**Анималотерапия как особый вид психотерапевтической помощи**

На данный момент существует множество видов психотерапии, и среди этого многообразия можно выделить так называемую натуртерапию - использование природы в качестве самостоятельного терапевтического метода, в которой искусство и природа выступают как терапевтический фактор. Психологи и психотерапевты выделяют в качестве самостоятельной части натуртерапии анималотерапию, которую можно определить как вид психотерапии, использующий животных и их образы для оказания психотерапевтической помощи [1]. Впервые о том, что животные способны исцелять людей, упоминал в своих трудах еще Авиценна.

Этот вид оказания психологической помощи получил довольно широкое распространение за рубежом и начал применяться в России [2]. Так, проводимые в Швейцарии и в Нью-Йорке Международные конференции «Взаимодействие людей и животных» привлекают все большее внимание и отмечены все большим участием со стороны психологов и психотерапевтов.

Исследователи, изучающие взаимодействия между людьми, животными и естественной средой, находят очень сложным переоценить значение животных в жизни людей. Согласно ежегодному исследованию, проведенному Институтом кормов для домашних животных (Pet Food Institute, PFI), в 2002 г. численность домашних кошек и собак в США существенно выросла и составила 137,5 млн животных. Причем количество домашних кошек достигло наивысшей отметки 76,8 млн животных, а количество собак - 60,7 млн. В результате исследования было установлено, что кошку или собаку содержат 55% американских семей. При этом 15% семей являются владельцами одновременно и кошки, и собаки [4]. В 1991 году в рамках проекта «Надежда» в Англии выявилось, что даже бездомные люди часто умудряются обеспечивать своим животным надлежащий уход за то тепло и принятие, которое они получают взамен и которое является очень важным для этих людей.

Животные часто появляются в искусстве: комиксах, открытках, сказках, фольклоре, музыке, фотографии, кино. Так, уже в средневековой трагической истории умирающего от тоски в разлуке с Изольдой рыцаря Тристана возвращает к жизни собака Пти-Крю. Сейчас, когда наша жизнь немыслима без телевидения, одно из ведущих мест в рейтингах занимают передачи о животных. Практически, как считают многие исследователи, мы достигли той стадии, когда терапия с использованием животных является реальной альтернативой уже хорошо известных видов психотерапии [1].

Значение животных для самочувствия людей становится все более очевидным. Это особенно важно в современных условиях: никогда прежде такое количество людей не было лишено здоровых взаимоотношений с окружающими. Все больше людей живет в одиночестве, многие семейные пары решают не заводить детей, а многие разводятся. Большинство родителей работает, зачастую далеко от дома, а дети в основном проводят время в детском саду, школе, а дома чаще всего смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. Это приводит ко все возрастающему числу депрессий, стрессовых состояний, одиночества и к различным заболеваниям у значительной части нашего общества [6]. И в этой ситуации, считают многие психологи и психотерапевты, может помочь общение с животными и основанная на этом терапия. Проведенные исследования в Хорватии, направленные на выявление психологического благополучия детей, показали, что 98% детей считают своих животных очень важными членами семьи, а 88% детей уверены, что животные понимают, когда их хозяева болеют или расстроены [3; 5]. Исследования, проведенные в Америке, показали, что в 70 домах для престарелых, где было разрешено пребывание животных, старики, страдавшие депрессией или отвергавшие любой вид общения, полностью меняли характер, начинали участвовать в общественной жизни, завязывали дружеские отношения с другими жителями дома, с которыми прежде не контактировали. Доказано, что, например, собаки улучшают познавательные функции у пожилых людей и удивительно улучшают их здоровье [7].

Можно выделить несколько видов программ анималотерапии. Чаще всего используется так называемая “терапия с использованием животных” ("Animal Assisted Therapy"), которая включает, в основном, использование одного животного и терапевта для работы с одним клиентом для достижения определенных целей. Также используется программа “деятельность с участием животных” ("Animal Assisted Activities”), пассивная или активная. Пассивная деятельность с участием животных может представлять собой, например, форму наблюдение за аквариумными рыбками или зверями в вольерах; при этом больные люди не контактируют непосредственно с животными, а получают ощутимую пользу просто от их присутствия. Подтверждено, что если в реабилитационных палатах для стариков есть клетки с птицами, то уровень депрессии у них снижается [1]. Общение с природой, "растворение в ней", также близко к этой форме общения с животными.

При активной деятельности с участием животных клиенты играют с ними или за ними ухаживают. Этот тип предназначен для тех, кто с помощью животных может улучшить свое качество жизни, прежде всего, облегчая страдания, вызванные одиночеством. Это могут быть пожилые люди, живущие одни или в домах престарелых, хронические больные. Терапия с участием животных является целенаправленным вмешательством, при котором животное является полноправным участником лечебного процесса, и от него во многом зависит терапевтический эффект. Для такой терапии нужны не только специально подготовленные животные, но и особо обученный персонал. В идеале в ней принимают участие тренер или дрессировщик, врач (или, в крайнем случае, медработник со средним медицинским образованием) и психолог [6].

Последними зарубежными исследованиями экспериментально доказано: владельцы кошек и собак живут в среднем на 4-5 лет дольше, чем остальная часть человечества [2]! Также исследования показали, что они могут помочь снижать артериальное давление, справляться с последствиями сердечного приступа и предотвращать его, преодолевать депрессию. Они могут укрепить семью и просто принести радость в жизнь любого человека [1; 2].

Как и у всякого метода, у анималотерапии есть свой инструментарий – это символы животных: образы, рисунки, сказочные герои, игрушки – и настоящие животные, общение с которыми безопасно.

Анималотерапия тесно связана с зоопсихологией и этологией. От зоопсихологии это направление получает знания о психике животных, их возможностях в осуществлении терапевтических задач, а наблюдения этологии используются для обучения людей безопасному взаимодействию с окружающим миром [6].

Литература:

1. Агафонычев, В. Анималотерапия. Усы, лапы, хвост – наше лекарство // В. Агафонычев. – СПб.: Наука и Техника, 2006. – 304 с.
2. Анималотерапия - наши животные нас же и лечат. – 2001. http://www.potrebitel.ru
3. Видовик, В.В. Животное в доме и социальное и эмоциональное развитие школьников // В.В. Видовик, В.В. Стетик, Д. Братко / *Anthrozoos*. - Т. 12, № 4. – 1999 г. – с. 211-217.
4. США: количество кошек в стране достигло рекордной отметки. - 2002. [http://www.priroda.org/eco/print.asp?mon=0303&name= 80303\_003.](http://www.priroda.org/eco/print.asp?mon=0303&name=%2080303_003.%20)
5. Топлиз, С. Влияние животных в доме на социальное развитие детей // С. Топлиз, A. Maцак и др. / Материалы 7-й Международной конференции по взаимодействию людей и животных, здоровью и качеству жизни. – Женева, 1995. – с. 62-65.
6. Харчук, Ю. Анималотерапия: домашние животные и наше здоровье // Ю. Харчук. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2007. – 316 с.
7. Четвероногие доктора или Что такое пет-терапия. – 2004. http://www.Medinfo.ru