность и красота уже изначально создают терапевтический эффект.

Дельфинотерапия оказывает положительное влияние на многих людей, особенно тех, кто сталкивается с физическими, умственными или эмоциональными трудностями, особенно детей с различными заболеваниями, такими как аутизм, синдром Дауна, церебральный паралич и другие.

Этот метод оказывает положительное воздействие на человека, в частности:

- нормализует эмоциональную и психическую сферу;
- вырабатывает эндорфины (гормоны счастья);

- приводит к состоянию покоя и умиротворённости;
- очищает сознание от тревог и страхов. (11)

Во время сеансов пациенты контактируют с дельфинами под наблюдением специалистов. Это может включать плавание, игры и общение с животными.

Дельфины обладают уникальной способностью устанавливать контакт с людьми, что делает их идеальными партнерами для терапевтического взаимодействия.

Ультразвуковые сигналы, издаваемые дельфинами, также могут оказывать положительное воздействие на организм человека, стимулируя различные процессы в мозге и нервной системе. (13,14)

В научном сообществе дельфинотерапия критикуется из-за отсутствия доказательств её эффективности. Специалисты отмечают неоднозначность и недостаточную изученность воздействия на человека, а также вероятную травмоопасность метода. (14)

Однако, развитие эмпатии и социальной активности в общении с животными учит сопереживанию и улучшает навыки межличностного общения.

Таким образом, дельфинотерапия оказывается полезной для широкого круга людей, независимо от возраста и состояния здоровья. Главное преимущество метода заключается в его комплексном воздействии: физическом, эмоциональном и социальном.

Рекомендуемая литература по дельфинотерапии

Гундаренко, С. В. Обычные дельфины для "необычных" детей : из опыта работы психолога-дельфинотерапевта (практические рекомендации для родителей) : 12+ / С. В. Гундаренко. - [Б. м.] : Издательские решения, 2023. - 150 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-0050-3125-9

Предлагаемая вам книга является результатом практического опыта в дельфинотерапии. В ней говорится о формах и целях дельфинотерапии, организации психокоррекционной сессии (в её общем и частных проявлениях); даны рекомендации по правилам поведения в дельфинарии и ответы на самые популярные вопросы.

Кунерт, К. Дельфинотерапия. Маленькое чудо каждый день. Бесценный дар дельфинов [Текст] : [перевод с английского] / Кирстен Кунерт. - Москва : ДИЛЯ ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2013. - 220, [1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 978-5-4236-0146-1.- Текст : непосредственный. *Жизнь Кирстен Кунерт полностью изменилась после несчастного случая, произошедшего с ее сыном Тимом. Когда на ее руках оказался ребенок-инвалид, находящийся в состоянии бодрствующей комы, главной целью Кирстен стала реабилитация сына. Она обращалась к врачам и целителям, узнавала о новых оздоровительных программах и старалась сделать все возможное, чтобы помочь своему ребенку. Когда во время сеанса тогда еще неизвестной лечебной методики под названием «дельфинотерапия» Тим вышел из комы, Кирстен не могла поверить своим глазам, ее переполняли эмоции. Вдохновленная успехом, она основала и возглавила благотворительный фонд «Долфин эйд», цель которого — дарить больным детям надежду на счастливую жизнь.*

Увлекательно и с юмором, приводя примеры из жизни, Кирстен рассказывает о самых трагических и счастливых моментах своей борьбы за жизнь сына и о пути, который ей пришлось пройти, чтобы дельфинотерапию признали лечебной методикой. Кирстен уверяет, что в жизни каждого человека может случиться чудо, а в центрах дельфинотерапии большие и маленькие чудеса происходят каждый день.

Кунерт, К. Дельфинотерапия. О целительной силе дельфинов = О целительной силе дельфинов : научное подтверждение чуда : [перевод с немецкого] / Кирстен Кунерт. -

Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, сор. 2013. - 248, [1] с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-4236-0131-7.

Дельфинотерапия — сравнительно новое направление нетрадиционной медицины и психотерапии, которое, уже успело хорошо себя зарекомендовать. Благодаря центрам дельфинотерапии дети, которым поставили неутешительные диагнозы, и взрослые, которые в результате серьезных травм стали инвалидами, получают шанс значительно улучшить качество своей жизни. Показанием к дельфинотерапии может стать детский церебральный паралич, синдром Дауна, аутизм, инсульт, онкологические и другие серьезные заболевания. Общаясь с дельфинами, этими забавными морскими млекопитающими, люди, от которых отказались врачи, вновь учатся улыбаться, жить и радоваться каждому мгновению.

Новиков, А. В. Дельфинотерапия в Центре океанографии и морской биологии "Москвариум" : монография / А. В. Новиков, Ю. Д. Стародубцев. - Москва : Об-ние дельфинотерапевтов, 2020. - 94, [1] с. : ил., цв. ил. - ISBN 978-5-6044282-0-7.

Федоров, А. Ф. Дельфинотерапия: уникальные возможности медицины нового века / А. Ф. Федоров, А. В. Жбанов, Р. О. Козунова. - Санкт-Петербург : Вектор, 2010. - 154, [1] с. - (Здоровье на все 100!). - ISBN 978-5-9684-1512-7.

Эта книга о добрых и умных существах, верных и активных помощниках человека — о дельфинах. Опыты и исследования ученых доказали, что эти морские животные обладают еще как минимум одним талантом — они способны лечить человеческие болезни. Новому виду лечения — дельфинотерапии — посвящается повествование.

История взаимоотношений человека и животных показывает, насколько тесно связаны эти два мира. От древних времен до наших дней животные играют ключевую роль в жизни человека, оказывая влияние на его физическое и психическое здоровье, культуру и этику. Важно помнить, что поддержание гармонии в этих отношениях требует уважения, заботы и ответственного подхода к нашим четвероногим друзьям.

Список литературы

1. Влияние домашних животных на здоровье человека // Семейный доктор : [сайт]. – URL: https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyy_obraz_zhizni/vliyanie_domashnikh_zhivotnykh_na_zdorove_cheloveka.html (дата обращения: 25.03.2025).
2. Анималотерапия – животные действительно лечат? // ИВЦ МБА: ветеринарный референс-центр : [сайт]. – URL : <https://vetacademy.ru/about/news/animaloterapiya-zhivotnye-deystvitelno-lechat/> (дата обращения: 25.03.2025).
3. Абаканович О.И., Яковлева Л.А. Канистерапия как средство коррекционно-развивающей работы с детьми старшего дошкольного возраста с ДЦП // Международный студенческий научный вестник. - 2016. - № 5-2. - URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15605> (дата обращения: 25.03.2025).
4. Канистерапия: что это такое // Близкие Другие: благотворительный фонд : [сайт]. – URL : <https://blizkiedrugie.ru/materials/kanisterapiya-cto-eto-takoe> (дата обращения: 25.03.2025).
5. Канистерапия // Википедия [сайт]. – URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/Канистерапия#Канистерапия_в_России (дата обращения: 25.03.2025).
6. Что такое канистерапия // MedAboutMe: медицина обо мне : [сайт]. – URL : https://medaboutme.ru/articles/kanis_terapiya_lechenie_s_pomoshchyu_sobaki/ (дата обращения: 25.03.2025).

7. Фелинотерапия: что это и зачем она нужна // Skillbox: образовательная платформа : [сайт]. – URL : <https://skillbox.ru/media/growth/felinotherapy/> (дата обращения 26.03.2025)
8. Бондаренко, Т. А. О фелинотерапии в день кошек // B17.ru : сайт психологов : [сайт]. – URL : https://www.b17.ru/article/o_felinoterapii_v_den_koshek/ (дата обращения: 25.03.2025).
9. Иппотерапия и гармония с природой! // Ставропольский краевой геронтологический центр : [сайт] – URL : http://www.скгц.рф/news_pub_form.php?id_num=1503 (дата обращения: 26.03.2025).
10. Иппотерапия в контексте здорового образа жизни // Мультиурок : [сайт]. – URL : <https://multiurok.ru/index.php/files/referat-na-temu-ippoterapiia-v-kontekste-zdorovog.html> (дата обращения: 26.03.2025).
11. Дельфинотерапия - рабочий способ медико-психологической реабилитации // Дефектология Проф : [сайт]. – URL : https://www.defectologiya.pro/zhurnal/delfinoterapiya_rabochij_sposob_mediko_psixologichesk_oj_reabilitaczii/ (дата обращения: 27.03.2025).
12. Терапия с участием дельфинов : презентация // Москвариум: Центр океанографии и морской биологии : [сайт]. – URL : <https://www.aqualogo-engineering.ru/conference/Презентации%2010-конф/Новиков%20А.В.%20Терапия%20с%20участием%20дельфинов.pdf> (дата обращения: 27.03.2025).
13. Дельфины: как они помогают в реабилитации? // on 24.media : агентство особых новостей : [сайт]. – URL : <https://on24.media/2021/09/22/delfiny-kak-oni-pomogayut-v-reabilitatsii/> (дата обращения: 27.03.2025).
14. Дельфинотерапия: панацея или один из способов реабилитации? // Милосердие.ru : Православный портал о благотворительности : [сайт]. – URL : <https://www.miloserdie.ru/article/delfinoterapiya-panatseya-ili-odin-iz-sposobov-reabilitatsii/> (дата обращения: 27.03.2025).