А вы знали, что домашние питомцы – лучшие психотерапевты? Даже когда вы гладите животное, у вас нормализуется давление и пульс.

Как же «лечат» пушистые доктора?

Питомец требует внимания, в итоге вы меньше сидите в телефоне и потребляете негативной информации. Вы концентрируетесь на своем питомце и забываете про неприятности.

Животные [помогают](https://pink.rbc.ru/fitness/5bbc6d4c9a79474acb1b7589#ws) стабилизировать эмоции, стать более расслабленным и спокойным, развить доверие к окружающим и уверенность в себе. Кроме того, питомцы [избавляют](https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/emotional-support-therapy-animals) от одиночества, снижают раздражительность и гнев, уменьшают стресс, помогают победить бессонницу и повышают уровень гормонов радости.

Собаки дарят чувство защищенности и дружелюбности. Собаководам проще знакомиться на прогулках с новыми людьми и заводить друзей. А прогулки на свежем воздухе улучшают общее состояние человека.

Кошки успокаивают, а их мурлыканье расслабляет и убаюкивает. Поглаживание кошки вызывает выработку гормона радости — окситоцина.

Рыбки, кстати, тоже отлично помогают снять стресс: это происходит и во время ухода за аквариумом, и при наблюдении за его обитателями.