

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Terapevtski psi in duševno zdravje

Vključevanje terapevtskih živali v dejavnosti v različnih okoljih človeške skupnosti, vključno v tistih, kjer se deluje na področju duševnega zdravja – kamor se vključuje predvsem terapevtske pse, pa tudi terapevtske konje – **postaja v zadnjem času predmet vedno večjega zanimanja. V tem okviru je bilo v zadnjem času opravljenih tudi nekaj študij, ki so vključile terapevtske pse v psihoterapijo mladostnikov (starih od deset do devetnajst let) in ki so pokazale, da tovrstna psihoterapija lahko izboljša učinkovitost njihovega zdravljenja. Podobnih študij, ki bi pokazale, da lahko psihoterapija s pomočjo terapevtskih psov ali konj izboljša učinkovitost zdravljenja odraslih, pa še nimamo.**



Terapevtski psi sodelujejo s svojimi skrbniki v različnih okoljih zdravstvenega varstva, izobraževanja in v drugih okoljih človeške skupnosti. Tako na primer v šolah poslušajo mlade bralce, v sodnih dvoranah podpirajo žrtve zločina med pričanjem, v rehabilitacijskih centrih sodelujejo v telesnih in delovnih terapijah, na klinikah za duševno zdravje so vključeni v psihoterapijo.

Terapevtski psi so različni – od drobnega terierja do mogočnega bernardinca. Kljub temu **imajo dobri terapevtski psi nekaj skupnih lastnosti.** Poglejmo, katere so te lastnosti, se pravi, kaj naredi dobrega terapevtskega psa.

Prva lastnost dobrega terapevtskega psa je **oblikovan in izpopolnjen temperament**. Ko govorimo o temperamentu, govorimo o prirojenem nagnjenju, ki pa ga je z vzgojo mogoče (do neke mere) oblikovati in izpopolniti. Vedenje psa, ki poskuša nadzorovati gibanje drugih s kroženjem, grizljanjem, lajanjem in strmenjem, izraža neoblikovanost in neizpopolnjenost njegovega temperamenta. Nasprotno pa pes, ki **se ob gibanju drugih vede sproščeno in mirno, brez kroženja, grizljanja, lajanja in strmenja**, kaže, da je njegov temperament oblikovan in izpopolnjen.

Druga lastnost, ki naredi dobrega terapevtskega psa, je **pripadnost**. Za razliko od temperamenta, ta lastnost ni prirojena, ampak naučena. Pes jo kaže s tem, da **uživa v druženju z neznanimi ljudmi** in da **je pri spoznavanju novih ljudi radoveden, ne sramežljiv**.

Še dve lastnosti dobrega terapevtskega psa sta **ubogljivost in nežnost**. Tudi ti dve lastnosti sta naučeni, ne prirojeni. Ubogljivost kaže pes s tem, da **daje prednost človeškemu prijateljstvu in da sprejema človeško vodstvo**. Nežnost pa kaže s tem, da je **strpen in potrpežljiv**. To pomeni na primer, da se na dobronamerno, a nerodno tolčenje po glavi, ki ga je deležen od bolnika, ki slabo obvladuje svoje gibe, ne odzove nasilno, ampak z umikom pred neprijetnim stikom.

Viri:

- Ruegg, E., *What makes a good therapy dog?*, dostopno na internetnem naslovu <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/therapeutic-paws/202209/what-makes-good-therapy-dog>
- Jones, M. G., Rice, S. M., Cotton, S. M., *Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy*, dostopno na internetnem naslovu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6336278/>
- Young, C., Horton, J., *Canine and equine therapy for mental health: A review of clinical effectiveness*, dostopno na internetnem naslovu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549209/>

Po strokovni konferenci OMRA ...

Izvajalci in izvajalke programa OMRA smo letos, skupaj z gosti obeležili **10. oktober, svetovni dan duševnega zdravja**, s konferenco »Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu«, kjer smo naslovili aktualne izzive na področju skrbi za dobro duševno zdravje.

Udeleženske in udeleženci konference so lahko prisluhnili različnim predavanjem o perečih tematikah na področju duševnega zdravja, ki so jih predstavili vodilni strokovnjaki in strokovnjakinje s teh področij pri nas.

Konferenco je preko spletne platforme in na prizorišču skupno spremljajo preko 230 oseb. Obveščamo vas, da si lahko **video posnetke vseh konferenčnih prispevkov** ogledate na [tej povezavi](#).



**OD SEZNANJENOSTI
S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM
ZDRAVJU DO UČINKOVITEGA
ODZIVANJA Z MANJ STIGME**

Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso!

Ob tej priložnosti smo izdali tudi tematski zbornik prispevkov *Od seznanjenosti s težavami v duševnem zdravju do učinkovitega odzivanja z manj stigme: Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso!*, kjer avtorice in avtorji med drugim predstavljajo rezultate programa OMRA, izkušnje in razmisleke na področju prepoznavanja, razumevanja in zdravljenja osebnostnih motenj ter različne vidike stigme, ki se pojavlja na področju duševnega zdravja. Zbornik je prostodostopen in si ga lahko pretočite na [tej povezavi](#).

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.