



寵物陪伴 治癒你的身心靈

王貞懿 文

2018/05/06

回到家時迫不及待地撲向你心愛的寵物，或是牠朝你飛奔而來，想必是許多人日常生活中的一部份。在寵物的陪伴之下，不僅是心靈上能得到撫慰，甚至連某些心理及生理上的病症亦能得到治療或改善，這就是「寵物治療」的功用。

飼養寵物 療癒你的心靈

目前台灣具有專業的寵物治療師，搭配訓練過後的治療犬，對病患進行輔助治療，讓患者在與寵物互動之中獲得療癒的效果。不過有多項研究指出，即使是沒有經過訓練的寵物，陪伴在主人身邊依舊能發揮一定良效。而早在多年前就有研究說明寵物陪伴有助於改善人類心理狀態，而近來研究則趨向於寵物能給予人類生理狀態正向幫助。

在心理層面上，最明顯的例子是當我們看到心愛的寵物時，第一反應往往是忍不住地發出讚嘆：「啊！好可愛！」，此時嘴角也不禁往上揚。之所以會產生這樣的情況，是因為我們的體內在與寵物互動之時，會影響六種神經傳導物質的分泌：苯乙胺、腦內嗎啡、多巴胺、催產素、泌乳激素、腎上腺皮質素，前五種神經傳導物質的增加，會帶給人歡愉、幸福及安全感，而腎上腺皮質素的減少，能降低人的緊張焦慮感，這些神經傳導物質的改變，致使我們與寵物相處時產生幸福感。





與寵物相處之時，會影響人體神經傳導物質的分泌情形，增加人們的幸福感。（圖片來源 / Pixabay）

不僅是眼睛看到寵物時會產生療癒感，親手撫摸寵物也能得到慰藉。在〈[寵物治療及其在心理治療上的應用（下）](#)〉提到，當我們撫摸寵物時，能得到接觸的慰藉（contact comfort），而得到寵物正向的回應也是重要的環節之一，研究顯示當人們撫摸柔軟毛茸茸的兔子，或是外殼堅硬的烏龜，比起無生命且無法給予回應的動物玩偶，更能有安撫人心、減輕焦慮感的效果。

此外，飼養寵物對憂鬱症、自閉症患者而言，可穩定其情緒，培養患者逐步適應社會關係、減輕社會孤立感。寵物一方面作為陪伴的角色，一方面也在無形中促進主人病情的改善。〈[寵物治療及其在心理治療上的應用（上）](#)〉裡的研究說明指出，飼養寵物的憂鬱症患者中，對其寵物的依附感越深厚，其憂鬱症的病情也相對較輕微，也會產生更為正向的移情作用，有助於治療。寵物治療除了有助於緩解憂鬱症及自閉症，亦能幫助阿茲海默症的患者，患者因病症引起的焦慮感、情緒低落，或對身邊事物喪失興趣的情況，在飼養寵物後並經長期陪伴後，能增加患者微笑、肢體接觸，及言語等社會化行為。

寵物陪伴 讓你更健康

寵物有助於改善人心理狀態之外，在生理上也有一定療效。顯而易見的狀況是飼養犬類時，需要抽出時間帶牠出門散步，在現代人忙碌的生活中，很容易忽略適度運動的重要性，而帶著寵物散步正好替飼主增加運動量，促進血液循環及增強心肺功能。

近來一篇發表於《自然》（Nature）的瑞典研究表示，飼養犬類能降低飼主罹患心血管疾病的風險。此項研究針對40到80歲的瑞典人，選擇較高齡受試者作為樣本的原因是為了排除年輕人本身罹患心血管疾病（以下簡稱CVD）風險就較低的情形，此外亦將原本患有CVD的人屏除，在經過長達12年的研究之後，發現飼養犬隻的人比起沒有飼養任何寵物的人，罹患CVD並死亡的風險降低了23%；獨居的人飼養犬隻能更積極影響飼主的健康狀況，使飼主罹患CVD的風險降低了36%，而大家庭下飼養犬隻則因多人同時照顧，影響性較低，僅降低了15%；飼養大型犬類（如：獵犬）的飼主，比起飼養混種犬，罹患CVD的風險也相對較低。研究中提出幾項因素解釋這樣的結果，像是前文提到的飼養犬類時，飼主需帶著狗兒出外散步。飼養犬類帶給家庭環境不同的微生物，進而增加飼主體內微生物的多樣性，使其能抵禦更多病毒。不過此篇研究僅針對飼養犬類，且未必有絕對的因果關係，仍需後續研究持續調查。

最近有一項有趣的研究結果刊登於法國的"Top Sante"上，寵物身上散發的體味中含有硫化氫，飼主如果適當吸聞牠們身上的味道，有助於預防癌症及心血管疾

病，因為適量的硫化氫能保護心臟細胞中的粒線體，但要注意的是，不可過量吸聞，否則可能導致人體中毒。英國的艾希特大學 (University of Exeter) 也做了相關研究，根據硫化氫研發出了「AP39」化合物，在心肌缺血的療程中，此化合物能在「再灌注血液」此一步驟時保護心肌免於受到損傷，未來若研發技術更為成熟，將會是醫學上的一大福音。

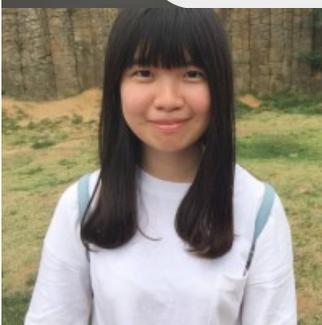
養寵物好處多 適個人情況而定

目前大多數關於寵物治療的研究仍侷限在特定物種，不外乎是貓或狗，雖然是大家較常飼養的寵物，在研究上也較方便，不過隨著社會上寵物的種類日趨多元，上述的某些研究，可能就不太適用。

綜觀以上，飼養寵物的益處多，不過其實並不是所有人都適合養寵物，必須先評估個人經濟狀況、家庭環境等現實因素。此外，憂鬱症患者在飼養寵物前須經醫生評斷其情況是否適合，否則若患者因寵物去世而引起更嚴重的憂鬱情形，反而會造成反效果。但最重要的是飼主要有一顆愛惜動物的心，若僅是為了能帶來上述養寵物附加的優點，反而有點本末倒置，可能最後也效果不彰，不但變得不療癒，甚至還可能讓你抓狂。再者，飼養寵物並不代表能完全治癒病症，應當視為輔助媒介，有任何病症還是須給醫生進行詳細治療。

寵物其實在默默之中帶給你超乎所想的好處，看完這篇文章，是不是該好好抱緊處理家裡的寵物了呢？

□ 回到【「寵」愛】專題



記者 王貞懿



編輯 甘愷璇

