

Шумакова О.А. Развитие базовой культуры взаимодействия психолога образования с родителями: дис. ... д-ра психол. наук: / О.А. Шумакова. – Челябинск, 2011 – 400 с. (дата обращения: 23.07.2021)

Шумакова О.А. Субъекты профессионального взаимодействия с родителями в образовании / О.А. Шумакова // Научное мнение. – 2011. – №1. – с. 143-146. (дата обращения: 23.07.2021)

Сероусова, О.В. Копинг-стратегии, стресс и алекситимия у больных мигренью / О.В. Сероусова, М.И. Карпова, А.И. Долгушина, В.В. Маркова, А.В. Садырин, Д.Ш. Альтман // Уральский медицинский журнал. – 2015. – №2 (125). – с. 57- 61. (дата обращения: 15.07.2021)

Соболева Е.В., Обучение стратегиям совпадающего поведения / Е.В. Соболева, О.А. Шумакова // Медицинская помощь при тяжелой термической травме (уроки ашинской катастрофы 1989 года): матер. междунар. научно- практич. конфер. – Челябинск, 2014. – с. 105-108 (дата обращения: 16.07.2021)

Соболева Е.В. Опыт социального поведения студенческой молодежи в новых жизненных условиях / Е.В. Соболева // Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2013. – №1. – с. 85. (дата обращения: 12.07.2021)

Справочник. Статья «Этапы социализации личности» [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://spravochnick.ru/sociologiya/perehodnaya_ekonomika/etapy_socializacii_lichnosti/#etapy-socializacii (дата обращения: 18.07.2021)

Статья «Социализация инвалидов трудоспособного возраста в условиях ЦСРДИ» Сенина А.В. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnoi_sbornik/vse-vupyski/v17/120-133.pdf (дата обращения: 15.07.2021)

Справочник. Статья «Социализация инвалидов» [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://spravochnick.ru/sociologiya/socializaciya_sociobiologicheskie_predposylki_socializacii/socializaciya_invalidov/ (дата обращения: 16.07.2021)

Дрокина К.Е. Проблемы социализации молодых инвалидов [Электронный ресурс] // Научный диалог: вопросы социологии, политологии, философии и истории – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». Режим доступа: https://interactive-plus.ru/ru/article/111664/discussion_platform (дата обращения: 14.07.2021).

УДК: 159.9

ЗООТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЛЮДЕЙ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2021.1.88.1420](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2021.1.88.1420)

Попова Александра Андреевна
студентка,

Петрозаводский Государственный Университет,
г. Петрозаводск

ZOOTHERAPY AS A METHOD OF A POSITIVE INFLUENCE ON PEOPLE WITH ANXIETY

Popova Aleksandra Andreevna
student,

Petrozavodsk State University,
Petrozavodsk

АННОТАЦИЯ

Различные стрессовые факторы повседневной жизни невозможно пройти стороной при решении ключевых задач. Из-за быстрого темпа, современный человек очень подвержен стрессу, который нередко приводит к печальным последствиям (депрессии, нервному стрессу, утрате физической и психологической активности). Животные, как самые «чистые» существа способны помочь человеку в приобретении положительных эмоций. Правильная терапия может привести к положительным результатам, способствующие продуктивности, хорошему настроению и более спокойному отношению к окружающим вещам.

ABSTRACT

Various stressful factors of everyday life cannot be ignored when solving key tasks. Due to the fast pace, modern people are very susceptible to stress, which often leads to terrible consequences (depression, nervous stress, loss of physical and psychological activity). Animals, as the most "pure" creatures, are able to help any person in acquiring positive emotions. Proper therapy can lead to positive results that promote productivity, good mood and a more relaxed attitude to things around you.

Ключевые слова: животные, терапия, психология, стресс, тревожность, домашние животные помогают, помощь, положительное воздействие, здоровье, депрессия, нервы.

Keywords: animals, therapy, psychology, stress, anxiety, pets, help, positive influence, health, depression, nerves.

Стресс – состояние напряжения организма человека или животного как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы (холод, голодание, физические и психические травмы и т.п.). [1]

По своей сути стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные и позитивные эмоции. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналина, который в свою очередь заставляет мозг искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем. Он заставляет думать, находить решение проблеме, и в этом случае он имеет положительное влияние. Однако, если стресса становится слишком много, - организм слабеет, теряет силы, способность решать проблемы и может вызвать серьезные заболевания. [2]

Виды стресса

Стресс может быть двух видов: положительный (эустресс) и отрицательный (дистресс). Кроме того, стресс может быть легким и тяжелым, губительным и острым, а также имеющим хроническую форму, когда человек длительное время живет в стрессогенной обстановке.

Положительный стресс – это стресс, который несет положительные эмоции и качественно влияет на изменения в жизни, а отрицательный – напротив, действует угнетающе, вызывает неуверенность в себе и страх перед будущим.

Острый стресс характеризуется реакцией на внезапный угрожающий фактор. В такой ситуации человек имеет два выхода: первый – спастись от угрозы, к примеру, когда на него внезапно нападают, или второй – защищаться. Такие состояния переживаются очень болезненно и имеют свои последствия.

Хронический стресс протекает в течение длительного времени и возможность быстро «спастись» не представляется возможной. Примером такого состояния может служить длительный конфликт на работе, когда человек вынужден каждый день находиться рядом с возбудителем спокойствия, ожидать проявления негативных событий и сдерживать в себе отрицательные эмоции.

Причины стресса

Причинами стресса могут служить внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам относятся: конфликты в семье, с ребенком, на работе, финансовые трудности, длительная болезнь, дорожно-транспортное происшествие.

К внутренним факторам относятся: страхи, реакция на трудности, субъективное отношение к различным жизненным ситуациям, опасения, неоправданные желания, разочарование, ревность, предрассудки и многие другие состояния. [3]

Стрессоры

Причин стресса великое множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, психика, образ жизни, поэтому, один и тот же

фактор на одного человека может не повлиять вовсе, или произвести незначительное воздействие, в то время как другая личность буквально заболевает, например – конфликт с другим человеком. Наиболее распространенные причины и/или факторы стресса:

- конфликтная ситуация с другим человеком;
- любой вид недовольства;
- маленький прожиточный минимум, нехватка денег, долги;
- длительное отсутствие отпуска и полноценного отдыха;
- рутинная жизнь с отсутствием положительных эмоций, перемен;
- длительные хронические заболевания, болезни родственников;
- избыточный вес;
- смерть близкого человека;
- недостаток в организме витаминов и микроэлементов;
- просмотр душевных фильмов, или, наоборот, фильмов ужасов;
- частые страхи, особенно перед смертельными заболеваниями, мнением окружающих людей, старостью, маленькой пенсией;
- одиночество;
- чрезмерная физическая активность, или же неблагоприятные условия окружающей среды;
- резкая смена окружающей обстановки;
- тяжелая музыка.

Симптомы стресса

Среди наиболее популярных реакций организма на стресс, выделяют:

- беспричинные и частые приступы раздражительности, злобы;
- вялость, слабость, депрессия, пассивное отношение;
- бессонница, беспокойный сон;
- невозможность расслабиться, постоянное напряжение нервной системы, физического тела;
- приступы страха, паники;
- плохая концентрация внимания, заторможенность, сложность в понимании обычных вещей, снижение интеллектуальных возможностей, проблемы с памятью, заикание;
- недоверие к себе и окружающим людям, суетливость;
- частое желание плакать, тоска, самосожаление;
- отсутствие желания употреблять пищу, или же наоборот, чрезмерное желание есть;
- нервный тик;
- повышенная потливость, повышенная возбудимость, расстройства пищеварительной системы, кожный зуд, головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, дискомфорт в грудной клетке, проблемы с дыханием, чувства удушья, резкое повышение температуры тела, озноб, онемение или покалывание в конечностях;

●повышенный интерес к алкоголю, наркотикам, курению, компьютерным играм и другим вещам, которые ранее человека особо не интересовали. [4]

Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действии стрессора проходит через три определенных стадии.

●**В первой стадии** – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.

●**Во второй стадии** – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.

●**Третья стадия** - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом. [2]

Последствия

Длительное воздействие стресса с большой вероятностью может привести к проблемам со здоровьем. Стресс приводит к повышению кровяного давления, подавлению иммунной системы, возрастанию риска сердечной недостаточности и инсульта. Продолжительный стресс также ускоряет процесс старения и способствует бесплодию. [11]

Анималотерапия

Зоотерапия (анималотерапия) — вид лечения, в котором используются настоящие животные или их символы. В специализированных центрах помимо самих животных в процессе лечения участвуют врачи, психологи и социальные работники. При таком типе лечения специалисты используют специально обученных животных (не питомцев пациента).

Неправильно думать, что зоотерапия доступна только крупным центрам. Положительное влияние на организм человека оказывают и домашние питомцы. Ученые подтвердили, что люди, которые содержат животных, реже болеют, дольше живут и меньше подвержены депрессии. [5]

Взаимодействие с животными существенно отличается от других психотерапевтических средств. Профессор Филиппова Г.Г (доктор психологических наук) в учебнике “Зоопсихология и сравнительная психология” выделяет следующие основные отличия: 1) животное имеет внутренний источник активности, в результате чего становится относительно непредсказуемым как для пациента, так и для терапевта; 2) животное не является носителем смысловой и оценочной функции по отношению к человеку, оно не может быть в ситуации психотерапии «неконгруэнтным», т.е. оно всегда выражает то, что непосредственно чувствует, и это позволяет пациенту освободиться от проявления психологических защит, препятствующих эффективности психотерапии; 3) животное имеет «внутреннюю позицию»,

собственную мотивацию и активно включается в процесс взаимодействия с человеком.

В случае психотерапии с помощью «неодушевленных» средств, все строится только во взаимодействии позиций пациента и психотерапевта. Такой способ психотерапии имеет ряд преимуществ и самым главным является то, что животное – живое существо, проявляющее некие эмоции, но при этом не умеет говорить, что лишает возможности для человека услышать некую негативную словесную информацию.

Исследователи, изучающие взаимодействия между людьми, считают очень сложным переоценить значение животных в жизни людей. В частности, по исследованиям, проведенным организацией «Pet Food Institute», численность домашних кошек и собак в США и в странах Европы существенно растет с каждым годом и составила более 130 млн. животных. В начале девяностых в рамках проекта «Норе» в Англии было выявлено, что даже бездомные люди часто пытаются обеспечивать своим животным надлежащий уход за то тепло и принятие, которое они получают взамен, и которое является очень важной и, возможно, единственной эмоциональной подпиткой. [6]

Отечественные авторы В.А. Ясвин и С.Д. Дерябо определили **функции анималотерапии**:

1) Психофизиологическая. Известно, что взаимодействие с животными положительно влияет на вегетативные функции – нормализует АД, сердечный ритм, частоту дыхательных движений, перистальтику ЖКТ.

2) Психотерапевтическая. Животные гармонизируют межличностные отношения. При оценке результатов зоотерапии по методике «Анализ рисунка семьи» было выявлено улучшение благоприятной семейной ситуации, снижение конфликтности и тревожности, чувства неполноценности и «враждебности».

3) Реабилитационная. Эта функция незаменима для людей, подвергшихся тому или иному виду психических расстройств. Контакты с животными являются дополнительным каналом взаимодействия личности с окружающим миром, который может способствовать как психической, так и социальной реабилитации.

4) Функция удовлетворения потребности в компетентности. Взаимодействуя с животным, пациент говорит себе: «Я могу, я способен», повышает самооценку, создает благоприятный образ, что влияет на эмоциональное состояние и на социальную реадaptацию.

5) Самореализация. Согласно данным А. Маслоу, А. В. Петровского и других психологов, одной из важнейших потребностей человека является потребность в реализации своего внутреннего потенциала, потребность быть значимым для других, представленным в их жизни и в их личности. Используя эту функцию, больные действуют по известному принципу «исцеляя, исцеляюсь».

б) Общение. Эта функция важна для пациентов, страдающих всеми видами патологии, как психической, так и телесной, так как любая болезнь вырывает человека из привычного круга общения, социальных и микросоциальных связей.

Виды взаимодействия человека и животного:

1. Пассивная деятельность с участием животных, построенная на субъект-объектных взаимоотношениях, когда терапевтический эффект достигается путем наблюдения за животными.

2. Активная деятельность с участием животных, при которой действуют как субъект-объектные, так и субъект-субъектные взаимоотношения. Такая деятельность подразумевает игры, прогулки с животными, уход

за животными и может быть названа вариантом терапии занятостью.

3. Терапия с участием животных, когда имеют место субъект-субъектные взаимоотношения между пациентом и его «зоодоктором». [7]

Зоотерапия прекрасна тем, что не имеет противопоказаний (кроме аллергии на шерсть животных). Врачи отмечают, что это также абсолютно естественный немедикаментозный способ оздоровления, не имеющий побочных реакций. К тому же, это не требует больших материальных затрат и специоборудования - доступен каждому.

Какие животные нас лечат?

Кошки



Кошки одни из самых популярных домашних животных в мире. С древних времен они считались целительными животными. Еще до того, как появились этому научные доказательства.

Эти животные не только поднимают настроение, но и помогают снять стресс и лечат бессонницу. Особенно полезно держать дома кошек людям, страдающим от сердечно-сосудистых заболеваний. Специалисты утверждают, что при повышении артериального давления нужно в течение нескольких минут погладить кошку, и давление снизится. Иногда кошки способны находиться рядом с больным человеком часами. Все потому, что их привлекает «энергетика болезненности», и животное без труда определяет место, которое эту энергетику излучает. [5]

Интересные факты:

- Ученые выяснили, что кошачье мурлыканье обладает заживляющим действием, схожим с лечением ультразвуком в диапазоне 20-50 герц (своеобразные физиотерапевтические приборы). Эти вибрации помогают снять напряжение и повышают иммунитет.

- Британцы, воодушевившись кошачьими способностями, продают белых лечебных кошек в аптеках.

- Специалисты считают, что кошки и коты имеют разные терапевтические профили. Кошки специализируются на заболеваниях нервной

системы и внутренних органов. А коты - на остеохондрозе, радикулите и артрозе. [5]

- Кошатники живут в среднем на 10 лет дольше - минимальная предрасположенность к инсультам.

- Популярная теория о том, что кошки «питаются» негативной энергией и за счет этого спасают несчастных людей - из области фантастики. Однако, факт остается фактом: кошки всегда ложатся именно на больное место. Если питомец предпочитает спать у вас на голове - задумайтесь. [9]

Собаки

Лечение с помощью собак дает такие поразительные результаты, что его даже выделили в самостоятельную науку - **канистерапию**. Секрет ее прост: ни одно животное не требует столько любви и внимания, и ни одно не дает так много тепла взамен, как собака. Если заниматься собакой всерьез, не останется времени на болезни и хандру. [9]

Собака в доме - защита нервной системы человека. Также собаки помогают излечить истерию, неврастению, психастению и неврозы. Ваш домашний доктор может быть любой породы, главное, чтобы животное было не агрессивным со стабильной психикой.

В истории медицинских исследований есть случаи, когда в результате направленного лечения с помощью собак (канистерапии), исцелились дети с тяжелыми формами аутизма. [5] Данные занятия предполагают тесный тактильный и

эмоциональный контакт ребенка с собакой, серьезную психологическую и физическую нагрузку на животное. Благодаря канистерапии дети с нарушениями нервной системы и опорно-

двигательного аппарата быстрее социализируются и начинают лучше ориентироваться в окружающем их мире.



Эта фотография сделана в центре канистерапии в Москве. В этом центре используют собак в лечебных целях особенно при таких заболеваниях у детей как синдром Дауна, ДЦП. Дети, которые занимаются с собаками, постепенно переносят позитивное отношение к ним на свое окружение, на мир в целом, становятся более общительными, легче идут на контакт. Собаки породы золотистый ретривер. Это сама собачья доброта в чистом виде, желание быть рядом с человеком и всячески демонстрировать ему свое обожание, ласку и преданность. Именно это качество используют врачи для так называемой канистерапии при работе с проблемными детьми, особенно страдающими аутизмом. [9]

Интересные факты:

- Американский психиатр Элеонора Волей выдвинула теорию: любовь пса потому так ценна для человека, что похожа на материнскую.

- Хозяева собак защищены от гиподинамии и ее последствий. Регулярные прогулки со своим четвероногим другом позволят снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и укрепят иммунитет.

- Ученые уверены, что собаки способствуют развитию коммуникативных навыков у своих хозяев и повышают самооценку человека. [5]

Собака привязывается к хозяину вне зависимости от его материального положения, успешности, ума и красоты. Даже самый большой неудачник всегда будет богом для своей собаки, что вселяет уверенность и поднимает самооценку. А это, согласитесь, необходимо каждому. [9]

Лошади

Иппотерапия, или лечение с помощью общения с лошадьми, подразумевает верховую езду. По сути, это лечебная физкультура, которая имеет доказанную эффективность.

В первую очередь, иппотерапия — это психологическое воздействие, на лошади всадник чувствует себя увереннее, особенно это важно для неходящих детей. Для аутичных детей лошадь — посредник, она бессловесная, с ней проще общаться, дает понять, как правильно двигаться. Еще не создано ни одного технического приспособления, которое позволило бы имитировать механизмы движения, которые ребенок может усвоить в процессе иппотерапии.

Специалисты советуют использовать иппотерапию при нарушениях опорно-двигательного аппарата, полиомиелите, сколиозе, детском церебральном параличе, умственной отсталости. [5]

Во время верховой езды человек инстинктивно балансирует, пытаясь сохранить равновесие, и задействует все группы мышц. Конечно, далеко не каждая лошадь может переквалифицироваться в терапевта: попытки могут кончиться плачевно. Лучший вариант – специальный центр иппотерапии (они, как правило, есть при всех школах верховой езды). [9]

Интересные факты:

- Основной диагноз людей, обращающихся за помощью к иппотерапии, — ДЦП и аутизм.

- Доказано, что общение с лошадьми формирует положительный эмоциональный фон, который сам по себе является целебным. [5]

- Убедившись в том, возможно управлять огромным, сильным животным, преодолевается неуверенность в себе и всевозможные фобии. [9]



Аквариумные рыбки

Маленький островок океана в квартире окажет положительное влияние на психику. Наблюдение за плавающими в аквариуме рыбками снимает стресс. Поэтому эти животные больше всего подходят тем, кто постоянно испытывает депрессию и страдает неврозами. Терапевтический эффект достигается после 15 минут, проведенных перед аквариумом. Максимальная продолжительность процедуры — полтора часа.

Подойдет аквариум семьям, в которых растет маленький ребенок. Рыбки помогут ему лучше

учиться. Кроме того, наличие аквариума в доме формирует особенный благотворный микроклимат. Испаряющаяся вода увлажнит воздух, что позволит избежать возникновения астмы и простуды. Яркий аквариум вызывает у его хозяев радость и чувство благополучия.

Интересные факты:

- Рыбки способны повысить интеллектуальный уровень человека.

- По некоторым данным аквариум с красивыми рыбками способствует укреплению семейных отношений. [5]



Дельфины

По поводу дельфинотерапии ученым возразить нечего: ее эффективность доказана десятками исследований ещё в начале 20 века. Дельфин – это мощный генератор волн, любви и ультразвука; повышает выработку эндорфинов, ускоряет регенерацию тканей и нормализует гормональный фон; улучшается обмен веществ, кровообращение и циркуляция жидкости в организме. Дельфины излучают низкочастотные

электромагнитные колебания, которые благотворно влияют на щитовидную железу. [9]

К тому же, дельфины невероятно игривые и дружелюбные, обожают детей и всегда готовы играть и веселиться. Однажды познакомившись с дельфинами, невозможно не хотеть встретиться с ними снова и снова. [5]

Интересный факт:

- Именно дельфины ближе всего к людям по эмоциональному развитию: они умеют грустить, радоваться, общаться и дружить. [9]



Другие животные

Грызуны помогут тем, кто испытывает проблемы в общении с людьми; помогают своим хозяевам преодолеть неуверенность в себе, избавиться от комплексов и замкнутости.

Белые крысы профилируются на лечении неврозов. А кролики и хомяки лечат болезни суставов.

Домашние птички повышают творческую активность и работоспособность человека. Попугаи могут облегчить боли в сердце, вылечить заикание и неврозы. Пение канареек также успокоит нервы и повысит настроение.



Рептилии — лекари нервной системы человека. Посещение террариума оказывает положительное воздействие на больных невращением или слабоумием.

*Лечебное общение с холоднокровными животными не подразумевает физического контакта, для медицинского эффекта достаточно зрительно взаимодействовать с земноводными. [5]

Рекомендации по профилактике стресса

Профилактика стресса – важное условие для сохранения эмоционального здоровья. Это продлит вашу жизнь и повысит ее уровень в несколько раз.

Способы контроля неприятных переживаний:

1. Относитесь ко всему проще.

Не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни. Представьте, что вы сито, или облако и все стрессы проходят через вас, не оставляя следа.

2. Учитесь позитивному мышлению

Если вас одолевают стрессы, вам поможет позитивное мышление. Его суть в том, что нужно

концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

3. Используйте способы переключения

Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать.

4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций

Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход.

5. Больше смейтесь

Смех – это лучшая профилактика стресса. Не пренебрегайте ей. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

6. Занимайтесь физическими упражнениями

Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

7. Будьте благодарны за то, что имеете

Благодарность – очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.

8. Расслабляйтесь

Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10-30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

9. Отправьтесь в путешествие

После поездки Вас будет не узнать. Все стрессы оставите в другом месте.

10. Принимайте ванны

Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

11. Бывайте на свежем воздухе

Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течении часа ходить по лесу или парку.

12. Используйте самовнушение

Выберите для себя подходящую аффирмацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну.

13. Найдите себе увлечение

Любимое хобби – замечательная профилактика стресса.

14. Составьте список того, что вас радует

Уделите несколько минут тому, чтоб написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти занятия – ваше спасение от стресса.

15. Мечтайте и фантазируйте

В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делаете это с удовольствием и в настоящем времени. И затем получаете то, что рисовали в своем воображении.

16. Ведите дневник

Дневник помогает разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложных ситуаций. А также ведение записей оказывает функцию психотерапевта, вы пишете/высказываетесь о том, что вас тревожит, и вам становится легче.

17. Обратитесь к психологу

Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом. [10]

18. Воспользуйтесь зоотерапией

Время, проведенное с животными, окажет только положительное воздействие.

Заключение

Все живые существа способны оказывать терапевтическое воздействие на организм человека. Разница только в степени эффективности этого воздействия и места проживания пациента. Не забывайте, что любая зоотерапия при серьезных расстройствах здоровья должна сопровождать

специализированное медицинское лечение, а не замещать его.

*Для подробного объяснения влияния зоотерапии на детскую психику, советую прочитать статью «Влияние животных на психику ребенка» Поданевой Н.И. [10]

Список литературы / References

1. Большой толковый словарь русского языка Кузнецова С.А., стр.1279 [Книжный ресурс]. (дата обращения: 22.10.2019)

2. «Стресс и способы его преодоления» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://25gdp.by/novosti/stati/791-stress-i-sposoby-ego-preodoleniya> (дата обращения: 22.10.2019)

3. «Стресс. Виды и причины стресса» Пономарёв С. В. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psv.com.ua/stress-vidyi-i-prichinyi-stressa/> (дата обращения: 23.10.2019)

4. «Стресс: причины, симптомы, профилактика» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kkb3.ru/patients/medprof/27-stress-prichiny-simptomu-profilaktika> (дата обращения: 28.10.2019)

5. ВЕТИКО. «Зоотерапия или как нас лечат животные...» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vetiko.ru/stati/83-udivitelnye-fakty/103-zooterapiya-ili-kak-nas-lechat-zhivotnye/> (дата обращения: 30.10.2019)

6. АРТЕМИДА. «Анималотерапия (или зоотерапия)» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://artemida33.ru/stati/polezno-znat/animaloterapiya-ili-zooterapiya/> (дата обращения: 02.11.2019)

7. «Зоотерапия – перспективное направление психотерапии расстройств шизофренического спектра» Левина С.Д. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.npar.ru/journal/2012/2/15-lvn.htm> (дата обращения: 02.11.2019)

8. ГАСТРОНОМЪ. «Зоотерапия - лечение людей с помощью собак, лошадей, дельфинов и кошек» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gastronom.ru/text/zooterapiya-lechenie-lyudej-s-pomoshchyu-sobak-loshadej-delfinov-i-koshek-1003494> (дата обращения: 12.11.2019)

9. «Профилактика стресса избавит от многих проблем» Чернецкая И. Г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.12stom.by/polezno-znat/stati/170-profilaktika-stressa-izbavit-ot-mnogikh-problem.html> (дата обращения: 18.11.2019)

10. «Влияние животных на психику детей» Поданева Н. И. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://oktjabr.schools.by/pages/vlijanie-zhivotnyh-na-psihiku-rebenka> (дата обращения: 05.12.2019)

11. «Последствия стресса» Таркил Н.З. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rehabfamily.com/o-klinike/vazhno-znat/posledstviya-stressa/> (дата обращения: 06.12.2019)