

Co vám radí váš pes

Alex Cearns







Co **vám radí** váš **pes**

Alex Cearns





Pro Marshmallow a Gigi







Úvod

Pouto mezi člověkem a psem trvá už déle než 15 000 let.

Psi získali přízvisko nejlepšího přítele z mnoha důvodů, ale co je dělá opravdu pozoruhodnými, je jejich pozitivní vliv na naše duševní a fyzické zdraví. Každý, kdo se někdy setkal se psem, pohladil ho nebo ho nějaký pes vlastnil, bude souhlasit: psi prospívají naší vnitřní pohodě. Někdy se zdá, že nás znají dokonce lépe než my sami sebe.

Psi nám dávají bezpodmínečnou lásku a přijímají nás takové, jací jsme. Jejich stálá přítomnost a společnost přináší jejich páníčkům obrovskou emocionální podporu. Ať už cítíme smutek, stres nebo úzkost, psi mají výjimečnou schopnost vnímat naše pocity a poskytnout nám útěchu svým zvláštním způsobem. Mohou s námi sedět, podat nám packu nebo zůstat po našem boku. Jejich podněty nám můžou zvednout náladu a zmírnit pocit osamělosti.

Bylo prokázáno, že pobyt se psy redukuje hladinu stresu, snižuje krevní tlak i srdeční tep a podporuje uvolnění a celkovou pohodu. Studie dokládají, že jejich nepředpojatá a uklidňující přítomnost může snížit příznaky deprese a úzkosti.

I když si psa jen pohladíte, podle vědeckých závěrů to uvolňuje hormony štěstí jako třeba oxytocin, který je spojován s příjemnými pocity a snižuje produkci stresových hormonů, např. kortizolu. Není lepší způsob, jak si odpočinout, než ve společnosti vašeho psa. Psi se používají i u soudu, aby uklidnili svědky, což jim pomůže vybavit si vzpomínky. Pak máme cvičené asistenční psy, kteří umějí upozornit svého majitele, že si má vzít léky, a tím předejít záchvatu či poklesu hladiny cukru v krvi. Přesně tak, psi doslova zachraňují naše životy!

Taky nás nutí vyjít z domu. Tím, že nás povzbudí k fyzické aktivitě, přispívají k zlepšení našeho celkového zdravotního stavu. Protáhneme si pohybový aparát a povzbudíme činnost srdce. Je legrační, že když děláte nějakou aktivitu se psem, ani vám to nepřipadá, že cvičíte. Vnímáte to jako zábavu!

Psi umějí jedinečným způsobem prolomit společenské bariéry a pomáhají svým pánům navázat spojení s okolním světem. Když vezmete psa na procházku nebo do psího parku, vytváříte příležitost pro sociální interakci s dalšími majiteli psů, což může dát vzniknout novému přátelství a posílit pocit sounáležitosti. Psi jsou také skvělou záminkou pro zapředení hovoru, takže pomáhají překonat sociální fobii – kdo by si rád nepopovídal o svém psu!

Každý milovník psů ví, že si psa nezaslouží. Je to stvoření, které svého pána miluje celým srdcem a věrně ho provází celý život. Nejenže nám přinášejí nekonečnou lásku a radost, ale taky obohacují mnoho oblastí našeho života. Znam jedno úsloví: „Každý si myslí, že má toho nejlepšího psa, a nemýlí se.“ Je to pravda. Já mám nejlepšího psa na světě... a vy taky.

Alex







Tancuj,
**jako když
tě nikdo
nevidí**



Bud' otevřený novému
nečekanému
přátelství



Pochop ...,





odpočinek je **důležitý**