

FELINOTERAPIA – niezwykła terapia z kotem

Felinoterapia (łac. *felis* – kot, gr. *therapeia* – opieka, leczenie) – to jedna z metod zooterapii (czyli animaloterapii) polegająca na kontakcie osoby poddawanej terapii z kotem. Działanie terapeutyczne ma zarówno kontakt fizyczny z kotem, jak i jego obserwacja lub przebywanie w jego towarzystwie.



Źródło zdjęcia: <https://bonaverba.edu.pl/felinoterapia.html>

Jako pierwsza felinoterpię zastosowała brazylijka psychiatra **Nise da Silveira**, która wprowadziła u swoich pacjentów zajęcia z kotem. Prowadzona przez nią dokumentacja wskazywała na poprawę stanu psychicznego poszczególnych pacjentów oraz o realacjach między pacjentami a zwierzętami (www.lainsignia.org/2005/marzo).

Prekursorem felinoterapii w Polsce jest **Mirosław Tomasz Wende** z Torunia, założyciel Fundacji „Mruczący Terapeuta”. Wraz ze swoim kotem prowadził zajęcia w przedszkolu, szkole podstawowej i gimnazjum, w których uczestniczyły dzieci niepełnosprawne umysłowo i fizycznie. Odwiedzał również zakłady pielęgnacyjno – opiekuńcze dla osób starszych. Fundacja „Mruczący Terapeuta”, która powstała w Olsztynie, wprowadziła do Polski specjalistyczny program terapii z udziałem kotów skierowany do placówek opieki społecznej i utworzony do pracy z osobami niepełnosprawnymi.

Na czym polega felinoterapia?

Felinoterapia opiera się na założeniu, że kontakt ze zwierzęciem przyczynia się **do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego** człowieka. Jest to terapia, która **przełamuje różne ograniczenia, ułatwia komunikację, rozwija zdolność okazywania uczuć i emocji**, zmniejsza poczucie samotności. Towarzystwo kota rozwijają wrażliwość u dzieci, uczy empatii i cierpliwości, motywuje do działania i samokontroli. To także zabawa i edukacja wspierana udziałem mruczącego terapeuty. Ponadto opieka nad kotem daje poczucie bycia potrzebnym, uczy odpowiedzialności za drugie stworzenie i aktywizuje zarówno fizycznie, jak i umysłowo.

Korzyści płynące z felinoterapii:

- poprawa samopoczucia,
- obniżenie poziomu lęku,
- zmniejszenie poczucia samotności,
- mobilizacja do działania,
- zwiększenie wydzielania endorfin,
- stymulacja układu odpornościowego,
- obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu we krwi.

Badania przeprowadzone na grupie ok. 4,5 tyś. osób przez naukowców z Uniwersytetu w Minesocie wykazały, że w grupie właścicieli kotów (3/5 badanych osób) ryzyko wystąpienia zawału serca było niższe o ok. 30% niż wśród osób nieposiadających kota. Terapeutyczne właściwości ma także kocie mruczenie. Dzięki tym niskim, kojącym tonom obniża się ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu. Kot działa pozytywnie również na nasz stan psychiczny.

Zalety felinoterapii – pozytywny wpływ kota na zdrowie człowieka:

- przełamywanie barier kontaktowych, psychicznych,
- uczenie bliskości, relacji z innymi, nauka okazywania własnych emocji,
- pomoc w przezwyciężeniu samotności, odosobnienia,
- ukojenie nerwów dla osób zestresowanych, nadpobudliwych,
- pobudzanie osób cierpiących na apatię, depresję,
- poprawa kondycji ruchowej.

Opieka nad kotem, głaskanie go czy trzymanie na kolanach wzmacnia produkcję oksytocyny, czyli hormonu szczęścia.



Źródło zdjęcia: <https://www.xdpedia.com>

Felinoterapię można stosować w takich schorzeniach jak:

- autyzm,
- ADHD,
- zespół Aspergera,
- upośledzenie umysłowe,
- niepełnosprawność ruchowa.
- Zespół Downa,
- choroby psychiczne,
- różnego typu zaburzenia emocjonalne – nieśmiałość, strach przed mówieniem, brak pewności siebie.

Na podstawie obserwacji dzieci z autyzmem, przeprowadzonych we Francji w 2012 r. wykazano, że **dzieci, które posiadały w domu kota były spokojniejsze i łatwiej nawiązywały kontakt z otoczeniem niż dzieci nieposiadające zwierząt** (źródło: <https://www.newsweek.pl/styl-zycia/11-naukowych-dowodow-na-to-ze-kot-pomaga-w-zyciu/x5z8d9b>).

Felinoterapię z udziałem dzieci prowadzi się najczęściej w formie grupowej. Dzieci bawią się z kotem, karmią go, pielęgnują. Zajęcia można urozmaicić opowieściami o kotach i innych zwierzętach. Terapię z kotem można łączyć z innymi rodzajami terapii, np. z muzykoterapią, dołączając odgłosy mruczenia, miauczenia.

Należy pamiętać, że **nie każda osoba kwalifikuje się do felinoterapii**. Niektórzy ludzie mogą cierpieć na alergię lub preferować inne gatunki zwierząt i w ich przypadku terapia powinna odbywać się z udziałem akceptowanego zwierzęcia.

Opracowanie:
Aneta Kyzioł
Karolina Drąg
Elżbieta Piniarska

Źródło:

- 1.) https://www.researchgate.net/publication/289414327_Cat_therapy_as_an_alternative_for_m_of_animal-assisted_therapy
- 2.) <https://wamiz.pl/kot/porady/10192/felinoterapia-w-jaki-sposob-moze-pomoc-terapia-z-kotem>
- 3.) <https://www.kalendarzrolnikow.pl/1553/felinoterapia-czyli-niezwykla-terapia-z-kotem>