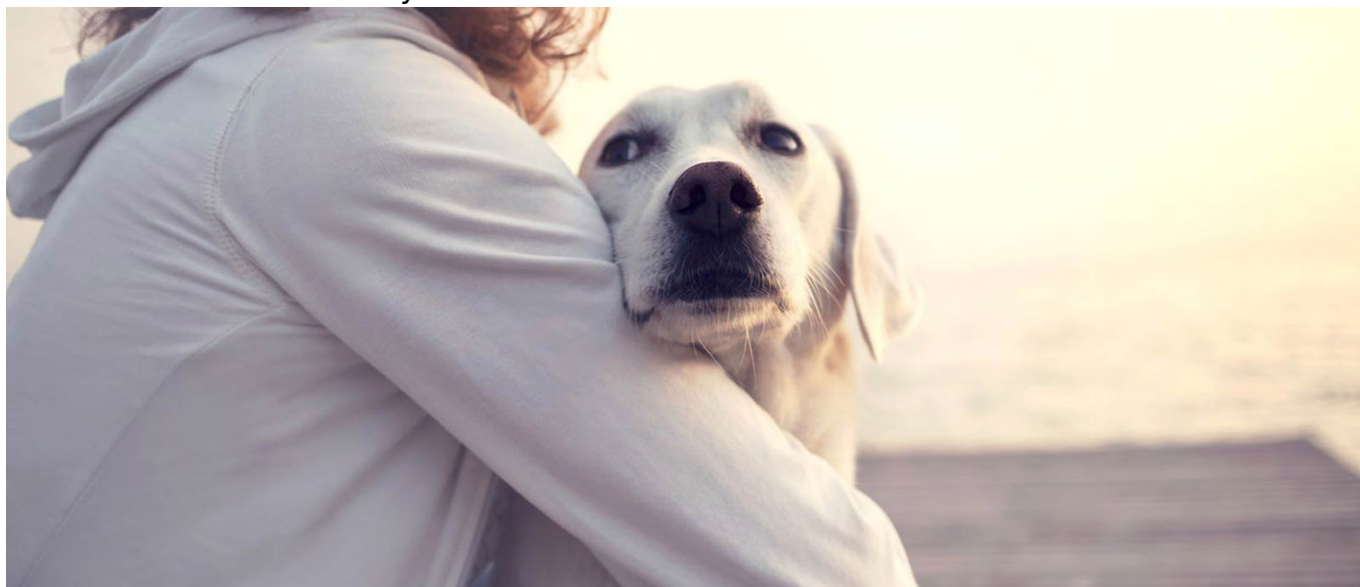


VÝHODY SDÍLENÍ ŽIVOTA SE PSEM
Placeholder for the "Odkazy" field



VÝHODY SDÍLENÍ ŽIVOTA SE PSEM

Pokusili jste se někdy vysvětlit ostatním svou vazbu se svým psem? Už vás to nemusí trápit, protože tato speciální vazba byla oficiálně uznána Americkou asociací veterinárních lékařů (AVMA) v roce 2006 jako „vzájemně přínosný a dynamický vztah mezi člověkem a jiným zvířetem, který je ovlivněn chováním, které je klíčem pro zdraví a dobrý stav obou“. Je to tak jednoduché!

Když lidé adoptují psa, obvykle jsou svědky mnoha zlepšení svých každodenních životů: mají méně bolestí hlavy a nachlazení a mají obvykle lepší náladu. Jde o subjektivní vnímání nebo realitu? Pro posouzení a zjištění skutečných přínosů vztahu se psem provedlo [Středisko WALTHAM pro výživu psů\(open in new tab\)](#) vědeckou studii, která vedla k mnoha publikacím, o vazbě mezi psy a zdravotními přínosy.



PROČ JE PRO VÁS DOBRÉ MÍT PSA?

Zde uvádíme 8 skvělých důvodů proč mít psa jako součást života:^{1 2 3}

- **Pokud jste vyrůstali se psem po boku**, máte bonus! Vyrůstání se psem v dětství snižuje pravděpodobnost rozvoje alergií a astmatu, takže přímo posiluje imunitní systém od raného věku. A jako by to nebylo dost, studie ukazují, že děti ve věku 5 až 8, které vyrůstají pod dohledem psa, jsou ve škole přítomny o 3 týdny déle, než děti bez psa.⁴
- **Všichni víme o tom, že pravidelná fyzická činnost celkově zlepšuje zdraví** a dále bylo dokázáno, že procházky se psem vám umožňují splnit či dokonce překročit doporučenou míru pohybu, což přispívá k vašemu celkovému dobrému stavu. Ve skutečnosti se tím doba chůze prodlouží o 30 minut týdně. A nezapomínejme na pozitivní dopady procházek na náladu a váš fyzický stav! Takže jděte ven a projděte se se svým psem; pro jeho potěšení, pro jeho fyzičku a pro vaše zdraví.
- **Snížení rizik kardiovaskulárních komplikací:** Pes po vašem boku výrazně snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v takové míře, že vlastníci psů, kteří trpí srdečními záchvaty, mají pravděpodobnost přežití o rok delší, tedy o 22 % než je tomu u lidí, kteří psa nemají. Věnujte tedy čas mazlení, hlazení a starání se o vašeho uklidňujícího kamaráda!
- **Váš pes je protistresový kouč**. Fyzický kontakt se psem vede k omezení míry stresu a krevního tlaku. Kromě toho fyzický kontakt s blízkým přítelem spouští vnímání příjemných pocitů a dobré pohody. Vaše osobní relaxační terapie nikdy nebyla tak blízko na dosah ruky!
- **Zvýšené sebevědomí** : bez ohledu na to, kým jste a v jaké jste situaci, pocit zajišťování péče důvěrnému společníkovi je uklidňující, posilující a povědomí posilující pocit. Je to skvělý pocit, být potřebný!
- **Pohoda s ostatními** : prostřednictvím potkávání dalších lidí si všímáte pozitivního dopadu svého psa na vaše sociální vztahy. Velmi často je jednodušší se sblížit s neznámými lidmi, konverzace se zahajuje více spontánně a úsměv působí přirozeněji. A pokud žijete sami, váš silně společensky zaměřený čtyřnohý kamarád vám nepochybně pomůže navázat přátelství s dalšími lidmi venku!
- **Udržování styku se staršími generacemi**. Přítomnost psa u starších lidí pomáhá s překonáváním deprese, zejména v případě, že se styky s rodinou či přáteli stanou

vzácnějšími, či pokud se odstěhují.

- **Psí terapie je doporučována stále více jako** způsob spojení s těmi, kdo trpí zejména mentálními chorobami, autismem nebo Alzheimerovou nemocí. A nezapomínejme ani na pozoruhodnou práci našich vodících psů, kteří pracují pro postižené a zrakově postižené. Takže ano, naši psí přátelé nabízejí širokou škálu kvalit, přičemž každá z nich je přínosem.

Co říkáte na takové výhody? Váš pes plně přispívá ke kvalitě života a patří k nejbližším a nejdražším členům domácnosti. Existuje jedna podmínka pro získání těchto vzájemných výhod: spokojenost a naplnění vašeho psa! Ať už formou zdravého krmení, socializace a pohybu nebo učení prostřednictvím hraní ve snaze o dosažení dobrého stavu vašeho psa, pomůže vám to vychutnat si tento výjimečný vztah a posílit jej.

- ¹ Středisko WALTHAM pro výživu psů.
[https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/\(open in new tab\)](https://www.waltham.com/waltham-research/hai-research/(open in new tab))
- ² WALTHAM® příručka interakcí člověka a zvířete. leden 2012. Vydavatel: Beyond Design Solutions Ltd, Editor: James A. Serpell, Sandra McCune. DOI: 10.13140/2.1.1417.9528
- ³ Chien Santé. březen-duben 2015. Dodatek k „Chiens 2000 spécial Chiots et Vetlife“.
- ⁴ McNicholas, J. et al. (2004). Proc. of 10th IAHAIO conference.

[ZOBRAZIT VŠECHNY POPULÁRNÍ ČLÁNKY](#)

[ZDE NAJDETE NAŠE VÝROBKY](#)

Source URL:

<https://www.perfectfit.cz/zivot-s-vasim-psem/ja-a-muj-mazlicek/zdravotni-prinosy-vlastnictvi-psa>