



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

TEJA MARTINOVČ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje

# **MOTIVACIJA ZA GIBANJE IN VPLIV NA PSIHOFIZIČNE LASTNOSTI S POMOČJO PSOV**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR  
doc. dr. Tanja Kajtna  
RECENZENT  
doc. dr. Gregor Starc  
KONZULTANT  
Matjaž Zanut

Avtor dela  
TEJA MARTINOVIČ

Ljubljana, 2013

## **Zahvala**

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Tanji Kajtna za strokovno vodenje, pomoč in nasvete pri izdelavi diplomskega dela in recenzentu doc. dr. Gregorju Starcu za dokončni pregled diplomskega dela.

Zahvaljujem se dipl. inž. log. Matjažu Zanutu za pregled kinološkega področja diplomske naloge in strokovno vodenje pri Enoti Reševalnih Psov Brežice.

Posebna zahvala gre moji družini, mami Vanji in očetu Nenadu, za vso podporo in potrpežljivost pri mojem delu s psi ter bratu Tadeju za pomoč pri oskrbi mojih psov, kadar sem bila z enim izmed njih na mnogih iskalnih akcijah. Vsem trem se iz srca zahvaljujem, da mi že preko dvajset let omogočajo izpolnjevati življenjsko željo; delo s psi, pomoč ljudem preko psov in udejstvovanje na športnem področju s psi.

Delo posvečam vsem skrbnikom psov, ki bi v svoje dejavno gibalno življenje želeli vključiti psa, vsem tistim, ki ne vedo še vseh pozitivnih vplivov psa na naše delovanje in nenazadnje boljšemu življenju psov, da bi vsi imeli dobre domove, v katerih ne manjka gibanja in dobre volje.

**Ključne besede:** motivacija za gibanje, hoja, vpliv psa, tek s psom, duševno-telesne lastnosti

**Naslov diplomskega dela**

Motivacija za gibanje in vpliv na duševno-telesne lastnosti s pomočjo psov

**Avtor dela**

Teja Martinovič

**Število strani:** 93      **Število slik:** 7      **Število virov:** 60

**IZVLEČEK**

Sodobni svet je vse bolj naklonjen živalim, naš odnos do njih se spreminja. Pes je nekaterim postal socialna potreba in več kot vemo o njih, bolj jih vključujemo v naše dejavno življenje, v ljubiteljske, športne in delovne dejavnosti. Sožitje človeka in psa ima vse večjo vrednost, saj ima pes izjemen vpliv na človeka, je človekov najboljši in najzvestejši prijatelj, ki mu nudi brezpogojno ljubezen in toplino. Prav tako vpliva pes na vse komponente človekovega zdravja – fiziološke in psihološke. Nudi pa še veliko več, saj ima izjemen vpliv na človekovo duševno-telesno stanje, komunikacijo z drugimi ter splošno počutje in zadovoljstvo, zato je prav, da se zavedamo njihovega ugodnega vpliva in jih obravnavamo kot enakovredne spremljevalce našega življenja. Psom tako ne pripisujemo pozitivnega vpliva le z vidika naše večje gibalne dejavnosti, ampak tudi z vidika pozitivnega vpliva na naše psihično počutje in kakovost življenja.

Sama sodelujem kot aktivni član enote reševalnih psov že skoraj 10 let, zadnje 3 leta pa s svojimi psi delujem tudi na področju terapevtskih in športnih psov, tako da mi področja s psi in gibanjem z njimi niso tuja.

Namen diplomskega dela je podati uporabnost psa pri motivaciji za gibanje, vpliv psa na samopodobo in splošno počutje, izboljšanje funkcionalnih sposobnosti in komunikacije med ljudmi s pomočjo psa ter večja samostojnosti oseb z gibalno oviranostjo.

Glavni namen dela je pojasniti uporabo psa pri kinezioloških in psiholoških vidikih za družine, osebe z omejenimi funkcionalnimi in kognitivnimi sposobnostmi, vodnike delovnih psov in vse vestne skrbnike psov.

Diplomsko delo predstavlja vpliv psa na človekova motorična, funkcionalna in psihološka področja.

## **ABSTRACT**

The modern world is becoming more and more kind towards animals and our relationship with them is changing. For some people, a dog represents a social need and more we know about dogs, the bigger role they play in our active lives, hobbies, sports and work activities. The coexistence of people and dogs is becoming more valuable because a dog has an extraordinary influence on a person, a dog is a person's best and most loyal friend that offers unconditional love and warmth. A dog also has an influence on both physiological and psychological aspects of a person's health. Dogs offer a lot more because they have an extraordinary influence on a person's psycho-physical state, communication with others, and general well-being and satisfaction, which is why we should be aware of their positive influence and why they should be treated as equal companions in our lives. Besides providing a positive influence on people's physical activity dogs also have positive influence on our psychological state of health and quality of life.

I have been active as a member of a search and rescue dog unit for nearly 10 years; for the past 3 years, my dogs and I have also been working in the field of therapy and sports, therefore, I am familiar with the fields of dogs and exercise.

The purpose of the BA thesis is to explain the usability of dogs as a motivation for exercise, the influence of dogs on self-image and general well-being, the improvement of functional capabilities and communication between people with the help of dogs, and a higher independence of people with mobility impairments.

The main purpose of the thesis is to explain the usage of dogs for kinesiological and psychological aspects for families, people with limited functional and cognitive abilities, working dogs' handlers, and all caring dog owners.

The thesis represents the influence of dogs on human motoric, functional, and psychological aspects.

## Kazalo

1. UVOD .....	9
1.1. DANAŠNJI ŽIVLJENJSKI SLOG .....	9
1.2. VLOGA PSA V PRETEKLOSTI IN DANES .....	11
1.3. IZBIRA PSA .....	13
1.4. SKRIB ZA PSA .....	14
1.5. POVEZAVA MED ČLOVEKOM IN ŽIVALJO SKOZI IGRO .....	15
1.5.1. ČLOVEŠKA IGRA .....	16
1.5.2. ŽIVALSKA IGRA .....	17
1.5.3. IGRA ČLOVEKA S PSOM .....	18
1.5.4. VPLIV IGRE S PSOM NA RAZLIČNE OBLIKE RAZVOJA .....	19
Vpliv igre s psom na jezikovni razvoj .....	19
Vpliv igre s psom na socialni razvoj .....	20
1.6. SPORAZUMEVANJE MED ČLOVEKOM IN PSOM .....	21
1.7. ŽIVLJENJE S PSOM .....	22
1.8. GIBANJE S PSOM .....	27
1.8.1. PES KOT MOTIVACIJA ZA GIBANJE .....	30
1.8.2. OBLIKE GIBALNE DEJAVNOSTI S PSOM .....	31
KLASIČNO ŠOLANJE PSOV .....	31
HOJA S PSOM .....	31
IGRANJE S PSOM .....	33
UČENJE TRIKOV .....	33
HOJA V GORE S PSOM .....	34
1.8.3. ŠPORTI, POVEZANI S PSI .....	34
TEK S PSOM (CANICROSS) .....	34
ROLANJE IN KOLESARJENJE S PSOM .....	36
AGILITY .....	38
PLES S PSOM .....	39
1.9. UPORABA PSOV V ČLOVEKOVEM ŽIVLJENJU .....	40
1.9.1. REŠEVALNI PSI .....	40
Delo z reševalnimi psi .....	40
Nagoni in čutilo voja pri psu .....	43
1.9.2. TERAPEVTSKI PSI .....	45
KAJ JE TERAPIJA S PSOM .....	45
KAJ SO TERAPEVTSKI PSI .....	46
IZBIRA TERAPEVTSKEGA PSA .....	47
1.9.3. PSI POMOČNIKI .....	48
PSI, VODNIKI SLEPIH .....	49
PSI, POMOČNIKI GLUHIM .....	49
PSI, POMOČNIKI INVALIDNIM OSEBAM .....	50
DRUGE NALOGE PSOV POMOČNIKOV .....	51
2. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	52
2.1. PREDMET IN PROBLEM .....	52
2.2. NAMEN DELA .....	53
2.3. CILJI .....	53
2.4. HIPOTEZE .....	53
3. METODE DELA .....	54
4. RAZPRAVA .....	55

4.1. VLOGA ŽIVALI KOT SPREMLJEVALCEV V ČLOVEKOVEM RAZVOJU .....	55
4.1.1. OTROK IN PES .....	56
4.1.2. VLOGA ŽIVALI V ZGODNJEM OTROŠTVU .....	60
4.1.3. VLOGA ŽIVALI DO ADOLESCENCE .....	62
4.1.4. VLOGA ŽIVALI V ADOLESCENCI .....	62
4.1.5. VLOGA ŽIVALI V ODRASLI DOBI .....	63
4.1.6. STAROSTNIK IN PES .....	65
Vpliv psa v domovih starejših občanov na različna področja .....	67
Vpliv na skupinsko dinamiko in komunikacijo .....	67
Vpliv iz vidika ergoterapije, fizioterapije in psihoterapije .....	67
Prisotnost psa v domski instituciji in terapevtska vrednost .....	68
Vpliv psa na gibanje starostnika .....	68
Socialna vloga psa .....	70
4.2. UČINKI TERAPEVTSKIH PSOV .....	72
4.3. VPLIV PSA NA SAMOPODOBO IN SAMOZAVEST .....	77
4.4. UGODNO DELOVANJE PSOV NA LJUDI .....	79
4.5. VPLIV PSA NA DRUŽINO .....	81
4.6. VPLIV PSA NA MEDOSEBNE ODNOSE .....	83
4.7. VLOGA PSA PRI SRČNO-ŽILNIH IN DIHALNIH FUNKCIJAH .....	84
4.8. VLOGA PSA PRI OSEBAH Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU .....	85
4.8.1. VPLIV PSA NA SPLOŠNO DUŠEVNO ZDRAVJE .....	86
5. SKLEP .....	88
6. VIRI .....	91



# 1. UVOD

## 1.1. DANAŠNJI ŽIVLJENJSKI SLOG

V preteklosti je preživetje ljudi zahtevalo več dejavnosti, opravljali so težka telesna dela, imeli so manj tehnologije, svoj prosti čas pa so izkoristili za počitek in pripravo na naslednje delovne napore. Danes je vse drugače, na svoje delovno mesto se vozimo, pri delu večinoma sedimo, namesto stopnic uporabljamo dvigala, se vozimo celo v najbližjo trgovino, vrsta gospodinjskih strojev pa prevzame veliko opravil namesto nas... Manj gibanja v današnjem času je velik dejavnik tveganja za nastanek kroničnih bolezni, sploh ožilja in srca (Pendl Žalek, 2004), Krajnc in Berčič pa opisujeta pogost življenjski slog sodobnih ljudi:

“Dejstvo je, da veliko ljudi živi nezdravo. Nezdrav življenjski slog zato mnogim povzroča zdravstvene težave, načenja njihovo celovito ravnovesje...” (2008, str.12).

Negativni dejavniki na človekovo zdravje so hipokinezija (negibanje), velike psihične obremenitve in posledično stres ter prevelika telesna teža. Vsi ti dejavniki so velik problem in pogosto povzročajo zdravstvene težave. Stresu se nikoli ne moremo povsem izogniti, vendar so načini spoprijemanja s stresom med ljudmi različni. Nekateri se stresa znebijo s telesno vadbo, ki deluje sproščujoče in z zavestnim zmanjševanjem stopnje stresa, nekateri pa pobegnejo pred stresom s kajenjem, pitjem alkoholnih pijač in vdajo nad situacijo (Krajnc in Berčič, 2008). Raziskava o stresu, izvedena od leta 2001 do 2002 (CINDI; Z zdravjem povezan življenjski slog), je zajemala skoraj 9000 oseb, starih od 25 do vključno 64 let in kar četrtina jih je poročala, da so se celo leto vsak dan ali zelo pogosto počutili v stresu, napete in pod pritiskom. Stres je sicer del vsakdanjika, lahko motivira, je pa škodljiv, če je dolgotrajen in če je prisotna izpostavljenost več stresnim dejavnikom hkrati. Tak stres človeka omejuje pri opravljanju vsakdanjih dejavnosti ter vodi v nezadovoljstvo (Jeriček Klanšček, 2009).

Stres je v osnovi normalna reakcija organizma na dražljaje okolja. Je stanje napetosti v telesu, je pojav, ki nam omogoča preživetje. Npr. stojimo na prehodu za pešce; ker moramo prečkati cesto in se izogniti avtomobilom (nevarnost), smo v stresu, kar je prav, saj smo zaradi tega bolj previdni (Newhouse, 2000), zato smo stresu tako podvrženi vsi. Določena količina stresa je koristna saj nas spodbuja k večji učinkovitosti, preveč stresa pa deluje negativno. Na stres telo reagira z obrambo in prilagajanjem. Če je obramba uspešna se telo prilagodi, če je

neuspešna pa stres pripelje do bolezni. Stres nastaja v glavi, se izraža na telesu in povzroči škodo, kadar se kopiči in si organizem od enega do drugega stresnega dogodka še ni povsem opomogel (Powell, 1999). Že od začetka človeškega obstoja je imelo telo program delovanja v normalnih okoliščinah in t.i. "stresni program", ki je nastopil kot izredno stanje v primerih poškodb, bolezni in hudih obremenitev. S stresom se srečamo v vseh življenjskih obdobjih; v otroštvu, med odraščanjem, kot odrasli in v starosti. Lahko bi rekli da je vedno bolj ali manj prisoten v naših življenjih. Lahko je nenaden in kratkotrajen, lahko ga čutimo dlje časa in preraste v hujše probleme. Vzroki stresa so lahko za vsakega posameznika različni in se kažejo kot različno močni. Dejstvo pa je, da so zahteve današnjega življenja za posameznike postale kar velik zalogaj in je stres vse bolj prisoten, saj vse bolj skrbimo za delo, ki prinaša dobičke, manj pa se posvečamo sprostitvi telesa in življenju samemu (Looker in Gregson, 1993). Dolge in naporne službe, skrb za otroke in lastne starše, premalo spanja in hiter življenjski tempo povzročajo ogromno količino stresa. Živali so pri tem pomembne zato, ker zmanjšujejo stopnjo stresa in dajejo občutek zadovoljstva in toplote (Marinšek in Tušak, 2007).

Raziskava, ki so jo leta 1991 izvedli Allen, Blascovich, Tomaka in Kelsey, je pokazala, da je bila pri ženskah stopnja stresa pomembno nižja, kadar je bil zraven pes, kakor pri kontrolni skupini. Presenetljivo je tudi to, da je bila stopnja stresa pomembno nižja tudi od situacije, ko je bil zraven njihov najboljši prijatelj (v Marinšek in Tušak, 2007). Življenje s psom je tako pomemben dejavnik manjšega psihološkega stresa in depresivnega razpoloženja, zato je lahko odločitev za psa en vidik izvajanja učinkovitih akcij v posameznikovem življenju (Marinšek in Tušak, 2007).

Ljudje, ki se zavedajo pomena zdravega življenjskega sloga se zdravo prehranjujejo, veliko gibajo, družijo z ljudmi, so pozitivni in duševno uravnoteženi, ter veseli uspehov pri delu, ki ga opravljajo. Vsi ti pozitivni dejavniki ugodno vplivajo na naše telesno, duševno in socialno zdravje. Pes je lahko pomembna spodbuda za posameznikov dejavni življenjski slog, pa tudi usmerjevalec v dejavno preživljanje časa cele družine (Krajnc in Berčič, 2008). Ker je pes po naravi žival, ki se rada giblje, moramo psu gibanje redno zagotavljati. Dober skrbnik psa bo torej dejaven, saj bo poskrbel za vsakodnevno gibanje psa in s tem naredil uslugo tudi sebi, saj si bo z rednim gibanjem pomagal pri spoprijemanju vsakodnevnega stresa in obenem pozitivno vplival svoje duševno-telesno počutje in zdravje.

## 1.2. VLOGA PSA V PRETEKLOSTI IN DANES

Človek in pes živita v obojestranski koristi odkar je pes izbral življenje v bližini človekovih bivališč. Sprva je bil čuvaj imetja in pomočnik pri lovu, kasneje tudi čuvaj in pastir čred, vojaški pes in pomočnik pri vleki težkih tovorov na vozu ali saneh. Tudi na športnem področju je pes uporaben. Pes ima svoje mesto v športu od takrat, ko so ljudje začeli dejavno preživljati svoj prosti čas. V zadnjih dvajsetih letih so se začela pojavljati tudi zelo priljubljena tekmovanja s frizbijem, agility in ples s psom (Fogle, 1997).

Pes spada med visoko razvite sesalce, ima sposobnost ostrega opazovanja in prilagajanja, ter prepoznavanja avtoritete, pa tudi visoko inteligenco in dober spomin (Krajnc in Berčič, 2008). Že približno 20000 let je s človekom povezan tako tesno, da z njim deli najpomembnejše vidike življenja; hrano, dom, igro in delo (Falappi, 2002), prijateljstvo med človekom in psom je tako eno izmed najstarejših prijateljstev v zgodovini (Pugnetti, 1983), Grandin in Johnson pa pravita: "Prvotni ljudje so potrebovali pse zato, da so varovali njihove tabore in jim pomagali loviti, prvotni psi pa so potrebovali ljudi zato, da so jim dajali hrano in zavetje" (2012, str. 64).

V sodobnem času uporabljamo pse za veliko pomembnih nalog:

- iskanje izgubljenih ljudi in zasutih v plazovih,
- iskanje tartufov, eksploziva in nedovoljenih drog,
- policijski psi,
- psi za razvedrilo in dobro počutje,
- psi terapevti,
- vodniki slepih,
- pomočniki invalidom (Pugnetti, 1983).

Pes je edina žival, ki se je volji človeka uklonila prostovoljno. Ker sta oba, človek in pes, imela medsebojni interes in korist, se je med obema razvilo tesno prijateljstvo, vzljubila pa sta se pri lovu. V preteklosti so psa, razen kot pomočnika pri lovu, uporabljali tudi kot čuvaja živine ter imetja, manjše pasme pa so vzrejali za razvedrilo in zabavo. Že od najstarejših vojn so uporabljali pse tudi za stražo, prenašanje sporočil, zdravil in streliva, ter iskanje min in ranjencev. Beli psi niso prišli v poštev, saj bi jih sovražniki z lahkoto opazili. Kasneje je pes

pridobil veliko novih vlog, priljubljenost psov se je krepila, pes dobival pomembnejšo vlogo tudi v družini in kot službeni pes – vojaški, pastirski in ovčarski pes. V predelih, kjer so bili življenjski pogoji slabši (sneg in led) je bila pomoč psov prava nuja kot vlečni psi (Pugnetti, 1983).

V daljni preteklosti so bili že Egipčani izredno navezani na svoje pse, v mnogih mestih so celo uredili pokopališča, namenjena psom. Okoli 2000 let pred našim štetjem so Egipčani tudi obvladali vzgojo in šolanje psov, uporabljali so jih za lov in kot pomočnike za boj (Vreg, 1993), v severnem Izraelu so našli 12000 let star grob s človeškim in pasjim okostjem, kjer je bila človeška roka položena tako, da je objemala psa. Način pokopa jasno kaže na tesno prijateljsko vez in nerazdružljivo navezanost med človekom in psom že v tistih časih. To so bili še časi, ko so verjeli, da imajo živali dušo in psi takrat niso bili preganjani ali zaničevani. Veliko kitajskih cesarjev je prijateljevalo s psi; ko so bili cesarjevi psi mladički, so imeli svojo negovalko, kot odrasli pa so imeli celo svojega služabnika. Presenetljivo je, da so Grki celo verjeli, da so psi sposobni zdraviti bolezni, zato so imeli pse že v preteklosti kot terapevte v zdravstvenih templjih. Z razvojem civilizacij se je odnos do živali poslabšal, religiozna prepričanja so povezovala živali celo z nečistim in prepovedanim. Kljub vsemu pa so živali v zadnjih dveh stoletjih vse bolj pomembne in povezane z ljudmi, uporabljamo jih za šport, zabavo, prijateljevanje ali celo preživetje. V zadnjem času ugotavljamo, da živali vse bolj potrebujemo kot hišne ljubljence in sopotnike v življenju (Marinšek in Tušak, 2007).

Ker je pes človekov prijatelj in sopotnik že od najstarejših dni človekove civilizacije, si je že zgodaj našel prostor v hiši in zagotovil posebno mesto med vsemi domačimi živalmi:

Psi so zelo drugačni od številnih drugih živali, s katerimi delamo, ker so izredno družabni in močno občutljivi na vse, kar počnemo. Psi so tako uglašeni na ljudi, da so edine živali, ki so sposobne s pogledom slediti človekovemu pogledu ali prstu, ki kaže kje je skrita hrana (Grandin in Johnson, 2012, str. 29).

Po naravi je pes namreč družna žival, ki živi v krdelu. Pes je pogosto uporabljen za osvežitev življenjske energije starejših ljudi, osamljenih upokojujencev, odlično pa tudi pomagajo bolnim, ki ob psu hitreje in lažje okrevajo. Še posebej pozitivno deluje pasja družba na otroke. Fogle na primer pravi: “Ljudje in psi imamo veliko skupnega. Ljudje in psi smo zelo družabni in radovedni, imamo pa tudi skupne socialne signale ter podobno govorico telesa za izražanje občutkov in oboji se zelo radi igramo” (Fogle, 2012). Raziskave so pokazale tudi izjemen

vpliv pasje družbe na motnje v duševnem, čustvenem razvoju, pa tudi izjemno pomoč pri gibalno oviranih. Seveda pa pasja potreba po gibanju, vsakega skrbnika psa prisili na redne sprehode in s tem tudi na redno telesno dejavnost, ki razgiba in osveži (Gavez, 1987).

### **1.3. IZBIRA PSA**

Ob toplih, sončnih dneh ljudje pogosto premišlujejo, kako lepo bi bilo peljati psa na sprehod, seveda pa mora pes ven tudi kadar piha leden veter ali padata dež in sneg in, ko naša vnema po sprehajanju ni tako velika (Verhoef Verhallen, 1997). Odločitev za psa je temeljit razmislek in presoja o naših željah, pa tudi potrebah psa, saj se ga ni pošteno kar tako naveličati, oddati naprej in se tako znebiti bremena, za katerega nismo dobro razmislili (Krajnc in Berčič, 2008). Pes je lahko veliko zadovoljstvo in razvedrilo, moramo pa se zavedati, da je tudi velika obveznost, nov družinski član, ki potrebuje prostor, primerno prehrano, redno nego, veterinarja, pa tudi gibanje. Moramo se zavedati, da je potrebno psa tudi vzgojiti in le druženje in igranje s psom ni dovolj, zaradi tega je potrebno izbrati psa, oziroma pasmo, ki bo ustrezala našemu življenjskemu slogu, namenu, prostem času in bivalnim razmeram. Pes bo z nami več kot desetletje in je zato treba razmišljati o našem bodočem življenjskem slogu čez deset oziroma petnajst let. Prav tako je pomembno, da pes ustreza naši osebnosti in obratno, saj je to pogoj za medsebojno zadovoljstvo (Krajnc in Berčič, 2008). Ponavadi se odločimo za psa, da nam dela družbo, nas razveseljuje in spodbuja h gibanju, pri tem pa je zavedanje o dolgoletni odgovornosti prvi pogoj odločitve za psa (Fogle, 1996), saj pes ni igračka, ki jo lahko človek pusti kjer mu je volja. Pes je zelo čuteče bitje in nobena žival, niti konj, nam ni tako blizu v duševnem in čustvenem pogledu (Falappi, 2002).

Obstaja skoraj 400 priznanih pasem psov, ki se močno razlikujejo po morfoloških značilnostih, navadah in obnašanju (Falappi, 2002), pravega psa zase pa izberemo na podlagi njegovega karakterja in našega življenjskega sloga. Nikoli ne izberemo psa zgolj po videzu ali videnju samo enega predstavnika pasme. Ker je pes sopotnik in družinski član je pomembno izbrati psa, ki bo osrečil vso družino, vse njene člane. Najprej se moramo vprašati o lastnih pogojih za psa; koliko časa na dan bomo posvetili psu in ali je okolje in naš življenjski prostor primeren za psa. Potem razmišljamo o velikosti psa in o tem kako se pes razume z otroki in ostalimi živalmi (če jih imamo) ter koliko gibanja, nege in mentalne zaposlitve potrebuje.

Pomembno je tudi, da se zavedamo izdatkov s psom, ki v primeru daljše veterinarske oskrbe niso prav nič poceni, ter pasje življenjske dobe, ki je skoraj vedno daljša od desetletja. V tem času smo dolžni za pasje potrebe skrbeti prav vsak dan v letu (Gavez, 1987). Če se odločimo za pasemskega psa, moramo vedeti s kakšnim namenom je bila pasma ustvarjena, saj je značaj različnih pasem popolnoma drugačen. Seveda se psi med seboj razlikujejo tudi če so iste pasme, pa vendar nas mora naloga pasme potisniti v pravo smer izbire. Ali je to mogoče lovski pes, pes za vleko, čuvaj ali pa morda pes, ki pase ovce? Zelo cenjena lastnost je notranja stabilnost psa, kar v določeni meri tudi sami ustvarimo (Krajnc in Berčič, 2008). To pa dosežemo s tem, da psu zagotovimo dovolj telesne dejavnosti, ne glede na pasmo, zato je sprehod temelj odnosa človeka in psa. Pes, ki ima redno možnost sproščanja energije, kar dosežemo z rednim gibanjem s psom, bo v hiši miren (Millan in Peltier, 2011). Zavedati se moramo tudi nagnjenost določenih pasem psov k lajanju. Sosedje bodo namreč psa, ki vseskozi laja, šteli za hudo nadlogo. Lajanje je sicer naravno vedenje psov, je pa velika razlika ali pes zalaja le v opozorilo na obiskovalca ali pa pes laja na čisto vsak šum v okolici in iz dolgočasje, ker je premalo razgiban in zaposlen. Na lajanje v določeni meri vplivamo z gibanjem, vzgojo in socializacijo, so pa nekatere pasme bolj nagnjene k lajanju (špici, terierji, braki) in za takšne se v strnjnem blokovskem naselju raje ne odločimo (Osborne, 2004).

#### **1.4. SKRB ZA PSA**

Danes živi veliko psov v tesnem sožitju z ljudmi, zato je čistoča psa in njegova vzgojenost bistvenega pomena, ne samo za skrbnike psa, temveč tudi za dobro razumevanje s sosedi (Krajnc in Berčič, 2008). Že pred nakupom dobro razmislimo kako dolgo in zahtevno dlako bomo negovali celo pasje življenje. Psa je najbolje navaditi na redno nego že kot mladička (Fogle, 1996). V osnovno nego psa spada krtačenje, kopanje, čiščenje ušes, oči in zobovja, krajšanje krempljev. S tem psa ohranjamo primerno čistega, zdravega, pa tudi naša avtoriteta se na tak način utrjuje. Tudi rezultat rednega česanja je pozitiven; dlaka se sveti, po stanovanju je manj dlak, pa tudi naše mišice rok so bolj okrepljene. Ne smemo pozabiti, da pes potrebuje poleg primerne okolja, tudi kakovostno prehrano, veterinarsko oskrbo, če zbolí in seveda gibanje (Krajnc in Berčič, 2008).

Za pasje in tudi naše zdravje je poleg nege in čistoče bivalnih razmer pomembno tudi redno odpravljanje notranjih in zunanjih zajedavcev, oz. preventiva pred njimi, pa tudi cepljenje

proti steklini, ki je pri nas zakonsko obvezno vsako leto (prvič cepimo psa po dopolnjeni starosti treh mesecev), ter cepljenje proti kužnim boleznim; pasja kuga, parvoviroza, leptospiroza in kužni kašelj psov. Vse te bolezni so hitro prenosljive, vendar z izjemo leptospiroze, prenosljive le med psi samimi (Krajnc in Berčič, 2008). Leptospiroza je bakterijska bolezen, ki jo lahko dobijo ljudje in živali. V nekaterih primerih je smrtna, povzročitelj pa je spiroheta, ki se izloča z urinom. Večina okužb poteka z visoko telesno temperaturo, hudim glavobolom, bolečinami v mišicah in včasih tudi s pojavom zlatenice. Lahko se pojavijo tudi bolečine v trebuhu, slabost in bruhanje, na žalost pa v 90% okužba poteka subklinično, torej brez izrazitih in značilnih znakov. Okužba je najbolj pogosta v vlažnih predelih, kjer je veliko stoječe vode, največkrat jo širijo glodavci. Ljudje se okužijo preko okuženih izločkov živali, pa tudi neposredno z okuženo stoječo vodo; pri pitju kontaminirane vode ali celo kopanju, saj leptospire vdirajo v telo skozi poškodovano kožo in sluznico (usta, nos, oči). Ker je potencialno možno prenosljiva s psom na ljudi je zaščitno cepljenje psom pred to boleznijo priporočljivo vsako leto (Bedernjak, 1993).

Za prijetno bivanje s psom je pomembna tudi ustrezna socializacija. Proces se začne takoj, ko mladiča vzamemo iz legla oziroma takoj ko pes pride domov, v svoje novo okolje, kjer se bo moral prilagoditi in postopoma navaditi vseh ljudi, živali in različnih stvari iz okolice. Ker so psi po svoji naravi čiste živali ga lahko zelo hitro navadimo sobne čistoče, če smo le dosledni in vemo kdaj je treba mladiča takoj odpeljati na prosto, da opravi potrebo. Med odraščanjem se bo pes vedel tako kot mu bomo dopustili z (ne)vzgojo. Potrebno ga je seznaniti z različnimi situacijami in živalmi, pa tudi z urbanim okoljem (množica ljudi, promet) (Mali, 2003, v Krajnc in Berčič, 2008), omogočiti moramo, da je pes čim dlje v naravi, v novih okoljih in sredi dogajanja. Na tak način smo tudi sami prisiljeni v pester vsakdan; druženje z drugimi ljudmi in dejavno preživljanje prostega časa v naravi (Domanjko idr., 1992). Pes, ki ga ne vzgajamo in ne socializiramo, bo prej v nadlego kot v veselje. Nujno je tudi, da nas pes spoštuje in priznava za avtoriteto, saj že po svoji naravi potrebuje nekoga, ki ga usmerja, pes pa mu zaupa. Povsem naravno vedenje (grizenje, lajanje) lahko ob neustreznem ravnanju s psom postane huda težava (Del Amo, 2001). Kljub temu Marinškova in Tušak (2007) navajata, da lastniki svoje pse obdržijo, kljub njihovim slabim in neprijetnim lastnostim.

## **1.5. POVEZAVA MED ČLOVEKOM IN ŽIVALJO SKOZI IGRO**

Ena skupnih značilnosti človeka in psa so veselje in potreba po igri in gibanju. Človek, sploh otrok, je lahko zelo motiviran, da se giba in igra; hodi, teče, pleše, skače... Tudi pes nosi v sebi veliko željo po igri in gibanju; prinašanje palice, vlečenje igrače, poskakovanje, radovedno preiskovanje okolice z nosom... Za oba, psa in človeka velja, da je za igro notranje motiviran (Krajnc in Berčič, 2008). Grandin in Johnson (2012) navajata, da je v istem razvojnem obdobju igra značilna tako za živalske mladiče, kot tudi za človeške otroke. Igra je tudi znak dobrega počutja, saj se depresivne, jezne ali prestrašene živali ne igrajo. Tudi prestrašen otrok se ne bo igral.

### **1.5.1. ČLOVEŠKA IGRA**

Igra se pri otroku in odraslem vrši zaradi zadovoljstva, ne cilja. Motivacija je notranja, igro pa sestavlja sredstvo, dejavnost in rezultat. Za razliko od dela nima posledic (kazen ali nagrada). Igra je torej svobodno dejanje in ima sama po sebi smisel in namen. Igra lahko predstavlja tudi dejavnost, kjer se razvijajo različne sposobnosti – ustvarjalne, telesne, intelektualne in socialne (Marinšek in Tušak, 2007). Krajnc in Berčič (2008) navajata, da so etologi pri živalih opisali igro kot naravno potrebo, 'veselje zaradi funkcije', saj je sama igra veselje in tako sama po sebi nagrada.

Človeška igra ima številne funkcije (Marinšek in Tušak, 2007):

- Pridobivanje spretnosti, sposobnosti in izkušenj
- Rast samozavesti
- Razvoj socialnih veščin (prilagajanje, sodelovanje, empatija)
- Funkcija zadovoljstva

Oblike človeških iger:

- FUNKCIJSKA IGRA poteka s predmetom, ki zaposli čutne in druge zmožnosti.
- v DOMIŠLJIJSKI IGRI se preko igre lahko uresničujejo želje, ki v realnosti niso uresničene. Domišljajska igra po petem letu vidno upada.



- DOJEMALNA IGRA zajema poslušanje pravljic, pesmi, opazovanje oseb in posnemanje ter branje in obiskovanje kina.
- v USTVARJALNI IGRI prevladuje težnja po ustvarjanju; risanje, pisanje, petje, gradnja in tehnična ustvarjalnost (Marinšek in Tušak, 2007).

### 1.5.2. ŽIVALSKA IGRA

Živali se rade igrajo in se med igro tudi učijo. Bobene igre se očitno razlikujejo od prave borbe. To se jasno vidi pri igri s psom, saj pes med igro renči, laja, med seboj pa se celo grizejo, vendar je ločnica med borbena igro in pravim bojem očitna. Ena izmed možnih razlag za igro pri živalih je, tako kot pri ljudeh, zadovoljstvo in zabava udeležencev. Znano je, da se zafrustrirana, prestrašena in nezadovoljna žival sploh ne bo igrala, prav tako ne bolna. Odsotnost igre torej lahko pomeni bolezen, strah ali druga negativna stanja. Pri živalih je igra tudi podlaga za sproščanje napetosti oz. viška energije ali celo agresije. Logično je, da pes, ki sodeluje s človekom v igri, raje sodeluje z njim, kot pes ki se s človekom ne igra (Marinšek in Tušak, 2007).

Funkcije živalske igre so (Marinšek in Tušak, 2007):

- preizkušanje in učenje odraslih dejavnosti pri mladičih (igra zalezovanja plena)
- pridobivanje informacij okolja
- razvoj telesnih veščin, spretnosti, moči
- razvoj kognitivnega področja; iznajdljivost in prilagodljivost
- razvoj in ohranjanje socialnih vezi, socialna povezanost v skupini (razvoj prijateljstva)

Ko se živali preko igre spoznavajo in razvijajo prijateljstva, se razvija tudi interes po skupnem sodelovanju v življenju – obrambi oz. medsebojnem varovanju. Živalski prijatelji se, tako kot ljudje, skupaj družijo, igrajo, se negujejo in skupaj tudi počivajo (Marinšek in Tušak, 2007).

Oblike živalskih iger:

- SAMOSTOJNA IGRA npr. tek psa v krogih, največkrat krepi telesne in kognitivne veščine ali pa ima le funkcijo zadovoljstva.
- IGRA S PREDMETI – igračkami, palicami, listi in celo kamenčki.
- SOCIALNA IGRA razvija medosebne odnose in prijateljske vezi. Poteka lahko tudi kot igra s predmetom v skupini. Socialna igra poteka med živalmi iste vrste, pa tudi med živalmi različnih vrst npr. igra mačka in psa. Med psi je najpogostejša igra borbe, kjer se dva ali več psov med sabo grize, vleče, lovi, pa vendar brez agresivnega pridiha, kar nakazuje tudi odsotnost naježenega vihra med igro. Tudi lajež med igro zveni čisto drugače kot opozorilni in čuječ lajež (Marinšek in Tušak, 2007).

### **1.5.3. IGRA ČLOVEKA S PSOM**

Krajnc in Berčič (2008) pravita, da je potrebno posvetiti veliko časa ukvarjanju s pasjim mladičem, če hočemo da odraste v prijetnega spremljevalca. V tem primeru je igra odlična dejavnost s pasjim mladičem, pa tudi z odraslim psom se je priporočljivo igrati, saj se s tem utrjuje medsebojna povezanost.

Skupne lastnosti človeške in živalske igre (Marinšek in Tušak, 2007):

- zabava
- dejavnost
- spontanost
- naravnost
- svoboda
- vihravost
- samoiniciativnost.

Funkcije skupne igre ljudi in psov (Marinšek in Tušak, 2007):

- 1) Funkcija zadovoljstva ima pozitiven in sproščujoč vpliv, kar ugodno vpliva na počutje in krepitev pozitivnega čustvenega stanja.

- 2) Pridobivanje telesnih in psihičnih spretnosti ter izkušenj in sposobnosti, kar vodi v prilagodljivost, fleksibilnost in iznajdljivost. Telesne in psihične spretnosti, pridobljene med igro, pripomorejo k vsakdanjemu uspehu v življenju oziroma preživetju.
- 3) Navajanje na samostojnost (otroci z igro odraslih, psi z igro borbe), saj se otroci in mlade živali z igro odmaknejo od mame, tako so samostojni in dejavni.
- 4) Funkcija učenja (pridobivanje informacij preko igre; značilnosti okolja, dovoljenih vzorcev obnašanja, učenje pravil in komuniciranja).
- 5) Socialna funkcija, kjer otroci in psi v igri opazujejo druge, njihove reakcije in se učijo reakcij na primeren način. Učijo se tudi socializacije.
- 6) Učenje osnovnih pravil jezika telesa. Med igro se učijo sporazumevanja in gestikulacije.
- 7) Vpliv na živčno-mišični sistem; boljša prekrvavitev telesa, ker pa kri prinaša hrano in kisik v mišice in možgane, je razvoj hitrejši oziroma omogočena večja dejavnost (Marinšek in Tušak, 2007).

Med človekom in psom je najbolj pogosta socialna igra, je zabavna in sproščujoča dejavnost, ki krepi naš gibalni aparat, zadovolji pasje nagone in poveže oba; človeka in psa v usklajeno sodelovanje.

#### **1.5.4. VPLIV IGRE S PSOM NA RAZLIČNE OBLIKE RAZVOJA**

##### **Vpliv igre s psom na jezikovni razvoj**

Kljub temu, da je naša komunikacija in komunikacija živali različna, je sporazumevanje med nami in psom možno, če se le naučimo prepoznati načine sporazumevanja drug drugega. Ker je način učenja preko igre zelo uspešen, je igra s psom za otroka zelo spodbudna za besedni razvoj. Otrok, kadar je sam s psom, velikokrat z njim govori, mu razlaga kaj bosta sedaj počela, kaj bi se lahko igrala ali kaj se bosta učila. S tem, pa če ga pes razume ali pa ne, se otrok jezikovno razvija, uči socialnih veščin in ob lastnem zadovoljstvu postaja bolj samozavesten. Znano je, da avtističnim otrokom pomagajo, da spregovorijo ravno s pomočjo živali. Znani so tudi primeri, ko so otroci zaradi hudih doživetij obmolknili, nato pa s

pomočjo psa; z navezovanjem stikov s psom in igro, spet spregovorili. Otroci, ki imajo doma psa in se z njim igrajo, oziroma imajo kakšno drugo žival, prej spregovorijo prvo besedo in imajo večji besedni zaklad, kot otroci brez stika z živalmi (Marinšek in Tušak, 2007).

### **Vpliv igre s psom na socialni razvoj**

Če otrok ve kako se pravilno igrati s psom, se med igro s psom izpopolnjuje na socialnem področju, saj ima stik z živim bitjem. To mu kasneje lahko zelo koristi, ko se začne družiti z vrstniki in tudi odraslimi. Marinšek in Tušak (2007) pravita, da edinci s psom lahko izživijo to, kar drugi otroci dobijo s svojimi sestrami ali brati, saj s psom vzpostavijo socialne kontakte, nežnost in toplino. Med igro s psom se razvijajo občutki pripadnosti in zadovoljstva. Otrok za zdrav in normalen razvoj dnevno potrebuje več ur dejavnosti v obliki igre, tako da otrok brez bratov ali sester lahko preživi s psom ure in ure, pa mu ne postane dolgčas, tako kot bi mu ob kakšni knjigi. Otrok se rad igra skrivalnice, tako da se psu skriva, z njim tekmuje, mu meče razne predmete in se celo igra igro pretvarjanja (Marinšek in Tušak, 2007).



*Slika 1. Igra otroka s psom (osebni arhiv).*

Slika 1 prikazuje socialno igro med otrokom in psom.

Igra deluje pozitivno in sproščujoče, krepi čustveno stanje (tako ljudi, kot tudi živali) in povzroča nasploh prijetna občutja. Velja prepričanje, da je igra tako pomembna za razvoj in

življenje kot sta spanje in sanje. Raziskave celo kažejo zelo negativne posledice v odrasli dobi, če je oseba utrpela pomanjkanje ali popolno odsotnost igre v otroštvu. Življenje otroka brez igre spremljajo depresije, zavist in neuravnoteženost. Otroci in pes v interakciji si preko igre nabirata socialne izkušnje in se izpopolnjujeta na čustvenem in osebnostnem področju. Oba se ob igri sprostita, veselita in učita. Pri živalih je igra povezana tudi s cirkulacijo krvi, saj se le ta z igro poveča, v mišice pa s krvjo prehaja več hrane in kisika. Več hranil in kisika pomeni kvalitetnejši razvoj mladih živali pa tudi boljše telesna pripravljenost odraslih. S premalo krvi je namreč cirkulacija krvi po telesu manjša, mišice so manj dejavne in se zato tudi počasneje razvijajo (Marinšek in Tušak, 2007).

## **1.6. SPORAZUMEVANJE MED ČLOVEKOM IN PSOM**

Da uspešno in zadovoljno živimo s psom, moramo znati razbrati pasji jezik. Psi se hitro naučijo razumeti človeško govorico, zato je lahko sporazumevanje med človekom in psom zelo enostavno. Kljub temu, da pes ni sposoben govoriti tako kot človek, nam s svojim obnašanjem večkrat pokaže in dokaže, da je našo govorico, verbalno ali pa neverbalno, razumel (Coren, 2001), saj psi veljajo za inteligentna bitja. Njihova inteligentnost obsega prostorsko, gibalno, komunikacijsko in socialno inteligentnost, ki zajema skupno življenje z ljudmi (Del Amo, 2001). Dokaz pasje prostorske inteligentnosti je zapomnjenje kje je njegova igrača in ležišče v stanovanju. Pri pasji intrapersonalni inteligenci zna pes presoditi kaj zmore in česa ne, npr. obotavlja se pred oviro, saj se zaveda, da ne more skočiti tako visoko ali daleč. Interpersonalna inteligenca pa je osnova za sporazumevanje; med samimi psi pa tudi med psom in človekom (Coren, 1996). O tem, koliko je pes sposoben razumeti človeka potekajo velike razprave, trdijo pa da se pes po zmožnostih razumevanja lahko primerja z dve leti starim otrokom (Coren, 2001). Psi razumejo naše besede (tekmo življenja z nami posamezne besede povežejo z dejanji in posledicami) in dobro vedo, kaj pomenijo naše geste, gibi in govorica telesa (Coren, 1996). Mogoče imamo občutek, da je naše nebesedne komunikacije malo, vendar se motimo. Že z samim vtisom, izrazom obraza, kretnjami rok, lastnim gibanjem in držo telesa dajemo svetu velike informacije o sebi (Rakovec-Felser, 2009), kot pravi Fogle, pa: "...pes interpretira skoraj vsak vaš gib in ob tem razvija svoj um" (Fogle, 2012, str.148).

Tako psu sploh ne ostane skrita naša nebesedna komunikacija. Pes opazuje nebesedno komunikacijo celo tako ostro, da ga npr. v navalu jeze ne moremo pretentati s še tako sladkim

in vabljivim glasom. Pes predvideva naša dejanja, ker tako dobro bere govorico našega telesa (Fogle, 2012). Nebesedna govorica je namreč bolj zgovorna in manj ponarejena kot izražanje z besedami. Nebesedne govorice ne moremo nadzirati tako kot lahko besedno, saj včasih dobro razmislimo, preden kaj rečemo (Rakovec-Felser, 2009). Obstaja velika razlika med psom in človekom v čustvih oz. mimiki. Človek si lahko nadene 'masko' in svoja čustva igra, pes pa je vedno iskren, ne pozna sprenevedanja. Pes vseskozi zrcali vsa svoja razpoloženja in nikoli ne prikriva pravih čustev. Zaradi te odkritosti je zelo iskren človeški prijatelj (Vreg, 1993).

Pri primerjavi obeh svetov, našega in pasjega zasledimo naslednje:

- podobne socialne organizacijske oblike,
- podobne oblike sporazumevanja,
- podoben telesni in psihični razvoj (Domanjko idr., 1992).

Načelo avtoritete v skupnosti je pri obeh samo po sebi umevno, sporazumevanje je pri obeh zelo dejavno, z izjemo, da pasje sporazumevanje temelji na neverbalni obliki, kjer imamo z njimi skupno komunikacijo preko obrazne mimike, telesne drže in kretenj. Ker je psu pojem avtoritete in upoštevanja le te prirojen, pes pričakuje od človeka dobro vodstvo. V kolikor človek te vloge ne odigra kot je potrebno, bo pes stremel k temu, da bo sam prevzel vlogo vodje (Domanjko idr., 1992). Psi jasno zaznavajo naše občutke; kako smo zadovoljni sami s seboj, kaj nam manjka v naši notranjosti in kako srečni smo, ali pa nas je morda strah in nas tarejo skrbi. Pes ne more ocenjevati kako inteligenten, bogat in priljubljen je človek, niti mu to ni mar. Zna pa pes nedvomno razlikovati med stabilnim in nestabilnim človekom, navaja Cesar (Millan in Peltier, 2012, str. 224).

Medsebojna navezanost med človekom in psom se krepi s šolanjem psa, tudi vrednost in uporabnost psa je večja, če je pes šolan in vzgojen. Pes je človeku zvest spremljevalec, ki svojo ljubezen razdaja tudi med vse ostale družinske člane. Tudi odnos med človekom in psom je mnogo bolj pristen kot odnos človeka z drugimi domačimi živalmi (Domanjko idr., 1992).

## **1.7. ŽIVLJENJE S PSOM**

Sodobni svet je vse bolj naklonjen bivanju z živalmi. Tudi njihovo vedenje nam postaja vse bolj razumljivo, v povezavi s tem pa se spreminja tudi naš odnos do njih. Nekatere živali

postajajo naš vsakdanji družabnik, še posebej pes je postal nekaterim celo socialna potreba. Bolj kot spoznavamo pse, bolj jih vključujemo v naše dejavno življenje; v ljubiteljske, delovne in športne dejavnosti (Kogovšek, Domanjko Petrič in Nečak, 2011). Življenje s psom je lahko izziv: lahko je naporno ali pa poživljajoče in izredno prijetno (Fogle, 2012). Od vseh domačih živali se je pes najlažje prilagodil življenju s človekom, se navadil njegove navzočnosti in se naučil ubogati. Človek ni udomačil psa na silo, temveč med sodelovanjem in delitvijo svoje hrane in doma pravi Spadaforijeva (1997) in trdi, da ga ni čez pasjega prijatelja, seveda če je le pravilno izbran, šolan in negovan. Dovolj pozornosti, ljubezni in nege naredi psa resnično človekovega najboljšega prijatelja.

Mesarićeva govori o samih pozitivnih vplivih življenja s psom; božanje psa sprošča endorfine, 'hormone sreče', psi nas spravljajo v dobro voljo in zaradi povečane dejavnosti lastnikov vplivajo pozitivno na zdravje ljudi (Mesarić, 2011). Psi imajo tako pomemben vpliv na naše počutje in tudi na zdravje. Če srečamo slepega s psom sredi mesta, se nam to zdi primerno, saj vlogo delovnega psa razumemo. Manj pa razumemo, da imajo psi tudi pomembnejšo vlogo v našem vsakodnevem življenju. Psi so sposobni postati delovni partnerji in so edini neprestano na razpolago kot sopotniki (Marinšek in Tušak, 2007), naše vezi z njimi se utrjujejo pri skupnih čustvenih, mentalnih in telesnih izkušnjah, odlični odnosi z njimi pa se vzpostavijo preko dela in komunikacije. Ker psom ni do tega, da bi cele dneve poležavali na kavču, je naša naloga, da jim zagotovimo čim več gibanja in zaposlitve (Sundance, 2011).

Leta 1985 je Victoria L. Voith predstavila raziskavo, kjer je v dveh letih sodelovalo preko 700 lastnikov psov. 68% anketiranih je bilo žensk, večina anketiranih pa so bile odrasle osebe, ki so živele z osebo nasprotnega spola in otroki. 75% psov so lastniki imeli že vsaj 2 leti ali več. V tabeli 1 navajam odstotke odgovorov lastnikov psov (Marinšek in Tušak, 2007):

**Tabela 1**

***Odnos anketirancev do lastnih psov***

<b>POSTAVKA</b>	<b>ODSTOTKI ODGOVOROV DA</b>
Pes je član družine.	99 %
Razumejo razpoloženje svojega psa.	99 %
Verjamejo, da pes razume njihovo	98 %

razpoloženje.	
S psom se pogovarjajo vsaj enkrat dnevno.	97 %
Imajo fotografijo svojega psa.	91 %
Psa vzamejo s seboj po opravkih.	83 %
Psa vzamejo na potovanja.	72 %
Pes spi na postelji	56 %
Praznujejo pasji rojstni dan	54 %

Bilo je ugotovljeno, da lastniki psov porabijo ogromno denarja za svoje ljubljence, se z njimi objemajo in jih poljubljajo, so žalostni, kadar so psi bolni in žalujejo za njimi, ko umrejo. Veliko ljudi dovoli psom celo, da spijo v njihovih spalnicah, za rojstne dneve jim kupujejo darila, pse pa imajo tudi med družinskimi fotografijami (Marinšek in Tušak, 2007).

Ker se pes kot krdelna žival počuti kot član družine, ga zanima vse kar družina počne, zato napeto spremlja vsakdanje dogajanje, hkrati pa bi bil rad v središču pozornosti. Človek ima lahko od psa resnično prijateljstvo, saj je pes lahko zelo zanesljiv partner, ki nikoli ne pusti na cedilu, ne kritizira in nudi brezmejno vdanost (Vreg, 1993). Da pa ljudje zadovoljno živimo s svojim psom, se moramo zavedati, da smo sami odgovorni za pasjo socializacijo, vzgojo in njegovo vedenje. Če pes v obdobju vtisnjenja (do 12. oz. 14. tedna) izkusi, da drugi ljudje, otroci, živali in promet ne predstavljajo nevarnosti, se bo tudi kasneje v življenju nanje stanovitno odzival (Verhoef Verhallen, 1997). Nezaželeno vedenje pri psih je najbolj pogosto posledica našega nepravilnega ravnanja, neprimernega okolja, premalo gibanja in dolgočasje. Človek, ki ni sposoben vodenja si v pasjih očeh ne zasluži spoštovanja in upoštevanja, pes prevzame vodilno vlogo in tako nastanejo konflikti. Motnje nastanejo tudi pri agresivnem vedenju do psa in osamljenosti psa (Marinšek, 2011).

Pes, ki živi v spodbudnem okolju skupaj s človekom, pridobi nove izkušnje, znanje in se na tak način socializira in prilagodi. Medtem ko pes v surovem okolju, neprimerni oskrbi ali na verigi postane agresiven ali depresiven, saj si tako kot človek, tudi pes z izkušnjami pridobi vzorce delovanja. Socialna osamljenost, tako kot pri ljudeh, tudi pri psih lahko vodi v agresivnost (Vreg, 1993). Tudi Grandine navaja, da psu odraščanje v osami zelo škoduje. Pri psu se frustracija stopnjuje v bes in napadalnost, zato takšne pse označimo kot 'neobvladljive'. To pa se zgodi zaradi ljudi, ker psu niso omogočili razvoja strpnosti v razmerah, ki vzbujajo frustracije. Z učenjem psa, pozitivnimi izkušnjami ter socializacijo se lahko temu, pri vsakem



nevrolško normalnem psu, izognemo. Življenje v tesni družbi psa tako koristi ljudem, kot tudi psu (Grandin in Johnson, 2012). Patricia McConnell (McConnell, v Grandin in Johnson, 2012) celo trdi, da psi potrebujejo družbo tako močno kot vodo in hrano. Psi torej niso samotarji in v njihovih genih je zapisana potreba po družabnosti, zato za svojo izpolnjenost in srečo ob sebi potrebujejo svoje krdelo oz. družino. Pes kot krdelna žival je natanko seznanjen z vsemi pravili skupine, če le ima občutek kje je njegovo mesto. Sodelovanje pomeni preživetje in sposobnemu vodji bo pes z veseljem sledil in ugodil (Millan in Peltier, 2012).

Vidic (2009) ugotavlja, da vse več psov živi v hiši ali stanovanju, skupaj s svojimi ljudmi. Sicer to pomeni precejšnjo obveznost, saj mora pes v tem primeru vsaj trikrat na dan ven, vendar ima ta obveznost za nas pozitiven predznak. Četudi je sprehod dolg le petnajst minut, ohranjamo naše gibanje na vsaj petinštiridesetih minutah dnevno. Pes v pesjaku je slabša izbira, saj nam ni nujno, da ga peljemo ven trikrat na dan. Ponavadi je pes v pesjaku tudi osamljen, saj potrebuje redni stik s svojimi ljudmi. Vseeno, kot pravi Zidar, je pesjak, ob nudenju redne telesne dejavnosti, lahko alternativa, da psa varuje pred okolico (strupi, avtomobili) in psu prepreči nenadzorovano gibanje in pobeg. Pesjak mora biti dovolj velik in primerno zgrajen. Ker bivanje le v pesjaku škoduje pasjem telesnem in duševnem razvoju, moramo psa vsaj enkrat na dan peljati na sprehod in se z njim ukvarjati. Omogočiti mu moramo čim več teka in spoznavanja okolja (Zidar, 1973). Na tak način se niti ljudje, ki imajo pse v pesjakih ne morejo izogniti vsakodnevni telesni dejavnosti, seveda pod pogojem, da upoštevajo to pasjo potrebo in psa ne puščajo cele dneve zaprtega v pesjaku. To vsekakor ni prav in potem je bolje, da psa sploh nimajo. Še hujše je življenje psa na verigi, ki ne koristi prav nikomur.

Mnogo avtorjev navaja izredno negativen predznak življenja psa na verigi.

Gavez (1987) je ugotovil:

Pes in veriga. O tem je mnogo napisanega in znanega, dejstvo pa je, da pes, čigar lastnik ga pripne na verigo, nikakor ni njegov prijatelj, saj se tedaj počuti kot zapornik. Vsi pa vemo, kakšne duševne travme doživlja nekdo, ki je privezan. V bistvu je pes na verigi sramota za človeka.

Falappi (2002) navaja, da pes, privezan na kratko verigo zelo trpi. Svoje fiziološke potrebe mora opravljati v bližini svoje sklede za hrano, počuti se zapuščenega, doživlja frustracije,

zato izgublja svoje notranje ravnovesje, postane prestrašen in sovražen do okolice. Iz tega večkrat preide v napadalnost do človeka. Dejstvo je, da je pasja napadalnost posledica neprimerne in nasilnega ravnanja ljudi, saj psu popadljivost in 'zloba' ne sodita v njihovo naravno obnašanje. Tudi Grandin in Temple (2012) pravita, da je imeti psa ves čas privezanega kruto, saj so psi družabna bitja, ki se morajo gibati in se družiti z ostalimi, Spadafori (1997) pa pravi, da psi, ki so celo življenje na verigi, pogosteje postanejo nevarni, saj so pripravljene ugrizniti kogarkoli, ki pride v njihovo bližino.

Življenje psa, ki živi na verigi tako nima le negativnega predznaka za samega psa, temveč tudi za ljudi. Ne samo da je v današnjih časih alarmnih in protivlomnih naprav sramotno imeti psa, ki živi na verigi, to početje je nevarno tudi za ljudi, saj je trikrat bolj verjetno, da bo napadel in ugriznil človeka, kot pes, ki ni privezan. Velja tudi, da bolj kratka je veriga, več potlačene energije se bo nabralo v psu, verjetnost poškodbe človeka pa bo tako še večja (Millan in Peltier, 2012).

Primerno okolje tako preprečuje nezaželeno vedenje psov in s tem bolj varno in prijetno bivanje ljudi v njihovi okolici. V dobrem okolju se možgani zdravo razvijajo in imamo zato manj vedenjskih težav (Grandin in Johnson, 2012, str.16), saj pasji možgani ne delujejo samo nagonsko; vsak pes ima edinstveno osebnost in značaj, ki se oblikuje v odvisnosti od dednih dejavnikov in učenja ter zgodnjih izkušenj (Fogle, 2012). Grandin in Johnson (2012) sta prepričani, da mora okolje psu spodbujati čim bolj pozitivna čustva, tako bo vedenjskih težav manj. Če pa hočemo razumeti čustva psa, se moramo poglobiti v njihove možgane:

Pasji možgani so, tako kot naši, sestavljeni iz treh delov (veliki in mali možgani ter možgansko deblo), imajo visoko sposobnost učenja, vendar so manjši kot naši možgani in tudi veliko manj nagubani. Struktura pasjih možganov je bolj enostavna kot naša in psi, za razliko od nas, niso sposobni abstraktnega in linearnega mišljenja (Marinšek, 2011), saj so nevroni, ki se nahajajo v površinskih slojih možganske skorje (nevrokorteks) značilni samo za človeka. Ti nevroni ustvarjajo mreže, ki nam omogočajo linearno (zaporedje stavkov) in abstraktno mišljenje (potrebno pri matematiki). Možganska skorja živali je tanjša in manj dejavna od človeške (Bolte Taylor, 2009).

Imajo pa psi, prav tako kot mi, zelo dejavno delujoče globlje sloje možganske skorje, ki tvorijo celice limbičnega sistema, ki je odgovoren za čustvovanje. Deluje tako, da preko čutil zaznamim informacijam pripiše določen odziv, odgovoren je za usmerjanje pozornosti, čustvene odzive (strah, jeza, veselje...) ter učenje in spomin (Bolte Taylor, 2009).

Ljudje in psi imamo v možganih enake sisteme za osnovna čustva, zato tudi psi premorejo čustva. Kadar ljudje trpimo, si želimo da bi se počutili bolje in enak cilj imajo tudi psi; da bi slaba čustva odšla in prišla dobra, ravno tako pa tudi psi premorejo čustva, saj lahko pri njih jasno opazimo bes, strah, paniko ali veselje, srečo in zadovoljstvo (Grandin in Johnson, 2012). Psi pa hitreje kot ljudje preidejo v stanje strahu ali besa, ker je njihov čelni režanj, ki v možganih zavira oziroma nadzoruje čustva in stres, manjši od človeškega. Človeški čelna režnja (takoj za čelom) predstavljata kar 29% možganov, pasji pa le 7% (Grandin in Johnson, 2012).

## **1.8. GIBANJE S PSOM**

Športna dejavnost, povezana s psom, je lahko pomemben preventivni dejavnik, ki ljudem pomaga da bi čim dlje ostali zdravi. Redno in sistematično ukvarjanje s športom krepi zdravje, gibalna dejavnost v povezavi s psom pa naredi športno vadbo še bolj raznoliko in kakovostno. Redna vadba s psom prispeva k razvijanju in ohranjanju motoričnih sposobnosti, je dejavnik oblikovanja skladno razvitega telesa z optimalno telesno težo (Krajnc in Berčič, 2008), prav tako je pomembna za starejše ljudi, saj lahko spremembe mišičnega tkiva in kostne mase, ki so posledica starosti, sprožijo bolečine in poslabšanje kvalitete življenja. Še posebej pri ženskah se kostna masa precej zmanjša zaradi upada količine mineralov v kosteh, s pravilno prehrano in vajami pa je mogoče proces staranja upočasniti, zato je gibanje v tem obdobju zelo pomembno. Ustrezne vaje delno pomagajo tudi pri oviranem gibanju zaradi obrabe hrustanca v sklepih. Redne vaje sicer ne morajo zaustaviti staranja in upadanja telesnih sposobnosti, zagotovo pa telesno moč, elastičnost mišic in funkcionalnost sklepov ohranjajo na najvišji ravni (Pečjak, 1998).

V starejših letih je najbolj koristna aerobna vadba, ki srcu, pljučem in ožilju dovaja potreben kisik, zato ni boljše izbire, kot primeren pes, ki starostnika vsak dan opominja na redne sprehode in obenem nudi družbo. Motivacija za gibanje je tako zagotovo večja kot pri starostnikih, ki psa nimajo. Pomembno je tudi ohranjanje vitalnih gibalnih funkcij, ki se krepi skozi božanje in česanje psa ter pripravo obroka za psa in menjava vode v pasji skledi (Marinšek in Tušak, 2007).

V povezavi z gibanjem skupaj s psom je torej potrebno izpostaviti vrednoto zdravje, saj lahko pes v veliki meri pomaga ohranjati zdravje in prispeva k preprečevanju različnih obolenj. Gibanje s psom je tako lahko velik preventivni dejavnik, ki ljudem pomaga čim dlje ostati v

telesni kondiciji. Telesna vadba ima številne ugodne učinke na človeško telo, v povezavi s psom pa je lahko ta vadba še bolj raznolika in kakovostna. S primerno telesno vadbo si krepimo imunski sistem in pes je odlična motivacija, da z gibanjem ne prenehamo po nekaj tednih ali mesecih, saj pes vse do svoje pozne starosti potrebuje redno gibanje (Krajnc in Berčič, 2008).

Vsakodnevno sprehajanje psa je odlična preventiva pred preveliko telesno težo, s katero se lahko izognemo mnogim boleznim in težavam, ki so posledica debelosti; nizka samopodoba, bolezni srca in ožilja, težave na kostno-sklepnem sistemu, motnje dihanja in hormonske motnje (Krajnc in Berčič, 2008).

Gibanje ne vpliva le na stanje telesa in fiziološke procese, temveč tudi na psihološko komponento. Krajnc in Berčič (2008) sta ugotovila, da je posameznik, ki je telesno dejaven, notranje organiziran, čustveno uravnotežen, duševno stabilen in socialno prilagojen; dinamično uravnovešen. Za takšno uravnovešenost, ki je posledica spreminjanja pa je odgovoren vsak sam. V sodelovanju s psom je mogoče nenehno skrbeti za takšno uravnoveženo stanje, svoje sposobnosti in celostno zdravje. Pes pripravi človeka do gibanja in do dejavnosti, ki krepijo, tako se razvijajo in ohranjajo gibalne sposobnosti (gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje), funkcionalne sposobnosti (srčno-žilni in dihalni sistem), krepí pa se tudi čustveno in socialno področje (Krajnc in Berčič, 2008).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča 5x tedensko gibanje, vsaj po pol ure (Pendl Žalek, 2004). Če smo odgovorni skrbniki in psa redno sprehajamo, že imamo zagotovljeno gibanje, celo več od najmanjšega priporočila WHO.

Za psa je normalno, da se giba po več kilometrov na dan. Ker je prepovedano, oz. nevarno, da se pes prosto sprehaja sam, moramo poiskati nadomestna vedenja, da bo naš pes srečen in zadovoljen z življenjem z nami. Naša naloga je psa kar se da bolj umsko zaposliti in ob tem nuditi tudi dovolj gibanja, saj psi potrebujejo ljudi, igro in veliko priložnosti za raziskovanje (Grandin in Johnson, 2012).

Ker je gibanje skupna primarna potreba človeka in psa nam dejavnost s psom v naravi nudi bogato rekreacijo za sprostitev (Burian, 2000), najpomembnejše vodilo za športno udejstvovanje človeka in psa pa je, da v tem oba uživata (Schmidt-Roger, 2009). Vzgojen pes bo zagotovil zabavno in raznovrstno preživljanje dejavnega prostega časa. "Če se s psom lotevate novih stvari, s tem ne delate usluge le njemu – ampak tudi sebi. Človek se vedno le

stežka spravi h gibanju in preseže stara ustaljena vedenja, psi pa so tisti, ki znajo poskrbeti, da se med skupnimi dejavnostmi bolj zabavamo” (Sundance, 2011, str. 9).

Schmidt-Roger (2009) navaja približno oceno, da povprečen pes potrebuje dve uri gibanja na dan. Gibanje je razdeljeno na 3-4 sprehode, od tega naj bo vsaj en sprehod daljši (eno uro). Psi v dobri kondiciji se lahko gibajo tudi po štiri ure dnevno. Jasno je, da majhen in miren hišni pes ter ostareli psi ne potrebujejo toliko gibanja, še vedno pa potrebujejo več krajših izhodov na prosto.

“Temeljna pravica vsakega psa je pravica do gibanja, saj pes potrebuje redno dejavnost” pravita Ohl in Endenburg (2008, str. 18), gibanje pa ima tudi za vsakega človeka velik pomen. S psom si lahko življenje popestrimo pa tudi bolj zdravo živimo. Pes je lahko odlična motivacija za gibanje, tudi ko nimamo volje in energije, saj imajo psi velik nagon po gibanju, mi pa smo ga kot odgovorni skrbniki dolžni zadovoljiti. Vsak pes, ne glede na pasmo in velikost, zahteva vsakodnevno gibanje in to večkrat dnevno (Krajnc in Berčič, 2008).

Tudi svetovno znan prevzgojitelj psov, Cesar Millan, trdi, da je gibanje pasja primarna potreba. Tako je vsak skrbnik psa prisiljen imeti gibanje za nekaj vsakdanjega. Noben pes ne more biti uravnotežen in prijeten član družine, če ima v sebi nakopičeno energijo. Njegova formula je “gibanje (sprehod in ostale dejavnosti), disciplina (pravila in omejitve), naklonjenost” in to natanko po naštetem vrstnem redu. Torej je gibanje temelj ter izrednega pomena, če ne že kar nuja za vsakega skrbnika štirinožca. Vsak pes ima rad in tudi potrebuje hojo za svojo psihično stabilnost in sprostitev svojih nagonov. Če psu zagotovite dovolj dejavnosti imate možnost postati še močnejši vodja. Psu z dejavnostjo zagotavljate način delovanja, za katerega je bil pes ustvarjen in nudite pogoje, da ima pes določen namen (Millan in Peltier, 2012). S tem vidim primoranost vseh pasjih skrbnikov, da so dejavni s svojimi psi, saj le tako ustvarijo in ohranjajo stabilnega psa. Tukaj vidim še eno povezavo, in sicer, z uravnovešenim psom je skupno gibalno udejstvovanje še bolj prijetno in polno samozadovoljstva, tako je pes ponovno velika motivacija za gibanje človeka. Če se dejavnost zaključi pozitivno tako za skrbnika kot za psa je obojestransko zadovoljstvo neprecenljivo. Ker potrebujejo zaposlitev in redno dejavnost tudi psi majhnih pasem, ni izgovorov in izogibanja gibanju niti za skrbnike majhnih psov.

Millan in Peltier (2012) v svoji knjigi opisujeta kako pomembno je odvajanje energije pri psu, torej smo kot skrbniki psov primorani v gibanje in telesno dejavnost. Za psa in človeka ni

boljšega kot je pravilno izveden, utrujajoč sprehod. Na tak način se sprostijo misli in nakopičena energija, prijetna utrujenost pa nas navda z osebnim zadovoljstvom.

Za zadovoljno življenje s psom je gibanje torej velika nuja, med gibanjem sproščena energija psa zagotavlja, da bo pes uravnovešen in miren ter s tem naš prijeten spremljevalec. Za srečno življenje je potrebno gibanje in to velja za oba, psa in človeka. Tudi za preprečevanje nezaželenih vedenj pri psu je gibanje naša najboljša rešitev, saj z upoštevanjem nagonov (pes ima močan nagon po gibanju) preprečujemo vedenjske težave in s tem preprečujemo morebitne težave s psom, ki bi nam zagrenile življenje (Millan in Peltier, 2012).

### **1.8.1. PES KOT MOTIVACIJA ZA GIBANJE**

Za športno dejavnost je potrebna motivacija, nek dejavnik, ki človeka motivira in usmeri k cilju. Pes ima pomembno vlogo pri motivaciji ljudi za gibanje, saj so različne raziskave pokazale, da je pes odlična motivacija za gibalno dejavnost. Lahko nas spremlja pri naši dejavnosti, nam jo popestri, lahko pa nas aktivira da z gibanjem sploh pričnemo, je torej spodbuda za vadbo. Pes nas v gibanje prisili, ne glede na to ali se nam ljubi ali ne (Krajnc in Berčič, 2008), tako tudi vreme ni več izgovor, saj je potrebno psa peljati ven vsaj trikrat dnevno, tudi če je dež, sneg ali veter. Povečano preživljanje časa v naravi, na svežem zraku, nam zagotovo koristi. Če pomislimo, da peljemo psa ven samo na dva polurna sprehoda, je to že ura gibanja dnevno, kar nanese vsaj sedem ur gibanja na teden (Krajnc in Berčič, 2008).

Sprva je pes zunanja (ekstrinzična) motivacija, s katero je človek prisiljen v gibanje, kasneje pa ta motivacija kmalu preraste v notranjo (intrinzično) motivacijo, saj se človek prične zavedati koristnosti gibanja; kmalu čuti izboljšanje svojih duševno-telesnih sposobnosti, boljšega zdravja in počutja (Krajnc in Berčič, 2008).

Skupaj s psom se lahko ukvarjamo z marsikaterim športom. Psi so sposobni skakati čez kolebnico, ljudje jih naučijo surfanja, akrobatike in v redkih primerih psi s svojim vodnikom celo skačejo s padalom. Nekateri ljudje si za partnerje pri športu raje izberejo psa kot človeka, saj je pes vedno pripravljen na akcijo, ljudje pa včasih niso vedno na voljo ali dovolj motivirani za partnerje pri rednem športnem udejstvovanju (Sundance, 2011).

## **1.8.2. OBLIKE GIBALNE DEJAVNOSTI S PSOM**

“Raznolike oblike športnorekreativne dejavnosti s psom so pomembne za ohranjanje psihofizičnih sposobnosti človeka... Sprehodi in tekanja s psom se dogajajo v naravnem okolju, zato lahko v sklenjenem krogu (človek, narava, žival) potekajo koristne in vsebinsko bogate športnorekreativne dejavnosti, ki posledično zelo koristno učinkujejo na psihofizične sposobnosti in celovito ravnovesje človeka” (Krajnc in Berčič, 2008, str.73).

### **KLASIČNO ŠOLANJE PSOV**

Šolanje temelji na poslušnosti psa in njegovem sprejemanju vodnika kot vodjo, s tem pa se krepi medsebojna navezanost med vodnikom in psom. Inštruktor poučuje vodnike psov tako da razlaga, poveljuje in prikaže zahtevane vaje. Vmes preverja delo in opozarja na napake. V prvih mesecih življenja lahko s psom obiskujemo pasje igralne urice in malo šolo, kasneje A tečaj, kjer se psa pripravi na A izpit, ki obsega vaje poslušnosti in odlaganje na privezu. Bbh izpit, naslednja stopnja, obsega poleg omenjenega tudi preizkus psa v urbanem okolju. Višje šolanje obsega tudi vaje sledenja in obrambe. Obrambno delo zahteva visoko podkovanega inštruktorja in psihično stabilnega vodnika psa. Vsak pes ni primeren za tovrstno delo (Domanjko idr., 1992), saj je šolanje obrambnih psov zahtevna oblika dejavnosti, za katero je značilna izredno visoka stopnja poslušnosti psa in zanesljivost, mi pa moramo biti potrpežljivi in disciplinirani ter imeti psa popolnoma pod nadzorom. Ta športna dejavnost velja kot način življenja in ne le muha enodnevnica (Verhoef Verhallen, 1997).

### **HOJA S PSOM**

Hoja je ena najbolj pogostih gibalnih dejavnosti, ki jih ljudje izvajajo s psi. Hodijo lahko prav vsi, stari, mladi, za hojo niso potrebne nadpovprečne telesne sposobnosti ali idealna telesna teža. Ker pri hoji sodeluje kar 54 mišic (predvsem mišice nog in medeničnega obroča, pa tudi ramenskega obroča in trupa), je hoja zelo koristna dejavnost. Tudi mišice rok lahko med hojo krepimo in sicer s pomočjo lažjih uteži ali nordijskih palic (Burnik, 2000, v Krajnc in Berčič, 2008).

Poleg mišic se pri hoji krepi tudi srčno-žilni in dihalni sistem, pa tudi maščobe se z redno dejavnostjo hitreje porabljujejo. Rezultati raziskav finskih znanstvenikov so pokazali, da lahko s hojo porabo kalorij povečamo za kar 20-45% (Krajnc in Berčič, 2008).

Rekreacija s hojo je varna, brezplačna, preprosta in prijetna, znamenje neodvisnosti in energije, za pričetek s hojo pa ni nikoli prepozno. Nudi dolgoročne koristi, ki pripomorejo k bolj zdravem in kakovostnem življenju; krepitev mišične moči, vzdržljivosti ter stabilnosti sklepov, ter na tak način dviga sposobnost opravljanja vsakodnevnih nalog z manjšim naporom in manjšo nevarnostjo za poškodbe (Bird in Reynolds, 2002).

S sprehodi s psom, ob primernem trajanju in intenzivnosti, razvijamo vzdržljivost in ohranjamo aerobne sposobnosti organizma. Če je tempo hoje počasnejši se bolj sprostimo, če pa izberemo hitrejši tempo, pa že izvajamo tako imenovano hojo za zdravje. Hitrejša hoja je bolj ljuba psom, saj je njihovo naravno gibanje hitrejše od naše počasne hoje. Ob dovolj dolgi obremenitvi se organizem prilagaja in odgovori z bolj gospodarnim delovanjem srca, kar pomeni, da srce ob manjši frekvenci pošlje po telesu večjo količino krvi – srčni utrip v mirovanju se zniža. Hoja zelo ugodno vpliva tudi na gibljivost sklepov, saj se s hojo procesi staranja sklepne hrustančevine upočasnijo, na tak način preprečujemo pojav artroze. S hojo po raznolikih terenih z naravnimi ovirami (veja, kamen...) vplivamo tudi na koordinacijo (sposobnost gibalnega reševanja prostorskih problemov) in ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja). Hoja torej vpliva pozitivno na ohranjanje in razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti (Krajnc in Berčič, 2008), nudi pa tudi čustvene koristi; okrepi samozavest, saj nudi občutek nadzora nad življenjem, zmanjšuje stopnjo depresije, saj se med hojo sproščajo endorfini, ki zmanjšujejo bolečino in izboljšujejo razpoloženje. Polurna hoja, pet dni na teden, zagotavlja pozitivne telesne in čustvene učinke, torej odlično telesno in duševno sprostitev (Bird in Reynolds, 2002).

Za hojo ne potrebujemo veliko opreme, zato je hoja najcenejša gibalna dejavnost. Odgovorno skrbništvo psa je ključna motivacija za hojo, saj moramo psa vsaj trikrat dnevno peljati ven, celo njegovo življenje. Hoja s psom, pod pogojem da je vzgojen in ubogljiv, nas navda z zadovoljstvom, srečo in notranjo energijo (Krajnc in Berčič, 2008).

Bird in Reynoldsova (2002) pravita, da je hoja s psom bolj raznolika in zanimiva kot hoja brez psa, vendar mora biti pes poslušen in ustrezen družabnik, da bo hoja z njim užitek. Pes je dober sprehajalni tovariš; zagotavlja družbo, veselje ter varnost in pomembno motivacijo za vsakodnevno hojo.



## **IGRANJE S PSOM**

Pri tej anaerobni dejavnosti se razvija predvsem koordinacija in ravnotežje, saj nas igra s psom prisili v različne oblike gibanja. V manjši meri pri vlečenju igrače s psom vplivamo tudi na moč rok, trupa in nog ter povečano hitrost reakcije na zunanje dražljaje. Igra s psom ne vpliva na vzdržljivost in nima kakšnega posebnega učinka na pridobivanje motoričnih sposobnosti, je pa zelo pomembna kot popestritev in sprostitev, sploh za psa, saj psi ostanejo igrivi vse svoje življenje (Krajnc in Berčič, 2008).

Mladiček se že preko igre v krdelu z materjo in vrstniki nauči veliko o družbenih odnosih, razvije sposobnosti sporazumevanja in vadi telesne in psihične dejavnosti za kasnejše življenje (Fogle, 2012). Pravilna igra spodbuja socializacijo in družabnost, tako da lahko s pomočjo igre psa usmerjamo v prijetnega hišnega ljubljence (Osborne, 2004), saj s tem usmerjamo njegov naravni nagon, zmanjšujemo nezaželeno vedenje in uveljavljamo svojo avtoriteto (Fogle, 1996).

Pes lahko prebudi voljo do gibanja in igre v vsakem človeku. Z igranjem s psom se sprostimo in nasmejimo, razgibamo in razvedrimo, pa tudi otresemo vsakdanjih težav in napolnimo z energijo (Krajnc in Berčič, 2008).

## **UČENJE TRIKOV**

Z učenjem trikov se krepi medsebojni odnos; komunikacija, zaupanje in spoštovanje med človekom in psom. Trikov se lahko naučijo prav vsi psi, pomembno pa je naše vodenje, doslednost in motivacija. Tako kot športni trener navdihuje, spodbuja in motivira, je potrebno ravnati tudi v odnosu s psom, ki se uči in izvaja trike. Učenje trikov ni samo za zabavo, temveč dejavnost precej zaposli psa, saj zahteva precej mentalne energije, ker mora pes uporabljati možgane, da telo spravi v ustrezen zapovedan položaj (Sundance, 2011).

Triki so uporabni tudi pri terapijah s pomočjo psa, saj krepijo vez med terapevtskim psom in njegovim vodnikom, močna vez med njima pa omogoča kvalitetne terapevtske ure. Triki so tudi zabavni za uporabnike terapije; jih sprostijo in zagotovo prinesejo nasmeh (Stanart, 2002).

## **HOJA V GORE S PSOM**

Hoja v gore je zelo koristna za naše telesno in duševno zdravje. Zahteva nekaj kondicije, z rednimi izleti pa se telo prilagodi z izboljšanim delovanjem srčno-žilnega in dihalnega sistema, splošna vzdržljivost telesa se poveča, prav tako se izboljša koordinacija.

Za hojo v gore potrebujemo že nekaj opreme, predvsem kvalitetno obleko in obutev, za lastno varnost in udobje. Hoja v gore s psom je priljubljena dejavnost, vendar morata biti oba, človek in pes dobro psihično in telesno pripravljena, še posebej to velja za visokogorja. Potrebno se je tudi pozanimati kje bo pes prenočil, če gremo za več dni in kakšna je pot (psi ne morejo plezati po klinih!). Izlet v visokogorje s psom je lahko, kljub telesni zahtevnosti in nevarnostih v gorah, zelo sproščujoč in prijeten, če le upoštevamo vsa priporočila; primerna oprema, dovolj vode, vzgojen pes, telesna pripravljenost pohodnika in psa (Krajnc in Berčič, 2008).

### **1.8.3. ŠPORTI, POVEZANI S PSI**

Zadnja leta se vse bolj razvijajo športi, kjer je pes nepogrešljiv pomočnik in partner. Šport s psom nam služi kot razvedrilo in rekreacija ali pa kot resna tekmovalna oblika športnega udejstvovanja.

#### **TEK S PSOM (CANICROSS)**

Canicross v dobesednem prevodu pomeni kros s psom. V tem športu pes teče pred tekačem in ga vleče. Tako tekaču pomaga pri doseganju boljših rezultatov. Pomembno je da je pes dobro vzgojen in ima veselje do vleke. Tek za človeka in psa ne sme biti muka. Pes ima na sebi vlečno oprsnico in je na elastičnem povodcu povezan z vodnikom. Tekmovalne proge so speljane po raznolikem terenu (gozd, travniki, kamnite steze) in so dolge od 2 do 6 km (Krajnc, 2008).

Kros s psom je primeren za ljudi različnih starosti in sposobnosti, tudi za otroke in slabovidne (Sundance, 2011), vodnik vlečnega psa pa je lahko vsak športnik rekreativec, ki želi dejavno preživeti čas s svojim psom v naravi, kar krepi zdravje in omogoča lažje soočanje s stresnimi

dejavniki. Tudi rekreativni tekači se s svojim psom lahko udeležijo tekem v vleki. V kolikor pa skrbnik psa želi dobre rezultate in uvrstitve, mora imeti dobrega psa in svoje treninge tudi dobro načrtovati. To zahteva kar nekaj predanosti, truda in dobro telesno kondicijo, pravi Patrik, dolgoletni tekmovalec s psi in podpredsednik Slovenskega kluba vodnikov vlečnih psov (P. Zupanič, osebna komunikacija, julij, 2012).



*Slika 2. Tek s psom (osebni arhiv).*

Na Sliki 2 vidimo, da lahko tudi manjši psi sodelujejo na tekmovanjih v canicrossu. Rezultati sicer ne bodo primerljivi z večjimi in močnejšimi psi, bo pa zato vsakršni uspeh imel toliko večjo vrednost.

Simon Lamén pravi: “Čas, ki ga preživite s psom, vas bo pomladil in osrečil. Med tekanjem s psi sem rešil marsikateri problem. To ni samo sprehod – je prečiščevanje uma in duha” (Sundance, 2011, str. 51).

S tekom z vzgojenim psom se otresemo vsakdanjih skrbi, poskrbimo za zdravje telesa in duha in ohranjamo svojo telesno kondicijo. Tudi začetniki lahko tečejo, s tem da izmenjujejo hojo in tek. Sprva naj bo tek dolg le eno minuto, premor s hojo pa daljši. Pogoj pri začetnikih je postopno uvajanje v svet teka. Postopoma se dolžina teka povečuje, premori s hojo pa zmanjšujejo. Funkcionalne sposobnosti se bodo izboljšale v tako veliki meri, da bo posameznik zmožen neprekinjeno teči 15-30 minut. Tudi pes, ki ni vajen velikih obremenitev mora začeti postopno in počasi (Krajnc in Berčič, 2008).

Pri teku s psom vplivamo na povečanje aerobnih sposobnosti (vzdržljivost), pod pogojem, da je tek reden (3x na teden po vsaj 20 do 30 minut). Srce postane učinkovitejše; utripni volumen srca se poveča, frekvenca ob mirovanju se zmanjša, poveča se dihalna kapaciteta, prsni koš

ohranja svojo prožnost. Izboljša se gibljivost spodnjih okončin, koordinacijska sposobnost in ravnotežje, pa tudi moč nog. Tek je tako zelo primerna dejavnost za zdravje, razvoj in ohranjanje motoričnih in funkcionalnih sposobnosti za človeka in psa (Krajnc in Berčič, 2008).

V teku se človek in pes povezujeta z naravo. Oba sta z naravo neločljivo povezana, človek v naravi najde notranji mir, navdih in se napolni z novo energijo. Vadba v naravi ne krepi človeka samo telesno, temveč tudi psihično in duševno; estetski užitek, čustva ob stvaritvah narave, sproščanje v naravnem okolju pa je bolj bogato (Krajnc in Berčič, 2008).

Tek s psom pa je zadnja leta priljubljena oblika športnih tekmovanj skupaj s psom. Ker psi zelo uživajo v teku, je kros s psom lahko priljubljena športna dejavnost, ki zajema tudi tekmovanja. Tekmovanja so ponavadi dvodnevna, evropska in svetovna pa tridnevna. Prvi dan se tekmuje po štartni listi, naslednji dan pa glede na doseženi rezultat prejšnjega dne (Krajnc in Berčič, 2008).

## **ROLANJE IN KOLESARJENJE S PSOM**

Ta dejavnost je primerna za popestritev našega športnega udejstvovanja s psom. Sploh v dneh, ko nimamo veliko časa, je dobro da gremo s psom na rolerje ali kolo, tako za nas, da še vedno naredimo nekaj zase, kot tudi za psa, da sprostijo svojo odvečno energijo. Med rolanjem in kolesarjenjem s psom se še najbolj razvija koordinacija, saj nam pes predstavlja neko novo gibalno nalogo, ko ga vodimo na vrvici in ga moramo uskladiti z našim gibanjem (Krajnc in Berčič, 2008).

Ker počasna hoja ni pasje naravno gibanje, imajo psi radi hitrejše gibanje. Za tovrstne dejavnosti moramo znati dobro kolesariti ali rolati, saj zahtevajo nekaj več spretnosti in hitrih reakcij v primeru terenskih ovir ali nenadnega sunka psa. Moramo biti tudi ustrezno telesno pripravljene, saj bomo le tako lahko vodili psa in hitro odreagirali, če bo povlekel v stran, naprej ali celo nazaj.



*Slika 3. Rolanje v spremstvu (osebni arhiv).*

Na Sliki 3 vidimo, da je za varno izvedbo dejavnosti, poleg človekove telesne pripravljenosti, pomembna tudi dobra usklajenost in povezanost vodnika in psov.

Kranjc in Berčič (2008) pravita, da mora biti tudi pes v dobri telesni pripravljenosti, saj se bo ob rolerjih in kolesu hitreje utrudil in porabil kar nekaj energije. To je dejavnost, ki naj bo le dodatek k ostalim, osnovnim dejavnostim. Človeku majhne kilometrine s kolesom ali rolerji ne pomagajo kaj dosti pri delovanju srčno-žilnega in dihalnega sistema, še manj pri izgubi maščobe in pridobivanju telesne kondicije, za psa pa dolgotrajen tek po trdi podlagi ni priporočljiv. Pes se tudi ne sme preveč zadihati (navajanje mora biti postopno), pri visokih temperaturah ozračja je dejavnost neprimerna, sploh za psa se lahko zelo slabo konča.

Pes naj ob kolesu ali rolerjih teče v kasu, saj galopa dlje časa ne bi zdržal, prav tako je za človeka bolj obvladljiv v počasnejšem tempu gibanja. Kas je gibanje, kjer se sočasno premikata diagonalna para nog. Tempo je hitrejši kot pri hoji. Še hitrejše gibanje od kasa pa je galop, kjer se sočasno dotakneta tal obe sprednji oz. obe zadnji nogi. V galopu so psi sposobni doseči svoje najvišje hitrosti, ki krepko prekašajo naše hitrosti.

Rolanje in kolesarjenje lahko izvajamo samo če psa absolutno obvladamo, sicer se lahko dejavnost tudi za nas slabo konča.

(Kranjc in Berčič, 2008).

Nasprotno pa je za tekmovalne panoge zaželjeno, da pes, ki nas vleče, teče pred nami v galopu in dosega višje hitrosti, saj bo le v tem primeru rezultat dober.

Tekmovalna oblika kolesarjenja s psom se imenuje bikejoring. V tej disciplini pes teče pred kolesarjem in ga vleče. To je hiter in malce nevaren šport, ki zahteva zbranost in dobre reflekse. Zadnja leta se kot tekmovalna panoga uveljavlja tudi skijoring. Tekmovalec je na tekaških smučeh, pes pa je pred njim, privezan z elastično vrvjo. Tekmovalec psa ne sme prehiteti. V tem športu sta tekač in pes zelo povezan tim, pes nekoliko pomaga vleči tekača, tekač pa minimalno obremenjuje psa. Večina tekem je dolgih 5-20 km (Sundance, 2011).

Manj znana pri nas je vleka skuterja (scootering), kjer pes vleče človeka na posebne skuterju brez motorja. Laura Mitobe je navdušena nad tem športom: “Dolga leta sem bila predebela, potem pa sem shujšala za več kot 45 kg. Vedela sem, da bom telesno težo obdržala le, če bom ostala dejavna, zato sem se lotila vleke skuterjev s psi. Navdušena sem vsakič, ko končamo dolgo, naporno pot; okrepi pa se tudi gotovost, da lahko dosežem še več. Čim bolj sem dejavna s svojimi psi, tem bolje se počutim in v boljši kondiciji sem” (Sundance, 2011, str. 44).

## **AGILITY**

V tej športni dejavnosti je povezanost med človekom in psom zelo močna. Dejavnost je lahko zelo zabavna in sproščujoča, ki privlači tudi množice gledalcev. Agility je tako idealna dejavnost za vse pse in ljudi, ki imajo veselje do gibanja, želijo v dejavnosti uživati in se s svojim psom sprostiti na športnorekreativni način (Krajnc in Berčič, 2008).

Dobra telesna pripravljenost je v tej disciplini pomembna, tako za psa, kot tudi za vodnika (Fogle, 2012), timsko delo – sodelovanje, ki se razvija med vodnikom in psom krepi vez človeka s psom (Sundance, 2011), Millan in Peltier (2012, str. 161) pa pravita, da je agility odlična dejavnost za preusmerjanje energije psa.

Krajnc in Berčič (2008) sta mnenja, da poležavanje na kavču pogosto pripelje do tega, da vodnik psa ne obvlada, ravno zaradi pasje (pre)nakopičene energije. Agility kot športna dejavnost ugodno vpliva na psihično in telesno zdravje psa in vodnika in tako daje človeku možnost zabavne in sproščujoče gibalne dejavnosti.

V tej športni igri pes premaguje različne ovire, da dokaže svojo hitrost, spretnost in poslušnost. Ovire so postavljene v območju, ki mu rečemo parkur. Parkur je lahko v zaprtem ali odprtem prostoru. Vodnik po parkurju teče med ovirami in spodbuja ter usmerja psa. Ta kinološki šport vzpodbuja psa k prilagodljivosti in razvija uglasenost med vodnikom in psom. Pogoj za

agility je spretnost in gibčnost psa ter seveda volja do sodelovanja pri tej disciplini. Pomembno je tudi, da je vodnik okreten, hiter in zmožen hitre spremembe smeri. Agility nam nudi pogled na estetsko motoriko psa, odkriva spoznavanje o pasjem sodelovanju s človekom in nam predstavi znanje, spretnost in poslušnost psa. Ko pes in vodnik tečeta skozi parkur kažeta svojo medsebojno povezanost. Pes mora ovire premagati v določenem zaporedju, v čim krajšem času in s čim manj kazenskimi točkami. Agility torej združuje tekmovanje, zabavo in prijetno druženje. Lahko bi ga imenovali tudi 'show šport', saj je ta šport zelo privlačen za gledalce; prijeten in zanimiv (Knavs, 1991).

Med vodenjem psa skozi parkur je intenzivnost gibanja visoka, trajanje pa krajše. Pri tem se razvijata predvsem motorični sposobnosti koordinacija, ravnotežje in hitrost, pa tudi moč spodnjih okončin in gibljivost. Za razliko od drugih dejavnosti s psom se pri agility-ju razvija tudi preciznost v smislu natančnega usmerjanja psa po parkurju skozi ovire. Znanje poslušnosti, ki jo mora obvladati pes tesno povezana s sposobnostjo sodelovanja psa in človeka (vodnika), kar psa usmerja med vsemi ovirami. Znanje in veščine, ki se jih tak pes nauči niso namenjene le psu oziroma tekmovanju, temveč skupni dejavnosti, vzajemnem veselju in zadovoljstvu, druženju, pravem sožitju med človekom in psom (Krajnc in Berčič, 2008).

Vrste ovir:

- Enojne in dvojne zapreke,
- miza,
- most,
- tunel (togi in ohlapni),
- slalom,
- preskok vode in daljave,
- palisada,
- gugalnica,
- obroč in guma (Knavs, 1991).

**PLES S PSOM**

Ples s psom je primeren za vsakega vodnika zdravega in poslušnega psa, ki ima rad glasbo in ples. Ples je zelo primerna dejavnost, saj z njo razvijamo gibljivost celega telesa, reakcijsko hitrost, koordinacijo in ravnotežje (Krajnc in Berčič, 2008).

Ples s psom je mešanica vaj iz poslušnosti, trikov in plesa, kjer se pokaže tesna povezava in sodelovanje med lastnikom in psom (Sundance, 2011), je precej nov šport, kjer vodnik pleše s svojim psom. Prinaša veliko zadovoljstva psu in vodniku, zelo zanimiv pa je tudi za gledalce. Šport se je razvil iz vaj poslušnosti. Zajema veliko gibanja vodnika in psa, sproščenih gibov, izvirnosti ter pasjih trikov ob glasbeni spremljavi. Poznamo dva stila, pri enem se pes ne sme oddaljovati od vodnika več kot dva metra, pri drugem pa je oddaljevanje psa zaželeno (Krajnc in Berčič, 2008).

Pri prvem stilu plesa s psom dela pes ob vodnikovi nogi, tako desni kot levi, izvaja se gibanje z obrati, diagonalni gibi in premikanje naprej, nazaj. Pri drugem stilu plesa s psom, imenovanem 'prosti slog' pa vodniki psa pokažejo svojo ustvarjalnost, plesne sposobnosti, pes pa dopolnjuje vodnikove plesne gibe z različnimi triki, ki navdihujejo (Sundance, 2011).

Plesa s svojim vodnikom se lahko nauči prav vsak pes. Cilj tega športa je veliko zabave in osvajanje novih gibalnih znanj. Čeprav se zdi športna disciplina preprosta, pa je plesna koreografija rezultat dolgega in intenzivnega treninga (Schmidt-Roger, 2009).

## **1.9. UPORABA PSOV V ČLOVEKOVEM ŽIVLJENJU**

### **1.9.1. REŠEVALNI PSI**

#### **Delo z reševalnimi psi**

Za reševanje so pse uporabljali že pred nekaj stoletjih na gorskih prelazih za iskanje izgubljenih ljudi po zasneženih poteh. So neprecenljivi prijatelji, ki opravljajo plemenito delo, vodnik pa je humanitarni prostovoljec (Kogovšek idr., 2011).

Dejavnost z reševalnimi psi je namenjena reševanju ponesrečencev, oziroma ljudi, katerih življenja so v različnih okoliščinah tako ali drugače ogrožena. Dejavnost je precej zahtevna, saj traja šolanje psa več let, zato je potreben reden trening da pes in vodnik dobita potrebno znanje in izkušnje. Preverjanje, po opravljenih izpitih, je nato vsako leto. Reševanje ali iskanje ponesrečencev je zahtevna naloga, iskalne akcije zahtevajo vodnikovo odlično kondicijo na telesnem in psihičnem področju. Iskalna akcija lahko traja tudi več dni, delo v enem dnevu pa lahko traja tudi po dvanajst ur skupaj. Že samo nošenje ustrezno opremljenega



nahrbtnika zahteva telesno pripravljenost, saj pogosto tehta več kot deset kilogramov. Telesna zmogljivost vodnikov se preverja vsako leto (Smerdel in Grad, 2000, v Krajnc in Berčič, 2008).

Delo z reševalnim psom je način življenja, ki prinaša obojestransko zadovoljstvo, tako vodnika kot tudi psa. Vodnik mora pred pričetkom dela z reševalnim psom opraviti izpit iz vrvne tehnike, orientacije, prve pomoči psu in človeku, ter poznavanja nevarnosti v gorah in na ruševini. Prav tako mora opraviti tečaj oz. seminar iz komunikacije preko radijskih zvez ter helikopterski transport s psom. Resnost odločitve vodnik reševalnega psa potrjuje z udeležbami na obveznih vajah, usposabljanjih in preizkušnjah za delo s svojim psom.



*Slika 4. Vstop mojega psa reševalca v helikopter (osebni arhiv).*

Iz Slike 4 razberemo, da mora biti vodnik reševalnega psa s svojim psom usposobljen tudi za prevoz s helikopterjem.

Reševalna dejavnost je pri nas in v svetu splošno uveljavljena, ima tudi družbeni ugled in pomen. Ljubitelji psov, ki se ukvarjajo z reševalno dejavnostjo, želijo svoj prosti čas porabiti tako zase kot za druge. Kljub vsej dobrodelnosti pa se je potrebno zavedati, da je uporaba psov za iskanje in pomoč ponesrečenim in pogrešanim resna naloga, ki zahteva tudi precej odgovornosti. Včasih je situacija naporna in celo neprijetna. Zavedati se je potrebno tudi, da

zahteva ukvarjanje s to dejavnostjo veliko prostega časa, pa tudi denarja. Ves trud pa je poplačan ob vsakem napredovanju v delu ter ob zadovoljstvu v uspešni reševalni akciji. Kar je nam najbolj blizu, pa je to, da je za uspeh pogoj dobra duševno-telesna pripravljenost vodnika (in psa, seveda). Tako ima duševno-telesna kondicija veliko vlogo pri opravljanju nalog v reševanju (Kogovšek idr., 2011).

Vodnik med večdnevnimi vajami razvija aerobne sposobnosti, saj mora veliko prehoditi in zraven nositi še vso potrebno opremo, razvija se koordinacija ter moč in gibljivost nog, pa tudi celotnega telesa. Ta dejavnost je, iz vidika razvoja motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, zelo učinkovita (Krajnc in Berčič, 2008).

Poznamo različne vrste iskanja in reševanja:

- Lavinski psi (snežne plazovine)
- Izpod ruševin (po potresih)
- Pogrešane osebe (gozdovi, travniki, urbana okolja)
- Reševanje iz vode (reke, morja, jezera), (Kogovšek idr., 2011)
- Psi sledarji (iskanje po sledi).

Reševanje iz vode pri nas ni razširjeno, zato navajam primer plemenitega dela nekega psa iz Amerike:

V Newport Beachu v Kaliforniji je v davnem letu 1931 živel 75-kilogramski bernardinec, ki mu je bilo ime Prince Pluto. Često je hodil s svojim gospodarjem, Richardom Guntherjem na obalno promenado in se na plaži družil s kopalci, ki so se prišli tja naužit sonca in valov. Tistega dne se je ob vodi igral šestletni George Mades. Starši so ga izgubili izpred oči, tedaj pa ga je zgrabilo zaporedje velikih valov in ga zvelklo v globoko vodo. Otrok, ki je mlatil z ročicami, je pritegnil Plutov pogled in v naslednjem hipu je ta veliki pes, ki je odličen plavalec, že skočil v vodo. Georgea je, čeprav je divje opletal, medtem vleklo še dlje stran od obale. Ko je Pluto priplaval do njega, je otrok v obupu grabil po psu, a se ga ni mogel oprijeti. Zato pa ga je Pluto zgrabil za kopalke in ga začel vleči proti bregu. Nazadnje se je otroku le posrečilo, da se je skobacal na Plutov hrbet, ravno ko se je veliki pes opotekel na suho. Ko so Georgeovi starši prihiteli na prizorišče, so morali prestrašenemu fantičku na

silo razkleniti prste, ki so se oklepali pasjega kožuha. Pa to ni bilo prvič, da je Pluto rešil kakega otroka pred utopitvijo – bilo je *petič*. Za njegovo junaštvo pri reševanju petih življenj ga je mestni svet imenoval za 'uradnega reševalca Newport Beacha'... A časi se spreminjajo. Če boste danes obiskali prizorišče nekdanjih Plutovih herojstev, vas bo pričakal napis: "Psi na plažo nimajo dostopa (Coren, 2009, str. 133).

Zaradi nevezgojenih psov, ki so posledica brezbriznih lastnikov, psi niso dovoljeni na nekaterih lokacijah. Če bi bili nekateri skrbniki psov bolj ozaveščeni, če bi razumeli svoje pse in njihove potrebe; predvsem po gibanju, bi bilo teh prepovedi mnogo manj. Tako pa je pomanjkanje obvladanja psov in predvsem pomanjkanje o zavedanju čistoče za vse uporabnike lokacije (odsotnost prevelike količine dlak, pospravljanje pasjih iztrebkov in prepoved lulanja na neprimernih mestih) privedla do mnogih nepotrebnih prepovedi.

### **Nagoni in čutilo voha pri psu**

Grandin in Temple (2012) sta mnenja, da ima pes izredno razvit nagon po iskanju. V njuni knjigi omenjata Dr. Jaak Panksepp-a, znanstvenika za nevrologijo, ki je sisteme za osnovna čustva, katera imajo tudi živali, razvrstil na 'čustva modrega traku'. S temi čustvi se ljudje in živali rodimo (jeza, strah, iskanje, skrb, igra). Iskanje je temeljni impulz za preiskovanje in , razumevanje in raziskovanje okolja. Iskanje je sestavljeno iz naslednjih čustev: želja (daje energijo za doseg cilja) in pričakovanje po nečem resnično dobrem in radovednost (nove stvari spodbudijo radovedni del iskanja. Iskanje je zelo prijetno in se vedno tiče nečesa, kar še ni, pa naj bo to hrana ali karkoli drugega zanimivega. Psi imajo po iskanju močno potrebo, saj potrebujejo umske izzive in imajo radi, da se morajo ves čas odločati.

Pes najbolj uporablja svoj voh in vanj tudi najbolj zaupa. Pes vonja tudi snovi, katere mi sploh ne zaznamo. V primerjavi s človekom ima pes 32x večjo površino vonjske sluznice, pa tudi debelina te sluznice je pri psih 17x debelejša. Število vonjskih celic pri človeku je od 5 do 7 milijonov, pri psih pa kar do 220 milijonov. Mravljinčno in očetno kislino, sestavini človekovega znoja, pes zazna že pri 500 molekulah, medtem ko lahko mi zaznamo ti dve kislini šele pri 50 bilijonih molekul (Zidar, 1973). To pojasnjuje splošno znano frazo, da psi zavohajo, kdaj nas je strah ali kdaj smo jezni.

Leta 1920 so izvedli eksperiment, kjer so želeli ugotoviti natančnost pasjega nosu. Oseba je razkuženo borovo palico držala v roki dve sekunde, nato je to palico podala še štirim drugim ljudem. Zadnja oseba je nato položila palico med dvajset drugih podobnih palic. Pes je ovohal prvo osebo, nato pa brez težav našel pravo palico (Fogle, 1990, v Marinšek, 2011).

Pasji voh rešuje življenja v različnih reševalnih akcijah; iskanje ljudi izpod plazov, ruševin in izgubljenih v naravi, poleg tega je pasji nos uporaben za iskanje mamil, razstreliv in celo za iskanje redkih vrst rudnin, tartufov ter napak na plinskih instalacijah (Domanjko idr., 1992).

Pri čiščenju minskih polj so se psi odrezali boljše kot detektorji kovin, saj so našli tudi mine, ki so bile pretežno iz plastike (z izjemo vžigalnikovih kontaktov), zato je bilo v poročilu vojaškega centra za razvoj in raziskave, leta 1985, navedeno, da se za iskanje min in eksploziva s pasjim nosom ne more primerjati nobena mehanična ali elektronska naprava (Coren, 2001).

Zaradi zvrstno razvitega voha, smo jim sčasoma dodali še več nalog, s katerimi nam pomagajo. Danes pse uporabljamo, da s pomočjo voha odkrivajo rakava obolenja, sladkorno bolezen in druge hude človeške bolezni. Psi so namreč v človekovi kemični sestavi začutili skoraj nezaznavne spremembe. Delali so celo raziskave, kjer so ugotovili, da so psi sposobni zaznati sestavine človeškega znoja v do milijonkrat nižji koncentraciji, kot smo jo sposobni zaznavati ljudje (Millan in Peltier, 2012), psi lahko opozorijo tudi na epileptični napad in celo zavohajo melanome na človeški koži (Schmidt-Roger, 2009).

Navedla bom primer, ki ga navaja Coren (2001): Shetlandska ovčarka Tricia je nekega dne pričela z nadležnim rinjenjem smrčka v ledja svoje lastnice. Tam je imela lastnica temno materino znamenje, vendar mu ni posvečala posebne pozornosti, pa tudi za vedenje psičke se ni kaj posebej zmenila. Nekega dne pa se je sončila v bikiniju, ko je na svojih stegnih, točno na mestu znamenja začutila močan ugriz svoje psičke, kot bi ji želela znamenje odgrizniti. Ko je kasneje zdravniku pokazala znamenje, je še isti dan pristala v zdravstvenem centru, kjer so ji odkrili agresivno obliko melanoma, kožnega raka. Svarilo Tricije je tako imelo zelo velik pomen.

## **1.9.2. TERAPEVTSKI PSI**

Po svetu so terapije s psi priznane kot poklicne dejavnosti, ki jih plačujejo zavarovalnice. V Sloveniji je terapija zgolj prostovoljna dejavnost, ki zahteva veliko dobre volje, truda in lastna finančna sredstva (Zgonc, 2012).

### **KAJ JE TERAPIJA S PSOM**

Terapija s psom je posebna oblika terapije, kjer s pomočjo psa poskušamo vplivati na izboljšanje telesnega, psihičnega in socialnega zdravja človeka. Izvajamo jo za otroke, ljudi z gibalno ali duševno oviranostjo, različne bolnike, osebe po poškodbi možganov in ostarele ljudi. Pes naj bi pri tem imel pozitiven in zdravilen učinek (Krajnc in Berčič, 2008).

Pri AAA (Animal Assisted Activity), so v dejavnosti vključene živali za motivacijske, izobraževalne, sprostitvene in terapevtske koristi, kjer ima pes stik največkrat z več različnimi osebami, cilj AAA je obisk, razvedrilo in druženje (Marinšek in Tušak, 2007).

Pri AAT (Animal Assisted Therapy) pa so cilji in program zastavljeni individualno posamezniku.

Cilji so:

- telesni (izboljšanje motoričnih sposobnosti; gibljivosti in ravnotežja),
- mentalni (povečanje verbalne komunikacije, koncentracije, samozaupanja),
- izobraževalni (izboljšanje besednega zaklada, dolgoročnega in kratkoročnega spomina),
- in motivacijski (povečanje stika z drugimi in različnih dejavnosti).

Terapevtske vaje na motorični ravni zajemajo telesne gibe za popravo okvar in so usmerjene v optimalno funkcioniranje živčno-mišičnega delovanja in srčno-žilnega ter dihalnega sistema. Vaje so lahko izolirane; lokalni vpliv, lahko pa vključujejo celo telo; splošen vpliv na mišice, kosti, sklepe, živčevje, dihala in endokrine žleze (Marinček in Burger, 2000, v Čotar, 2010).

Terapevtski proces je dokumentiran, spremljan in na koncu ovrednoten po učinkovitosti. V terapijo so vključeni štirje; delovni terapevt, vodnik psa, pes in uporabnik terapije. Prednost

terapije s psom je to, da terapija deluje na več funkcionalnih ciljev hkrati, npr. hkratni vpliv na moč, gibljivost, vztrajnost, pozornost, motiviranost in samozaupanje (Marinšek in Tušak, 2007).

V Domu starejših občanov v Novem mestu je program terapije individualno oblikovan in izhaja iz delovno-terapevtskega evalvacijskega poročila. Terapija je načrtovana z vnaprej zastavljenimi cilji, proces pa je evidentiran in evalviran. Med izvajanjem terapije se poslužujejo gibalnega in kognitivnega treninga, prehoda preko medialne linije, kontrole trupa, fine in grobe prijeme, krepitev mišične moče in ravnotežja, dihalnih vaj, sproščanja itd (P. Mihalič, osebna komunikacija, oktober, 2012).

Evalvacija je ena izmed najpomembnejših faz terapevtskega dela. Rezultate dela sistematično ovrednotimo. Delo je fleksibilno in se spreminja glede na uspešnost terapije (Čotar, 2010).

## **KAJ SO TERAPEVTSKI PSI**

Terapevtski psi so posebej usposobljeni psi, ki s svojimi vodniki obiskujejo bolnišnice, domove za ostarele, psihiatrične bolnišnice in šole, kjer bolnikom oz. uporabnikom in prebivalcem ustanov nudijo ljubezen in tolažbo. Mirni in usposobljeni psi lahko pomagajo celo na tistih področjih, kjer ljudje ne moremo oziroma nismo tako učinkoviti. Kadar vidimo bolnega človeka nas namreč premaga žalost in nam je hudo za tega človeka. Psi pa tega ne vidijo na tak način. Mnogo ljudi v bolnišnici ima celo raje, da jih obiše terapevtski pes kot človek (Millan in Peltier, 2012).

Terapevtski psi nudijo brezpogojno ljubezen in toplino ljudem, ki preživljajo težke čase ter jih odvrnejo od misli na stres in bolečino (Sundance, 2011), so motivacija, da bolniki na novo osvajajo ali ohranjajo telesne spretnosti (Zgonc, 2012).

Pes je najbolj pogosto uporabljena žival za terapijo s pomočjo živali. V pogovoru med pacientom in terapevtom je pes nekakšna vez v komunikaciji, prav tako blaži stresne faze terapije. Terapevt zaradi prisotnosti živali deluje manj zastrašujoče, zato se pacient hitreje in lažje odpre. Pomembna je tudi pozitivna interakcija med terapevtom in psom, saj se s tem razkrijejo dobre lastnosti terapevta in s tem večja možnost sodelovanja s pacientom. Pes zagotovo zbližuje in predstavlja odličen uvod v terapevtski kontakt (Marinšek in Tušak, 2007).

Ob bojazni, da jih vsak pes lahko ugrizne in postane kadarkoli nevaren celo njim samim, Grandin in Johnson (2012) trdita, da so takšne trditve neutemeljene, saj mečejo prav vse pse v isti koš. Vsak pes je svoj individuum in za normalnega, nevrolško zdravega in lepo vzgojenega psa je zelo malo verjetno, da bo kdaj v svojem življenju ugriznil človeka. Je pa tudi res, da: "Varen je tisti pes, ki tudi takrat, ko ga sosedov deček sune v glavo ali mu zakriči v uho, ne pobesni" (Grandin in Johnson, 2012, str.46).

Treba se je zavedati, da mora biti terapijski pes pravilno izbran in primeren za tovrstno delo. Večinoma pes vzbudi prijetne občutke, vendar ne pri vseh, se zgodi da pes povzroči slab odziv ali celo negativen učinek (Marinšek in Tušak, 2007). To se predvsem zgodi pri osebah, ki psom ne marajo, imajo določene negativne predsodke (smrad, dlake, umazanost, bolezen) ali pa niso nikoli bili vajeni stika s psom.

## **IZBIRA TERAPEVTSKEGA PSA**

Kljub temu, da je pes največkrat vključena žival v dejavnosti in terapije s pomočjo živali, pa popolnoma vsak pes za tovrstno delo zagotovo ni primeren. Pri izbiri moramo upoštevati več dejavnikov, okoliščine in namen, ki ga želimo doseči. Preden se pes vključi v terapijsko delo je (ali ni) izbran na podlagi ocene vedenja; kakšen temperament ima, preveri se plašljivost psa, njegove reakcije na različne situacije, predvsem nove in neznane, nepredvidljive in stresne, hoja po različnih podlagah, obnašanje brez vodnika, pa tudi razumevanje z drugimi psi. Prvi pogoj za preverjanje psa je sproščenost ob veliki množici različnih ljudi, pa tudi pripomočkov kot so hojica, voziček, bergla... (Marinšek in Tušak, 2007).

Pes, primeren za terapijo, mora uživati v božanju tujcev, biti zanesljiv in vzgojen, brezbrizen do različnih nenavadnih, novih zvokov, ter neproblematičen v različnih okoljih. Ne sme biti preživahen, sploh pa ne nemiren ali nepotrpežljiv. Zaželjeno je, da je sposoben tolikšne koncentracije, da ga niti druge živali, med terapijo v istem prostoru, ne motijo (Stanart, 2002). Najbolj primeren terapijski pes je tak, ki se pusti pogosto božati in nasploh uživa v stiku z ljudmi, tudi tujimi. Zaželjena je velika toleranca na stres in visoka stopnja prilagodljivosti v različnih okoliščinah (Krajnc in Berčič, 2008).

Pes mora svoje delo početi z veseljem, to delo pa za psa ni samo prijetno, temveč tudi naporno, zato mora biti pes v primerni duševni in telesni kondiciji. Delo z enim psom naj ne

bi trajalo več kot 50 minut, obiski pa naj se ne bi izvajali več kot dvakrat tedensko (Marinšek in Tušak, 2007).

Primerni terapevtski psi so lahko vseh velikosti in pasem, pomembno pa je, da so prijazni, samozavestni, potrpežljivi in sproščeni v vseh primerih (Sundance, 2011). Medsebojno zaupanje vodnika in psa je ključnega pomena (Stanart, 2002). Morajo biti negovani in čisti, redno cepljeni, večkrat letno veterinarsko pregledani in brez notranjih ali zunanjih zajedavcev (pregled blata). Opravljen mora biti tudi izpit osnovnega šolanja. Bolne ali agresivne živali nimajo kaj delati v programu terapij (Marinšek in Tušak, 2007).

Tako kot pes pa mora biti za delo primeren tudi vodnik. Pomembno je, da ima poleg občutka za delo s psom, tudi občutek za delo z ljudmi.

Vodnik terapevtskega psa ima velik pomen v terapevtskem timu. Navsezadnje je on tisti, ki se je odločil za humanitarno delo, on je tisti, ki psa uči, neguje in pripelje na terapevtsko uro. Najbolj pogosta odločitev za delo s terapevtskimi psi je želja po nesebični pomoči ljudem, ob hkratnem preživljanju časa s svojim psom. Rezultat za vodnika je spoznavanje ljudi, učenje novih sposobnosti ter osebna rast. Pri nekaterih ljudeh je odločitev za prostovoljstvo zaradi psa ključnega pomena, saj se brez psa ne bi odločili za to. Pes je že polovica tima, osredotočenost uporabnikov je predvsem na njem, ne na vodniku, predvsem pa je pes vmesni člen v vsakršni situaciji (Butler, 2004).

### **1.9.3. PSI POMOČNIKI**

Pes ima močan družbeni učinek, zato je poleg osnovne naloge, ki jo opravlja (vodenje slepega, gluhega, pomoč invalidu), izredno koristen tudi za vključitev osebe v socialno okolje. Ljudje se do drugačnih velikokrat obnašajo nerodno ali pa jih ignorirajo, prisotnost psa pa lahko to vedenje normalizira (Marinšek in Tušak, 2007).

Psi pomočniki morajo biti uravnovešeni, psihično trdni, z visoko delovno sposobnostjo in dobrim zdravstvenim stanjem. Ne smejo kazati nikakršnega agresivnega vedenja. Biti morajo absolutno poslušni, tudi v stresnih okoliščinah, ter delati svoje naloge z veseljem (Pavlidis, 2008). V vsakem okolju mora pes ostati miren in sproščen, vaje mora biti ljudi vseh starosti,



prav tako vseh živali, med svojim delom pa mora ignorirati vse moteče dejavnike (Long, 2008).

Pes mora ustrezati potrebam, sposobnostim in življenjskem stilu svojega človeka, oseba, ki ima psa pomočnika pa je dolžna zagotoviti varno okolje za psa in zadovoljiti vse pasje potrebe; psihološke, fiziološke, telesne, pa vse do ustrezne prehrane in zagotavljanja veterinarske oskrbe (Pavlides, 2008).

## **PSI, VODNIKI SLEPIH**

Psi so uporabni tudi za posebne naloge kot je pes pomočnik invalidu in vodnik slepega. Imajo izreden pomen, saj vplivajo na večjo samostojnost in tako posledično na večje možnosti gibalne dejavnosti in interakcije z drugimi ljudmi.

Pes vodnik slepega je neprecenljive vrednosti v vsakodnevem življenju slabovidnih in slepih oseb. Tak pes mora biti absolutno poslušen in navezan na svojega vodnika (Domanjko-Petrič, 1992). Raziskave so pokazale tudi, da pes ni samo koristen vodič, temveč nudi tudi krepitev samozavesti (Vreg, 1993). Izguba čutila omejuje komunikacijo z drugimi ljudmi, zaradi česar se prizadeti počuti izoliranega in osamljenega. Tak pes olajša socializacijo s soseščino, prav tako so pokazale raziskave, da živali stimulirajo ljudi k medsebojni komunikaciji tudi med popolnimi neznanci (Marinšek in Tušak, 2007).

Ker živali stimulirajo ljudi v komunikacijo, kjer je žival ponavadi osrednja tema pogovora, je pes na nek način most med slepim in ostalimi ljudmi. Pes sproži zanimanje za pogovor tudi med popolnimi neznanci. Znano je, da so osebe bolj stimulirane za pogovor in smeh, če je v prisotnosti pes, kot če psa ne bi bilo (Marinšek in Tušak, 2007).

Nannette Klatt, slepa igralka, katere oko je njen doberman Flam, pravi: "Hvaležna sem za to, da sem imela do sedaj že štiri pse vodnike (vsi so bili doberman). Vsakič ko primem za vprego, se zaupam svojemu psu vodniku. Še nikoli me ni pustil na cedilu" (Sundance, 2011, str. 183).

## **PSI, POMOČNIKI GLUHIM**

Prvič so pse za pomoč gluhih začeli šolati leta 1970 v American Humane Association. Ti psi so v službi 24 ur na dan, naučeni pa so, da se odzovejo na zvoke, ki so za gluhega izrednega pomena, npr. otroški jok, trkanje in zvonec na vratih, zvok požarnega alarma (Fogle, 2012).

Primeren pes za pomoč gluhemu mora biti zvedav in zelo odziven po svoji naravi. Največ psov, pomočnikov gluhih, izšolajo v britanski dobrodelni organizaciji Hearing Dogs for Deaf People, kjer so ugotovili, da se za tovrstno delo najbolj obnesejo mešanci, še posebej s kodri in koker španjeli (Fogle, 2012).

Pes pomočnik predstavlja gluhemu veliko pomoč in intervencijo s psihološkimi učinki: Izguba sluha je nevidna nezmožnost, ki omejuje komunikacijo, zaradi česar se ljudje počutijo osamljene in izolirane. Pes je kot sopotnik, in kljub temu da ne more sodelovati v kompleksnem pogovoru, je partner, ki se na besede ter razpoloženja človeškega sopotnika odziva vedenjsko. Olajša tudi socializacijo s soseščino (Marinšek in Tušak, 2007, str. 80).

Tudi njihov občutek osamljenosti in izoliranosti iz družbe se zmanjša.

## **PSI, POMOČNIKI INVALIDNIM OSEBAM**

Vsak pes je šolan za specifične potrebe osebe, kateri bo pomagal. Osnovna stvar, ki jo mora znati vsak pes pomočnik invalidu je pobiranje predmetov. Nekatere pomočnike je potrebno naučiti odpiranja hladilnika, vrat, prižigati/ugašati luči, prinašanja različnih predmetov, celo spravljanje perila iz ter v pralni stroj (Fogle, 2012).

Stojan je zelo dolgo prosil za psa pomočnika in pred dvema letoma dobil Kiro, katera mu je v izredno pomoč; zna odpirati/zapirati vrata in predale, pobira predmete s tal, prinese telefon in daljinec za televizijo in vrata, izvleče perilo iz pralnega in sušilnega stroja in tudi umiriti krč v nogah. Pravi, da so gibi, ki so bili pred dvema letoma zanj zelo težki, ob Kiri postali enostavni (Rozman, 2012).

Tudi Jakob, 21- letni študent, tetraplegik, pravi da mu je pes pomočnik bistveno olajšal življenje, predvsem izboljšal njegovo samostojnost in neodvisnost zaradi svoje gibalne nezmožnosti. Pes gre lahko po zakonu z njim v vse javne prostore, mu pobira stvari, odpira vrata, zato Jakob je bistveno manj odvisen od drugih ljudi (Drolc, 2012).

## **DRUGE NALOGE PSOV POMOČNIKOV**

Psi so lahko tudi pomočniki sladkornim bolnikom, tako da so naučeni opozoriti na hipoglikemijo (Marinšek, 2011). Pri hipoglikemiji je velika verjetnost izgube zavesti, zato je pes nepogrešljiv partner.

Prva psička, izšolana za pomoč diabetikom v Sloveniji je španjelka Bea. Ta je naučena reagirati na padec krvnega sladkorja, pa tudi na njegovo povišano vrednost. Nekaj trenutkov pred pojavom hipoglikemije postane nervozna, laja in skače v svojega skrbnika, ob hiperglikemiji pa začne hoditi okoli njega, ga zaskrbljeno gleda, mu stoji vsaj z eno taco na nogi in ga neprestano liže po roki. Tak pes zagotovo spremeni življenje (Šolar, 2012).

Pse učijo tudi opozarjanja na epileptične napade. Tak pes človeku z epilepsijo spremeni življenje. Kakšno minuto pred napadom pes opozori na prihajajoči napad, tako ima oseba čas najti varen prostor, da napad mine. Tako se močno zmanjša število nenadzorovanih padcev, pa tudi stalnega človeškega spremljevalca bolnik ne potrebuje (Marinšek, 2011).

V 70-ih letih so socialni delavci postali pozorni na pomembno nalogo psov in sicer občutek lastne vrednosti skrbnikov psov. Ljudje so odgovorni za psa, tako dobijo občutek, da so koristni. Zaradi tega pse uporabljajo celo za rehabilitacijo v zaporih (Fogle, 1997), tako da določeni programi vključujejo zapornike, ki učijo pse za vodnike slepih. Pri vključenih zapornikih se je pokazala pomembno zmanjšanje stopnje depresivnosti. Zaporniki se preko psov naučijo odgovornosti, samostojnosti in kontrole lastnega vedenja. Pokazalo se je, da imajo zaporniki, ki delajo s psi, manj prekrškov, sporov in zlorab. To si lahko razlagamo s povečano sposobnostjo njihovega samoobvladovanja (Marinšek in Tušak, 2007).

Pri ljudeh, omejenih na stalen prostor (bolnišnice, domovi za ostarele), pasja bližina zmanjšuje občutek nemoči. Zato so se psi izkazali za čudežne terapevte (Fogle, 1997).

## **2. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

### **2.1. PREDMET IN PROBLEM**

V diplomskem delu je predmet proučevanja gibalna dejavnost s pomočjo psa, vpliv psa s psihološkega vidika, njegov vpliv na motivacijo za gibanje ter vpliv psa z vidika telesne dejavnosti, ki ponazarja psa kot pomočnika za izboljšanje funkcionalnih in motoričnih sposobnosti ter obveznost redne gibalne dejavnosti vsakega skrbnika psa.

V delu ugotavljam duševno-telesno počutje človeka v povezavi s psom, vpliv psa na človeka na telesnem in duševnem področju, kako pes vpliva na človeka kot motivacija za gibanje, sodelovanje človeka s psom na športnem področju ter vpliv psa na družinske in ostale medsebojne odnose med ljudmi.

Na terapevtskem področju se lahko pojavijo problemi, v kolikor ima osebje odpor do psa, pri posameznikih izražena nesprejemljivost psov v ustanovah in pogled na psa zgolj iz praktičnega vidika; čuvaj, ki nima vstopa v hišo, kaj šele institucijo in druge javne ustanove.

Problem pri vključevanju psa v razne institucije je v Sloveniji še vedno predsodek, da pes ne sodi tja. To je izjemna škoda, predsodki in strahovi so neutemeljeni, saj so psi dvakrat letno temeljito veterinarsko pregledani, vedno čisti in negovani ter ustrezno šolani. Strahovi skeptikov niso primerljivi z motivacijo oseb, ki s psom sodelujejo in velika škoda je onemogočanje stikov s psi terapevti zaradi predsodkov in bojazni.

Glede telesnih stikov med psi in ljudmi obstajajo nasprotujoča si mnenja. Nekaterim se zdi telesni stik s psom nehigienski in škodljiv zdravju, drugi pa menijo celo da ima pasja slina terapevtski učinek na kožo, kot preventiva pred kožnim ekcemom. Raziskave, ki obstajajo kažejo, da popolno pomanjkanje stika negativno vpliva na imunski sistem, še posebej otrok (Ohl in Endenburg, 2008).

## **2.2. NAMEN DELA**

Namen diplomskega dela je uporabnost, motivacija in povečanje gibalne dejavnosti s pomočjo psa, izboljšanje funkcionalnih sposobnosti vodnika reševalnega in športnega psa, večja samostojnost, izboljšane motorične sposobnosti ter vključenost v družbo oseb z motnjo v razvoju in vpliv psa na psihološkem področju.

## **2.3. CILJI**

Glavni cilji diplomskega dela so :

- kako pes spodbuja gibalno dejavnost
- kako pes vpliva na duševno-telesno stanje človeka
- izboljšanje kvalitete gibalnega aparata pri osebah z motnjo v razvoju
- pes kot sredstvo za izboljšanje funkcionalnih sposobnosti vodnika športnega psa
- verbalna in nebesedna komunikacija s pomočjo psa
- vpliv reševalnega psa na psihološko in gibalno področje vodnika.

## **2.4. HIPOTEZE**

1. Pes spodbuja motivacijo za gibanje; ljudje s psi so bolj dejavni kot ljudje brez psov
2. Pes pozitivno vpliva na samozaupanje in samozavest
3. Pes spodbuja medsebojno komunikacijo med ljudmi
4. Pes popestri športne dejavnosti
5. Pes zmanjšuje stopnjo stresa in izboljšuje razpoloženje

### **3. METODE DE LA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri izdelavi sem uporabila deskriptivno metodo dela, pomagala sem si z domačo in tujo literaturo, ki se je nanašala predvsem na gibanje človeka v povezavi s psi ter vplivu psa na zdravstveno in duševno stanje človeka. Med pisanjem diplomskega dela sem tudi komunicirala z različnimi strokovnjaki gibalnih dejavnosti s pomočjo psov, se v razpravi opirala na osebne izkušnje ter izvedla nekaj intervjujev lastnikov psov o vplivu psov na človeka.

## 4. RAZPRAVA

Kar se tiče zapletenih povezav med ljudmi in psi, je bilo ugotovljeno, da pasji pakt s človekom vsebuje veliko zvestobo psa; včasih je ta lojalnost celo večja kot si jo zaslužimo (Coren, 2009), anonimni pisec pa je rekel: "On je tvoj prijatelj, partner, zaščitnik – tvoj pes. Ti si njegovo življenje, ljubezen, vodja. Zvest, vdan in tvoj bo, dokler mu ne odbije zadnja ura. Bodi vreden tako močne predanosti" (Sundance, 2010, str. 5).

Pes veliko zahteva in ni majhna odgovornost, vendar ob primerni oskrbi, socializaciji in vzgoji še veliko več vrača v naša življenja. Obveza do psa nam narekuje, da psu zagotovimo:

- Ustrezen bivalni prostor in pravilno, uravnoteženo prehrano
- Sredstva proti notranjim in zunanjim zajedavcem
- Veterinarsko oskrbo in cepljenje
- Socializacijo, vzgojo, šolanje
- Gibanje

Nina in Željko sta se za dva psa odločila, ker sta si želela dejavne partnerje za sprehode in igro, da bi oba, bivša športnika, ostala še naprej telesno dejavna. Pravita, da sta s svojo odločitvijo zelo zadovoljna, nikoli jima ni dolgčas, imata večji občutek lastne uravnovešenosti in prepričana sta, da bi se brez psa veliko manj gibala, oziroma brez psov zagotovo sploh ne bi hodila na tako dejavne sprehode (N. Pekolj in Ž. Jotanovič, osebna komunikacija, avgust, 2012).

### 4.1. VLOGA ŽIVALI KOT SPREMLJEVALCEV V ČLOVEKOVEM RAZVOJU

Ker je telesna dejavnost nujno potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj (Škof, 2010), je vloga psa kot spremljevalca pri rednem gibanju lahko zelo pomembna.

Pes je primeren spremljevalec za vsa človekova življenjska obdobja. V zgodnjem otroštvu je pes igriv prijatelj, ob odraščanju oblikuje občutek odgovornosti in prispeva k navajanju na izpolnjevanje obveznosti, v zrelem obdobju se pes odlično izkaže kot pozoren družabnik, v poznejših letih pa zmanjšuje občutke osamljenosti in depresije, v sami družini pa je pes zelo pomemben in koristen člen kakovosti (Krajnc in Berčič, 2008).

Žival tako spodbuja človekov razvoj in mu pomaga odpravljati vsakodnevne težave. Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja je ena izmed možnih teorij razlage. Erikson gleda na razvoj kot na prehajanje skozi različne psihosocialne stopnje, ki imajo značilne specifične cilje, naloge in potrebe. Seveda pa izboljšanje otrokovega razvoja ne poteka samo po sebi umevno zgolj z imetjem hišnega ljubljence, temveč v pozitivni interakciji in s kvalitetnim odnosom med živaljo in otrokom. Če ima otrok ob sebi neprimerno žival ali psa, ki nima z otrokom pravega, pristnega odnosa, se vez zaupanja med otrokom in živaljo ne razvije. V primeru negativne odklonitve ali negativnih izkušenj pri oskrbi psa, neredko hišni ljubljeneec postane celo dejavnik stresa za otroke in vse družinske člane (Marinšek in Tušak, 2007).

#### **4.1.1. OTROK IN PES**

Otroci si tako močno želijo psa, ker jim pes zapolni življenje. Otroci si želijo ob sebi živo bitje, ki bo njihov varuh in partner pri igri, saj starši živijo v svetu odraslih, kjer je manj smisla za fantazijski svet otrok. Otrokom nudi svet s psom več varnosti in sprostitve, pozabijo na frustracije, anksiozna stanja in agresivnost, hkrati pa se jim sprošča ustvarjalnost. Pes popelje otroka v fantazijski svet iger, hkrati pa ga vrača v realni svet, kjer je potrebno za psa tudi odgovorno ravnati, saj postane pes žejen in lačen, tako kot ljudje in vse ostale živali. S tem se otrok uči odgovornosti tudi do drugih soljudi (Vreg, 1993).

Otrok se bo s psom igral razne igre, ki ga bodo razveseljevale. Otrokovo navezovanje stikov s psom bo imelo korist za stike z ljudmi, uspeh na delovnem in osebnem področju. Pridobljene socialne spretnosti mu bodo namreč pomagale, da se bo lažje znašel v službi, s prijatelji in bodočo lastno družino (Marinšek in Tušak, 2007).

Pes pozitivno vpliva tudi na otrokovo gibanje in čut do odgovornosti. Majhen otrok ne more sicer peljati sam psa na sprehod, lahko pa ga nahrani in se s tem uči dolžnosti in skrb za druga živa bitja. Večji otrok ima lahko večje dolžnosti do psa, ki pa niso nujno vedno prijetne. Sprehod v lepem vremenu je lahko zelo zabaven in sproščujoč, vendar je potrebno peljati psa ven tudi v slabem vremenu, v dežju in mrazu (Ohl in Endenburg, 2008).

Prepričana sem, da se na tak način otrok kasneje ne bo ustrašil raznih športnih dejavnosti v manj prijetnih vremenskih pogojih.



Pes je lahko tudi povezava med otroci in starši, saj se znotraj družine oblikujejo pogovori o tem kam bodo šli na sprehod, kje bodo spali, če bo šel pes z njimi na morje, kdo bo psa nahranil itd... Pojavi se spoznanje, da pes povezuje starše in otroke in tako ustvarja most med generacijami (Vreg, 1993).

Vidic (2009) je prepričan, da je lahko pes zelo koristen pomočnik, ki lahko v veliki meri sodeluje tudi pri vzgoji otroka. Seveda pod pogojem, da je pes dobro socializiran in otrok zna s psom pravilno ravnati. Ugotovljeno je bilo, da so otroci, ki so odraščali s psom, psihično bolj zdravi, komunikativni, odprti in nasploh bolj pozitivni.

Pogovor o psu in dejavnostih s psom bo kvaliteto življenja družine dvignil na višjo raven. Rakovec Felser (2002) navaja, da otrok, kateremu se pogovor v družini suka le okoli dobrih ocen in izpolnjevanju starševskih pričakovanj, v odrasli dobi sicer vesten in prilagodljiv, oropan pa bo lastnih želja in sanj in zaznavanja lastnih čustvenih stanj. Čustveni pritisk se nato odraža v miselnih in vedenjskih reakcijah, ter umiku v samoto. Otrok ima s psom idealne možnosti razvijati svoj lastni svet, v katerem je lastna domišljija najboljša zaščita pred destruktivnimi stresnimi učinki.

Marinšek in Tušak (2007) pravita, da k mentalnemu zdravju prispeva primerna socialna podpora, ki jih otrok dobi v ožjih in širših socialnih skupinah, torej v družini in šoli. Otrok s tem dobi občutek socialne in moralne odgovornosti, kjer lahko v veliki meri pomaga tudi žival. Kadar je vzpodbud v socialnem okolju premalo, je žival idealna dodatna vzpodbuda za razne veščine, poleg tega pa se otrok ob skrbi za žival uči odgovornosti. Starši, ki so otroku priskrbeli hišnega ljubljence, ugotavljajo, da je njihov otrok postal bolj odgovoren, bolj socialen in nasploh boljšega značaja.

To, po mojem mnenju, velja le v primeru, da se otrok hišnega ljubljence ne naveliča in starši ne prevzemajo odgovornosti (npr. hranjenje vsak dan) namesto otroka. Seveda pa lahko otrok prevzame le tiste zadolžitve, ki so primerne njegovi starosti. Sploh predšolski otrok, ki ni sposoben prevzeti samostojnih nalog, potrebuje nadzor in pomoč staršev.



*Slika 5. Medsebojna povezava otroka in psa (osebni arhiv).*

Slika 5 prikazuje, kako sem že v zelo mladih letih za pse prevzela skrb in odgovornost, primerno svoji starosti.

Nasploh prijetno vzgojen pes zelo pozitivno vpliva na družino. Ne samo na otroke, temveč tudi na starše, saj tudi njih pes vrača v obdobje mladosti, srečni svet iger in zadovoljstva. Pes ustvarja čustveno stabilnost družine, pravi Vreg (1993).

Po prvih štirih stopnjah po Eriksonu predstavlja žival dejavnik kvalitetnega življenja in razvoja otroka:

### 1. stopnja

#### *1. leto otrokovega razvoja*

To je stopnja, kjer se oblikuje zaupanje ali nezaupanje. Otrok deluje po načelu sprejemanja. Ob predvidljivosti in zanesljivosti okolja otrok razvija spoznanje zaupanja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Otrok do treh mesecev starosti se na dogajanje okoli sebe odziva po načelu prijetno:neprijetno. Okrog šestega meseca se iz občutka neprijetnosti razvije čustvo strahu (Rakovec-Felser, 2009).

Otrok naj bi v tem obdobju dobil zaupanje, žival pa predstavlja bazo varnosti. Prisotnost živali v terapevtski situaciji lahko otroku pomaga, da se nauči zaupati. Navezanost na živali se odraža tudi na navezanosti in zaupanju do ljudi, v tej stopnji predstavlja žival povezanost.

Ob koncu prvega leta otrok tudi že zazna razliko med plišasto in pravo živaljo (Marinšek in Tušak, 2007).

## 2. stopnja

### *2. leto otrokovega razvoja*

Na tej stopnji se razvija avtonomnost in iniciativnost, otrok naj bi pridobil občutek samokontrole in ustreznosti. Žival predstavlja otroku prijatelja za igro ter soigralca v odnosu do človeških soigralcev.

V 2. letu otrok že razločuje igrače in prave živali, opazuje premikanje, pa tudi to, da so lahko nevarne (Marinšek in Tušak, 2007).

V drugem letu otrokovega razvoja namreč neznan in nenadno zbudi otrokov strah, npr. nepričakovan lajež psa, nenaden pojav velikega psa ali neznan pes (Rakovec-Felser, 2009).

## 3. stopnja

### *Otrok od 3. do 6. leta*

To obdobje obsega radovednost, tekmovalnost, usvajanje prostora preko igre in gibanja ter načrtovanje in postavljanje ciljev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Triletnika živali precej pritegnejo in vedno bolj se začne zanje zanimati. Kasneje doživi z živaljo povezavo in bi jo imel rad kot partnerja pri igri. V tem obdobju se otrok uči samodejavnosti ob odgovorni udeležbi; uči se marljivosti in delavnosti, žival pa v tem obdobju nastopi kot pomoč pri spoznavanju in učenju, kot odnos z drugimi pospeševalci učenja (Marinšek in Tušak, 2007).

Rakovec-Felser (2009) navaja, da med drugim in četrtem letom lahko pri otroku stopi v ospredje strah pred živalmi, saj z razvojem domišljije, stopajo v njegov svet novi viri strahu. Bolj pa kot se otrok razumsko razvija, bolj je zmožen dogajanje okoli sebe predvidevati in razumeti.

## 4. stopnja

### *Otrok od 6. leta do pubertete*

V tem obdobju ima otrok potrebo po dobro opravljeni dejavnosti, socialnem odobravanju in priznanju ter odsotnosti neuspeha. Oblikuje se marljivost ali pa manjvrednost (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Okoli devetega leta se odnos do živali začne spreminjati, proti puberteti se pojavita dve skrajnosti; ali se interes za živali prične zmanjševati ali pa se pojavi izrazita vez in zanimanje. V obdobju otrokovega osnovnega šolanja je pri otrocih opaziti izredno veliko željo po psu ali kakšni drugi živali. V tem obdobju je žival lahko kot podpora pri izoblikovanju identitete,

otrok se dobro znajde s svojimi intelektualnimi, socialnimi in telesnimi spremembami (Marinšek in Tušak, 2007).

Navedla bom primer anksiozne krize (Rakovec Felser, 2002), kjer sama vidim dobrodošlo uporabo psa za učinkovito rešitev krize, ki je posledica dolgotrajnih konfliktnih situacij:

Osemnajstletnica, dijakinja srednje šole, je bila včasih precej debelušna. S strogimi shujševalnimi ukrepi ji je sicer uspelo zmanjšati telesno težo, vendar je bila obsedena z bojaznijo, da se utegne ponovno zrediti. Med vrstniki ne najde pravih prijateljev, počuti se osamljeno. Počuti se tudi prazno in brezvoljno, saj ne zna uresničiti svojih sanj in želje po ustvarjanju. Tudi situacija doma je žalostna; bolan in nepokreten oče, z mamo ne najdeta skupnega jezika, starejši brat je zaradi duševne bolezni invalidsko upokojen. Njena kriza se vse bolj pogloblja in navali tesnobe vse bolj pogosti. Zvečer plane po sladkarijah in se zato počuti še slabše. Ponoči se zbuja in v brezupu še več je. Počuti se grozno in nemočno.

Ker je anksiozna kriza lahko tudi posledica spleta neugodnih okoliščin in navideznih nerešljivih problemov, sem prepričana, da bi tukaj lahko pes veliko pripomogel. Ali tako, da bi dijakinja imela svojega psa doma ali tako, da bi sprehajala pse v najbližjem zavetišču za zapuščene živali. S skrbjo za psa bi se dijakinja manj obremenjevala z osebnostno krizo, z rednimi sprehodi bi ohranjala svojo telesno težo, pridobila bi tudi več samozavesti s kakšno dejavnostjo, kjer bi bila s psom uspešna. V svojo željo po ustvarjanju bi lahko vključila motiv psa in tako pridobila motivacijo za začetek ustvarjanja.

Ker je trajanje krize v veliki meri tudi odvisno od reakcij okolja, v tem primeru vidim rešitev s pomočjo psa v smislu večje topline, zaupanja in stika okolja z deklico preko psa. Pes bi jo navdal z občutkom razumevanja in brezpogojne ljubezni, na sprehodu bi srečevala ljudi in z njimi preko psa lažje vzpostavila komunikacijo.

#### **4.1.2. VLOGA ŽIVALI V ZGODNJEM OTROŠTVU**

V prvi, drugi in tretji stopnji po Eriksonovi teoriji (od rojstva do šestega leta) imajo živali velik vpliv na otroka. Vsak je že videl kako se otrok razneži, ko zagleda pasjega ali mačjega mladička. V stiku in igri z njimi so otroci sproščeni in srečni. Mlade živali so kot otroci; igrive in brezskrbne. Ta podobnost je lahko razlog, da se otroci in mlade živali tako dobro razumejo (Marinšek in Tušak, 2007).

Pri druženju z odraslimi živalmi pa otrok občuti varnost, nežnost in zaželjenost. Če si starši ne vzamejo dovolj časa za otroka, če je otrok osamljen lahko žival otroku krajša čas, mu daje nežnost in uteho. Za razliko od ljudi žival ne bo nikoli oporekala ali otroka okregala. Znano je, da otroci veliko lažje vzpostavijo stike z živalmi kot z ljudmi, ker jim ni potrebno odgovarjati na vprašanja, dovolj so samo dotiki in geste.

Hišni ljubljenec lahko otroku nudi neprestano razvedrilo, tolažbo in brezpogojno toplino.

Raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki živijo z živalmi, večjo sposobnost empatije kot otroci, ki živijo brez živali. Sposobnost empatije je pomemben del socialno-emocionalnega razvoja. Iz empatije do živali se otrok nauči razumeti čustva in potrebe, kar mu pomaga, da se vživi tudi v človeka, to pa je zagotovo pozitivno pri funkcioniranju v družbi (Marinšek in Tušak, 2007).

Včasih otroci celo bolje razumejo živalska sporočila, saj njihovo razmišljanje še nima predsodkov. Prav tako živali nimajo predsodkov, so neposredne in reagirajo brez pretvarjanja. Živali ne razmišljajo o tem kaj si ostali mislijo o njenem vedenju. Otroci se pri druženju z živaljo preko njenih neposrednih reakcij naučijo kaj živalim prinaša zadovoljstvo, kaj jih jezi in česa ne marajo, otrok se preko tega vsega nauči tudi kako bodo živali reagirale na vsa ta občutja. Ta znanja jim kasneje koristno pomagajo pri interakciji z ljudmi.

Za otroke je lažje razumeti kaj čuti žival, kot določiti, kaj čuti človek. Z otroško empatijo do živali se bo sposobnost vživljanja v druge kasneje prenesla na empatijo do ljudi, reakcije in občutja ljudi bodo zato bolj razumljiva in sprejeta. Otroci se tudi naučijo, da so mlade živali, prav tako kot oni sami, bolj nežne, ranljive in občutljive, zato potrebujejo večjo pozornost pri druženju in oskrbi. Preko živali se otroci naučijo odgovornosti (Marinšek in Tušak, 2007).

Otrok lahko pridobi osnovne in prve izkušnje o telesnem, čustvenem, socialnem in duhovnem razvoju, prav z osnovnimi dejavnostmi ob pomoči psa, to velja tudi za športnorekreativne dejavnosti s psom (Krajnc in Berčič, 2008).

Marinšek in Tušak (2007) sta celo mnenja, da se otrok lažje kasneje v življenju sooči s smrtjo svojih bližnjih, če se že prej sreča s smrtjo živali, seveda pod pogojem, da se z njo zna oziroma nauči soočiti. Nauči se, da je pokop obred, s katerim se je potrebno posloviti od živali, se soočiti z žalovanjem in živeti naprej.

### **4.1.3. VLOGA ŽIVALI DO ADOLESCENCE**

Po četrti Eriksonovi teoriji razvoja vpliva pes pozitivno na neodvisnost, predstavo o sebi in samospoštovanje v obdobju predadolescenco; do pubertete, torej do dvanajstega oziroma štirinajstega leta (obdobje spolne dozoritve).

To je obdobje, ko otroci začnejo ocenjevati sami sebe. Otrok doživlja mnogo sprememb, od zunanega videza, razmišljanja pa vse do socialnih vlog. Način kako se otrok spopade s psihosocialnimi spremembami (razvoj identitete in občutek avtonomnosti) je odvisen od več dejavnikov. Zagotovo je hišni ljubljencek eden izmed dejavnikov, ki pomembno vpliva na samospoštovanje. To so dokazale tudi številne raziskave; ugotovljene so bile statistično pomembne razlike v samospoštovanju med lastniki hišnih ljubljencev in tistimi, ki hišnega ljubljence nimajo.

Prav pes je v večini primerov žival, ki jo imajo otroci najraje. Otroci, ki imajo doma psa poročajo o višjem samospoštovanju kot otroci, ki psa nimajo. Pes je lahko podpora ob doživljanju stresa in pospešek v razvoju odgovornosti in zanašanju na sebe.

Raziskovalci so ugotovili, da je samospoštovanje otrok naraslo že po osmih mesecih sobivanja s psom v šolskem okolju. Napredek je bil večji pri tistih z nizko stopnjo samospoštovanja (Marinšek in Tušak, 2007).

### **4.1.4. VLOGA ŽIVALI V ADOLESCENCI**

Obdobje med otroštvom in odraslostjo, adolescenco ali mladostništvo, je obdobje najbolj močnega telesnega, duševnega in osebnostnega razvoja. Kognitivne, emocionalne in motivacijske strukture se pospešeno razvijajo. Prehod otroka do odraslega poteka skozi razvoj mišljenja in čustvovanja, zorenja socialnih funkcij, izgradnje identitete ter vrednostnega sistema. S samostojno oskrbo za žival se razvija odgovornost, kar daje občutke zadovoljstva in uspešnosti.

Pes v družini pozitivno vpliva na počutje adolescenta in to velja tudi v primeru pomanjkanja družinskih odnosov. Bližina psa adolescenta pomirja in tolaži, prav tako pa ga pes ne bo zasmehoval, oporekal in se verbalno vtikal vanj. Bližina psa povzroča občutke pripadnosti in sprejemanja ter vpliva h gradnji pozitivne samopodobe. Pes je hkrati odličen poslušalec,

tolažnik in prijatelj za druženje in igro, skupni sprehodi celotne družine pa lahko prispeva k boljšim odnosom in večji povezanosti med njenimi člani (Marinšek in Tušak, 2007).

#### **4.1.5. VLOGA ŽIVALI V ODRASLI DOBI**

Človek se v odrasli dobi srečuje z veliko količino stresa, kar nedvomno negativno vpliva na zdravje in počutje. Pomanjkanje gibanja, hitre in nepremišljene reakcije, neprestano hitenje in preveč različnih dejavnosti naenkrat vodi do povečanega krvnega tlaka, ter žilnih in srčnih obolenj. Znano je, da bližina in dotikanje živali zmanjšuje krvni tlak, s tem pa se možnost srčno-žilnih obolenj zmanjša (Marinšek in Tušak, 2007), med božanjem pasjega kožuha pa se upočasni srčni utrip in zmanjša stanje stresa (Vidic, 2009).

Constance Perin, ameriška kulturna antropologinja, je bila prva, ki je postavila hipotezo o tem, da se človeku zniža krvni tlak, ko boža psa. Postavila je teorijo, da tesen stik s psom pomirja in dokazano znižuje raven stresa (Fogle, 2012).

Že Friedman je s sodelavci (1983) v svoji študiji ugotovil znižan krvni pritisk pri otrocih med srednje stresno nalogo ob prisotnosti psa. Tudi Nagengast je s sodelavci (1993) ugotovil nižji krvni pritisk med otroci, kjer je bila v sobi prisoten pes. Wells je kasneje (1998) ugotovil, da prisotnost psa pri kronično bolnih otrocih ob potencialno bolečih posegih zmanjša stopnjo fiziološkega in psihičnega nelagodja (Marinšek in Tušak, 2007).

Baumann (1997, v Krajnc in Berčič, 2008) trdi, da je pes zdravilo proti visokemu krvnemu tlaku, saj so v Avstraliji opravili raziskavo s 6000 udeleženci, kjer so rezultati pokazali znatno nižji krvni tlak in krvne vrednosti pri lastnikih psov napram tistim, ki psa nimajo. Z nižjim krvnim tlakom pa je dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni manjši. S psom je potrebno večkrat na dan ven, zato je gibanje lastnikov psov nujno.

Že samo gledanje živali človeka pomirja. Živali, torej psi varujejo pred stresom, lahko izboljšajo socializacijo in predstavljajo socialno podporo. Psi so brezpogojni podporni sistem in so nam na voljo ves dan. Njihov topel odnos za nas pomeni pomembno udobnost. Umirjena žival v istem prostoru s človekom le tega pomirja, celo kardiologi ugotavljajo, da božanje pasje dlake znižuje krvni tlak in deluje ugodno na srčno-žilni sistem (Marinšek in Tušak, 2007).

Tako prisotnost živali človeka pomirja, videz in zvok živali pa daje tudi občutek varnosti. Seveda vse to ob pogoju, da je žival človeku nemoteča. Zagotovo bo lajajoč pes povzročil še več dodatnega stresa, med tem ko se ob umirjenem psu stopnja stresa zmanjša.

Ker je ravno obdobje odraslosti nasičeno z veliko količino dela (skrb za otroke, partnerja, starše), stresa (naporna služba ali pomanjkanje denarja) in premalo spanja, so živali v tej dobi zelo pomembne. Živali v tem obdobju zagotovo zmanjšujejo stres in dajejo občutke toplote, sprejetosti in zadovoljstva. Seveda pa se nekdo s šestnajst-urnim delavnikom ne bo odločil za psa, ki potrebuje kar nekaj ur oskrbe na dan, temveč se bo raje odločil za kakšno drugo hišno žival, npr. ribe. Pomembno je, da se vsak po svojih zmožnostih odloči za psa oziroma kakšno drugo žival. Odločitev za živahnega psa ob pomanjkanju našega časa ne bo nepravilna samo za psa, ki bo ob premalo gibanja trpel, temveč bomo nezadovoljni z izbiro tudi mi sami (Marinšek in Tušak, 2007).

Če pes človeku ni v nadlego, bo trenutek prihoda domov iz službe zaznamovan s prijetnimi občutki. Navdušen pozdrav psa in medsebojna nežnost je zelo razveseljujoča. Ne pozabimo, da so nas psi vedno veseli, ko pridemo, pa če nas ni bilo dve uri ali pa celoten čas službe. Prav tako nam nikoli ne očitajo kje smo bili ali tarnajo z nami, kako je življenje naporno (Marinšek in Tušak, 2007).

Če si zamislimo kako se ljudje pogovarjamo s psi, si v spomin prikličemo nežen, visok glas in enostavne stavke in besede. To je podobno govoru, ki ga uporabljamo za dojenčke ali majhne otroke. (Je pa naša mimika med interakcijo z dojenčkom bolj nazorna in pretirana, z namenom, da bi dojenček razbral kaj mu hočemo povedati). To kaže, da med pogovorom s psom izklopimo zunanji svet, tudi izraz na obrazu je sproščen, kaže občutke zadovoljstva in brezskrbnosti, nasmeh pa je nežen, sproščen in neprisiljen, na žalost pa se premalo zavedamo kako so psi pomembni in kako bi jih lahko vključili v življenje, izobraževanje, prosti čas in tudi zdravljenje (Marinšek in Tušak, 2007).

Nina, odkar sta z možem na svojem, ima sedaj čisto svojega psa, ki živi z njima v stanovanju. Ne zna povedati nobenega minusa, da ima psa. Prepričana je, da ji pes zagotavlja bolj kvalitetno življenje; jo motivira za gibanje, saj pravi, da se ne bi nikoli toliko sprehajala, če psa ne bi bilo, zaradi psa se dobro počuti, opaža, da je zaradi psa komunikacija z drugimi ljudmi večja. Pes ji predstavlja družinskega člana, ob njem ji ni nikoli dolgčas, pa tudi manj stresa občuti, če ima ob sebi psa (N. Matoh, osebna komunikacija, julij, 2012).



Cvetka, aktivna vodnica reševalnega psa ima že vse svoje življenje pse in pravi, da ne pozna občutka osamljenosti. Trdi, da je življenje s psom zagotovo bolj kvalitetno, saj si s psom bolj razpoznaven, širiš krog poznanstev in nenazadnje ohranjaš svojo kondicijo ves čas, saj je pes ogromna motivacija za gibanje. Prepričana je, da 80% ljudi, ki imajo psa, se sploh ne bi sprehajalo, v kolikor bi bili brez psa. Pravi, da pes zagotovo pozitivno vpliva na imunski sistem, saj je z njim potrebno na zrak ob vsakem vremenu, pa tudi komunikacija z drugimi ljudmi je zaradi psa mnogo večja (C. Kočjaž, osebna komunikacija, julij, 2012).

#### **4.1.6. STAROSTNIK IN PES**

S staranjem se spreminjajo razumske funkcije, emocije in osebnost. Najpogostejše negativne emocije so depresija, občutek nemoči ter osamljenost. Pozitivne emocije so veselje in zadovoljstvo ob stikih z vnuki, skrb in druženje z živalmi ter uspehi pri konjičkih. Občutek socialne pripadnosti se s starostjo zmanjša, nekateri se počutijo zapuščeni in še posebej negativne občutke imajo ljudje z nižjo ekonomsko situacijo. Zna se zgoditi, da obrambno reagirajo na ljudi okoli sebe, izgubijo zaupanje in se v novo nastali situaciji ne znajdejo. Če ne uspejo najti ravnotežja v novi situaciji, postanejo vedenjsko in čustveno moteni, se zaprejo vase. Z gledanjem v preteklost in pozitivnimi spomini si lahko obudi zadovoljstvo, z negativnimi spomini pa ravno obratno (Pečjak, 1998).

Marinšek in Tušak (2007) pravita, da je prehod v tretje življenjsko obdobje za večino ljudi precej boleč prehod. Starostnika čakajo mnogi stresni dogodki kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev in kasneje tudi smrt enega od zakoncev. Spremembe so opazne tudi na telesni in intelektualni ravni. Za starostnike, ki odidejo v zavod ali dom, je to eden izmed najhujših stresov v življenju in je osamljenost neizogibna, saj se jim življenjske razmere popolnoma spremenijo.

Tudi Marjanovič Umek in Zupančič (2009) navajata, da večina starostnikov, ki živijo doma, si v prihodnosti, kljub temu, da bodo morda potrebovali pomoč, ne želijo bivati v domu za starejše občane.

Po besedah Bajtove (Jeriček Klanšček, 2009) so starejši nad 65 let posebej ranljiva skupina prebivalstva. Evropske raziskave o kvaliteti življenja iz leta 2008 kažejo, da se starejši, v primerjavi z mlajšimi, počutijo manj zadovoljne in srečne, pogosto se pojavijo tudi depresije, še posebej pri starostnikih s kroničnimi boleznimi, pokojnim partnerjem ter starostnikih, ki bivajo v domovih za ostarele.

Petra je delovna terapevtka v Domu starejših občanov Novo mesto in pravi, da veliko starostnikov ob prihodu v domsko institucijo trpi zaradi razkroja lastne identitete. Starostniku je namreč odvzeta skrb zase, sprememba okolja pa je stresna. Rezultat je apatičnost, nemotiviranost, depresija (P. Mihalič, osebna komunikacija, oktober, 2012).

Judith Siegel je izvedla raziskavo s 1000 starostniki, ki so živeli doma in ne v domovih ali bolnišnicah. Tisti s hišnimi ljubljenci so kazali manj žalosti in stiske, ter so manjkrat obiskovali zdravnika kot starostniki brez hišnega ljubljenca. Največ pozitivnega vpliva in koristi so ugotovili prav pri lastnikih psov (Beck in Ketcher, 1996, v Marinšek in Tušak, 2007).

Wagner in dr. (1999, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2009) navajajo, da starostniki v domovih za starejše občane prejmejo bistveno manj čustvene in socialne opore ter neformalne pomoči kot starostniki, ki živijo doma, saj so slednji vključeni v vsakdanje življenje družine in imajo zato več socialne integracije, medosebne komunikacije in neformalnih obiskov.

Prav tako Pečjak (1998) navaja, da se kar tri četrtine ljudi upira odhodu v dom, kar kaže na to kakšen stres povzroči selitev in sprememba življenjske situacije v ustanovo. Prehod v tretje življenjsko obdobje je tako eden najbolj bolečih prehodov v življenju, katerega pa lahko spremlja običajno staranje; zdravo in dejavno, povezano s konjički, rekreativnimi športi, izleti in delom ali pa sekundarno staranje; odvisnost in nezmožnost življenjskih opravil, kjer je pogosto prisotna tudi apatija in depresija.

Nasprotno pa je za dejavne, neodvisne ljudi upokojitev pravo olajšanje, saj se lahko končno posvetijo svojim konjičkom in se ukvarjajo s stvarmi, za katere niso imeli prej časa, npr. obiskovanje gledališča, branje, potovanja in ukvarjanje z vnuki (Pečjak, 1998).

Vsi pa nimajo te možnosti, saj mora marsikateri starostnik zaradi različnih razlogov v dom.

Rešitev za zmanjšanje stresa oseb, ki odidejo v ustanove, je prisotnost živali.

Po svetu so naredili veliko raziskav o vplivu psov na starostnike in rezultati so bili zelo spodbudni, saj so kazali same pozitivne vplive. V domovih za starejše občane se je ob prisotnosti psa terapevta povečalo njihovo medsebojno socialno vedenje, zaznati je bilo manjšo napetost, stanovalci so bili manj utrujeni in depresivni.

Ena možnost so lahko torej obiski terapevtskih psov ali drugih živali, druga možnost so živali v oskrbi ustanove oz. njenih stanovalcev, tretja možnost pa so lastne živali stanovalcev. S pomočjo živali lahko namreč veliko bolj uspešno opravimo s procesom integracije posameznika v ustanovo. Starostnik gre lažje v novo okolje s svojim ljubljencem, kateremu zaupa in se nanj opira. Tudi proces mobilizacije k različnim dejavnostim je hitrejši s pomočjo

živali, poleg tega pa s prisotnostjo živali zadovoljimo tudi potrebo po naklonjenosti in nežnosti. Zanimivo je to, da je s tem opaziti tudi povečano frekvenco obiskov, saj so živali stimulatívne in dodatno zanimive za obiskovalce, predvsem za otroke in mladostnike. Ljudje se namreč veliko lažje in hitreje pričnejo pogovarjati, če je v bližini žival (Marinšek in Tušak, 2007).

### **Vpliv psa v domovih starejših občanov na različna področja**

Petra se je med svojim delom nenehno srečevala z dilemami in problemi, ki so vezani na motivacijo za dejavnost in socialno interakcijo. Kot eno izmed možnosti je videla v integraciji terapevtskega psa v dejavnosti delovne terapije, kar se v instituciji uspešno izvaja že tri leta in dobro vpliva na vsa področja posameznikovega delovanja (P. Mihalič, osebna komunikacija, oktober, 2012).

#### *Vpliv na skupinsko dinamiko in komunikacijo*

Opažena je večja komunikacija, saj je žival pogosta tema pogovora, skupna sprostitév ob opazovanju in igri živali, več smeha, bolj topel in prijazen odnos s sostanovalci (božanje pomirja) ter vključevanje v skupinsko delo. Opažen je tudi večji porast frekvence obiskovalcev in boljša med njimi in stanovalci (Marinšek in Tušak, 2007).

#### *Vpliv iz vidika ergoterapije, fizioterapije in psihoterapije*

Fizioterapija je zdravljenje bolezni, poškodb in njihovih posledic z vzpostavljanjem, vzdrževanjem in krepitevijo zdravja ter funkcionalnosti gibalnega sistema. Obnavlja gibljivost sklepov in krepi mišice. Namenjena je čim hitrejšem okrevanju (Fizioterapija, 2012).

Ergoterapija zajema trening senzomotoričnih sposobnosti (koordinacije, grobe in fine motorike), učenje samopomoči (nege telesa, oblačenja, hranjenja), nevropsihološki trening (koncentracije, spomina) in svetovanje pri doseganju individualnega cilja. Cilj ergoterapije je doseči najvišjo možno stopnjo samostojnosti in kakovosti v vsakdanjem življenju (Ergoterapija, 2012).

Psihoterapija je proces zdravljenja čustvenih težav, kjer terapevt s poklicnim odnosom skuša spremeniti moteče oblike vedenja in hkrati vzpodbujati osebno rast in razvoj za kvalitetnejše življenje (Psihoterapija, 2012)

Stanovalci negujejo žival, zbirajo hrano, se umetniško izražajo; upodabljanje živali z risanjem, modeliranjem, fotografiranjem, ter izdelovanje panojev, obeskov v obliki živali...

Preko hranjenja in božanja izvajajo trening motorike, so gibalno dejavni med sprehajanjem psa, program fizioterapije pa je bolj prijeten s pomočjo psa.

Orientacija v prihodnost in doživljanje smisla s pomočjo živali, prevzemanje odgovornosti in občutek vrednosti, pa tudi redukcija uspaval in pomirjeval (Marinšek in Tušak, 2007).

### *Prisotnost psa v domski instituciji in terapevtska vrednost*

Petra, kot dragoceno terapevtsko vrednost psa, navaja izboljšanje socialne interakcije, manj občutka osamljenosti, večja motivacija do dejavnosti, življenje dobi smisel, razvedri stanovalca, omogoča večjo samostojnost, izboljša se duševno-telesno stanje in kognicija, ter nasploh dvigne kakovost življenja stanovalca. Dotik psa veliko pomeni, pomiri in izboljša razpoloženje (P. Mihalič, osebna komunikacija, oktober, 2012).

“Psi so še posebej občutljivi na človekova čustva, zlasti čustva tistih, ki jih imajo zelo radi. Skušajo razveseliti, s svojo voljo do življenja odvrnejo pozornost od misli na bolečino, žalost in vlivajo voljo in veselje...” (Marinšek in Tušak, 2007, str.100).

Potrditev pozitivnega vpliva terapevtskih psov najdem tudi v naslednji izjavi:

“V domovih za starejše in bolne so bili stanovalci po obiskih živali manj depresivni kot drugače” (Francis in sodelavci, 1985, v Marinšek in Tušak, 2007, str. 76).

### **Vpliv psa na gibanje starostnika**

Ohranjanje gibanja je pri starostnikih bistvenega pomena, saj sodi upadanje telesnih sposobnosti med najbolj moteče in pogostejše spremembe staranja. Po 50. letu upade moč za dobrih 10%, po 70. letu pa celo za dobrih 30%. Ljudem, ki se ne gibajo, so predebeli in veliko

presedijo moč upade za skoraj 50%! Pomembne pa so tudi druge motorične funkcije, ravnotežje za vzdrževanje pokončnega položaja, prožnost in elastičnost mišic (Pečjak, 1998). V novejši knjigi Pečjak (2007) omenja, da moč lahko po nekaj tednih naraste celo pri 90-letnikih. Kineziologi so odkrili, da se s telesno vadbo izboljša mišična moč, ki je potrebna za opravljanje mnogih dnevnih dejavnosti, prav tako se ohranja primerna elastičnost vezivnega tkiva. Redna vadba, poleg krvnega pritiska, znižuje tudi raven holesterola in serumskih maščob v krvi.

S sprehajanjem psa si tako starejši zagotovijo redno telesno vadbo, ki vpliva na maščobni profil krvi; raven LDL in trigliceridov se zmanjša in s tem je nevarnost ateroskleroze, katera lahko vodi v gangreno, srčni infarkt ali možgansko kap, manjša. Ateroskleroza je zelo nevarna tudi zaradi tega, ker poteka brez svarilnih znakov (Škof, 2010).

Mnoge raziskave so potrdile zdravilno moč živali in s tem, ko ljubljenci znižujejo naš krvni tlak in raven lipoproteinov nizke gostote – LDL, imajo osebe, ki so preživele srčni napad, tudi 8x večjo verjetnost preživetja, v kolikor imajo doma psa. Osebe po kirurških posegih okrevaajo precej hitreje ob pomoči terapije s psi ali drugimi živalmi (Millan in Peltier, 2012).

V eni od prvih ameriških raziskav o terapevtski sposobnosti živali so ugotovili pomembno povezanost med lastništvom domače živali in enoletnim preživetjem bolnikov, zdravljenih zaradi srčne bolezni. Poleg tega so raziskave pokazale, da ljubkovanje psa zmanjšuje stres in tesnobo (Novak, 2005, v Krajnc in Berčič, 2008).

Prisotnost psa zmanjšuje razvoj srčnih obolenj, upočasni napredovanje bolezni, dokazan pa je bil vpliv na preživetje ljudi, ki so imeli srčni napad. Kar 28% srčnih bolnikov, ki imajo doma žival, je preživel, med tem ko je med srčnimi bolniki, ki doma nimajo živali, preživel srčni napad le 6% (Marinšek in Tušak, 2007).

Tudi ameriške raziskave iz sedemdesetih let kažejo, da so bolniki, odpuščeni iz bolnišnice, ki so preživel srčni napad, imeli večjo verjetnost preživetja v naslednjem letu, če so doma nadaljevali življenje s hišnim ljubljencem, kot pa preživel bolniki brez domače živali (Fogle, 1997).

Raziskava v letu 1980 (Friedman, Katcher, Lynch, Thomas) je pokazala, da je statistično pomembno umrlo manj srčnih bolnikov, ki so doma imeli hišnega ljubljenca. Raziskava je bila narejena na ljudeh po srčnem infarktu, kjer je bilo ugotovljeno, da večjega preživetja v prvem letu ni mogoče razložiti z drugimi spremenljivkami kot so težavnost bolezni, psihološki in socialni status, demografske karakteristike (Marinšek in Tušak, 2007).

Novejša avstralska raziskava iz devetdesetih let (Dr. Warwick Anderson) je potrdila, da je tveganje obolenj za srčne bolezni manjše pri lastnikih psov, v nasprotju s tistimi, ki psa nimajo (Fogle, 2012). Raziskavo je opravil s 5700 udeleženci, rezultati pa so pokazali, da so imeli lastniki živali statistično pomembno nižji sistolični krvni pritisk, trigliceride in holesterol, kot osebe, ki doma niso imeli živali (Marinšek in Tušak, 2007).

Kanadska študija je dokazala, da ljudje, ki se dovolj gibljejo, živijo 8,6 let dlje brez potrebe po tuji pomoči (Ulaga, 1991, v Pečjak, 1998), zato Krajnc in Berčič (2008) svetujeta, naj človeka spremlja pes tudi v poznejših letih in obdobju starosti.

### **Socialna vloga psa**

Marinšek in Tušak (2007) navajata, da je od mnogih težav, ki pestijo stare ljudi (bolezen, oslabelost, bolečina) najhujša osamljenost, zato je dobro, da imajo koga za potožiti in kakšno skrb, da nimajo časa negativno razmišljati. Karkoli, da se še vedno počutijo koristne. Prav je, da imajo starostniki vsakodnevna opravila in konjičke, ki so seveda še primerni njihovim telesnim in psihičnim sposobnostim. To jih ohranja dalj časa vitalne in pozitivne. Velikokrat se jim pokaže smisel življenja, če si izberejo kakšno žival, da morajo zanjo skrbeti in jim le ta krajša čas. Seveda pa mora biti žival primerna njihovim sposobnostim. Ugotovitve kažejo, da se veliko negativnih vedenj ne pojavlja pri tistih starostnikih, ki imajo doma žival ali pa se z živalmi redno srečujejo. Ena izmed lastnosti, ki se pri njih ne pojavlja je ravnodušnost. Tudi potrptost se manj pojavlja, saj žival prisili človeka da misli nanjo in zanjo tudi ustrezno skrbi, zato stik in ukvarjanje z živaljo lahko ohrani starostnika zadovoljnega in dejavnega. Žival ne more nadomestiti medčloveških odnosov, vendar pa nudi odnos, ki ga drugi ljudje ne morejo; vedno vrača ljubezen, je neprestano s starostnikom, tiho posluša in se ne prepira.

Vidic (2009) trdi, da starejši, ki se odločijo oz. že imajo psa, živijo bolj srečno in polno življenje, predvsem pa imajo vedno družbo in razvedrilo.

Ker je osamljenost eden hujših problemov vdovstva (Pečjak, 1998), je hišni ljubljenec dobra izbira za zmanjševanje samopomilovanja, osamljenosti in depresije. Osamljenost pogosto spremlja tudi apatičnost in strah pred prihodnostjo.

Vseeno pa "Dejstvo, da posameznik živi sam, še ne implicira osamljenosti, prav tako dostopnost socialnih partnerjev, količina socialnih stikov in opore nujno ne zagotavljajo

odsotnosti čustvene osamljenosti pri posamezniku” (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str.802).

Študija starejših ljudi, ki so v zadnjem letu utrpeli izgubo partnerja (in niso imeli bližnjih prijateljev) je pokazala, da se je velik delež posameznikov brez hišnega ljubljenca počutil depresivno, posamezniki s hišnim ljubljencem pa so, ravno nasprotno, poročali o nizki stopnji depresije, kljub temu, da med njimi ni bilo razlik v zdravstvenem statusu (Garrity, Stallones, Marx in Johnson, 1989, v Marinšek in Tušak, 2007).

“Stari ljudje se zelo pogosto srečujejo z izgubami. Žival pa predstavlja stik s svetom in dela družbo človeku, ki je ostal sam. Druženje, božanje, ljubkovanje daje nežnost in toplino, ki jo starejši ljudje še kako potrebujejo. Tako imajo od druženja z živalmi psihične koristi, prav tako pa tudi mentalno in čustveno zadovoljstvo” (Marinšek in Tušak, 2007, str. 91).

Raziskava (Goldmeier, 1986, v Marinšek in Tušak, 2007) je pokazala, da so bile starejše ženske, ki so živele same, psihično bolj zdrave, če so imele hišnega ljubljenca. Navajale so več optimističnosti, manj osamljenosti in manj vznemirjenosti in zaskrbljenosti kot ženske, ki so živele brez hišnega ljubljenca.

Ivanka, moja babica, pravi, da je zelo zadovoljna, kadar pridejo k njej na obisk psi. Kljub temu, da jih je več naenkrat, je vesela vsakega obiska, saj so vzgojeni in prijazni. Med njimi se počuti dobro in jih pogreša, če slučajno lastnica pride brez njih. Najbolj ji je všeč najmanjši pes, ker je najbolj prisrčen. Sama pa ima muco, katera ji po žalostni smrti soproga dela družbo. Sprva se je, da bi imela hišnega ljubljenca, branila, ker je v stanovanju, sedaj pa je zadovoljna, da je muco sprejela. Ni ji več tako dolgčas, ker se muca lepo obnaša tudi nima dodatnih skrbi in težav z njo. Če se muca nahaja v drugem prostoru, jo pogreša, manjka ji navihanost in zabava, ki jo muca nudi. Odkar ima muco ni več tako žalostna, saj ima družbo, se z njo pogovarja in se zamoti z oskrbo svoje živali (I. Martinovič, osebna komunikacija, junij, 2012).

Nekateri starejši ljudje ne hodijo radi na prireditve, ne odzovejo se na vabila na obiske in se nasploh zapirajo vase pred zunanjim svetom. Rezultati ankete, ki sta jo Zveza društev upokojencev in Slovenska filantropija (Združenje za promocijo prostovoljstva) izvedli leta 2001 v 18 različnih krajih po Sloveniji, kažejo, da so starejši ljudje pogosto osamljeni, saj se zanje, razen redkih sorodnikov, nihče ne zmeni (Pečjak, 2007).

Pes je tako lahko, ne samo družabnik v življenju, temveč tudi vez med starostnikom in zunanjim svetom.

Marinšek in Tušak (2007) navajata, da je v primeru prehitrega tempa in premalo časa za obiskovanje starejših ljudi, ena izmed možnosti oskrba živali, ki jo je posameznik še sposoben oskrbovati in ponujen stik z živalmi tudi v domovih za starejše občane. Starostniki s skrbjo za žival ponovno občutijo, da jih nekdo potrebuje, zato se jim poveča občutek vrednosti.

Raziskava (Hibell, 1987, v Marinšek in Tušak, 2007), kjer je bilo ključno zakaj imajo stari ljudje živali, je pokazala naslednje razloge:

- skrb za nekoga
- manjša osamljenost
- večja zaposlenost z nečim
- dotikanje in ljubkovanje živali
- gledanje živali
- občutek varnosti
- spodbuda k razgibavanju.

## **4.2. UČINKI TERAPEVTSKIH PSOV**

Nalog, ki jih izvajajo terapevtski psi ni malo. Uporabljajo jih celo pri izboljšanju osredotočanja in pri spodbujanju spomina pri Alzheimerjevi bolezni, prav tako pri bolnikih z depresijo in bolnikih po kapi pri težavah z govorjenjem in gibanjem (Millan in Peltier, 2012). Raziskave kažejo, da stanovalcem v raznih ustanovah terapevtski psi povečujejo pozornost in sposobnost daljše koncentracije, izboljšujejo njihovo splošno počutje, medsebojno komunikacijo in zadovoljstvo ter zmanjšujejo pojav depresivnosti. Pozitivna posledica druženja s psi je tudi povečana skrb zase (Marinšek in Tušak, 2007).

Terapija in dejavnosti s pomočjo živali dajejo zelo spodbudne rezultate; navsezadnje vplivajo na zelo pomembne komponente človeka:

- človekova rast in razvoj
- govor in komunikacija
- kognitivno področje
- psihosocialno področje (Marinšek in Tušak, 2007).



Učinki iz psihološkega in duševnega vidika; vpliv na emocije in kognicijo:

- višja koncentracija
- večja motivacija
- zaznavanje razpoloženj in prepoznavanje reakcij drugih živih bitij
- učenje potrpežljivosti in odločnosti
- sprejemanje in premagovanje strahov
- krepitev občutka samozavesti
- višja frustracijska toleranca
- občutek zadovoljstva in večje zmogljivosti (Tušak in Tušak, 2002, v Čotar, 2010).

Laboratorijske preiskave so s pomočjo ravni dobrodejnih hormonov, ki se sproščajo v našem telesu, pokazale, da je človek že po nekaj minutah božanja psa sproščen. Psi dajejo občutek mirnosti ljudem v stresnih situacijah (Millan in Peltier, 2012), saj božanje psa deluje na človeka sproščujoče in pomirjujoče (Krajnc in Berčič, 2008), številni avtorji poročajo o tem. Peacock (1986, v Marinšek in Tušak, 2007) poroča o zmanjšanju začetne napetosti in o tem, da so otroci med intervjuji bolj umirjeni in kooperativni, če je v bližini pes.

Ker pes nadvse pozitivno vpliva na komunikacijo med ljudmi, je vpliv psa bistven tudi za razne bolnike. Rakovec Felser (2002) pravi, da komunikacija pomembno vpliva na bolnikovo psihološko pripravljenost, da se z boleznijo sooči.

Terapevti lahko zelo uspešno uporabijo psa v namen, da otroku pomagajo uvideti vrednost in smisel življenja (Marinšek in Tušak, 2007).

R.E.A.D. program (Reading Education Assistance Dog); branje s psom je pri nas še v povojih, vendar sem prepričana, da bi bil ta program pri nas zelo uspešen. Navajam primer, ki kaže na pozitivno spodbudo s pomočjo psa; "...je šlo za dečka, ki je imel bralne težave in govorne probleme. Zaradi tega je imel nizko samopodobo, samospoštovanje. Pri pogovoru z drugimi ni vzpostavljaj očesnega kontakta in je zamolklo nerazumljivo momljal. Tudi zaradi tega je imel težave v kontaktih s sovrstniki. V odnosu do njih je bil takoj pripravljen na boj. Kazal pa je izrazit odpor do svetovanja... Delo s psom je potekalo vsak teden. Ura je bila zgrajena tako, da se je deset minut igral s psom in ga božal. Potem je dvajset minut bral, dvajset minut je šlo za svetovanje in nato se je zopet deset minut igral s psom. Pri svetovanju je deček povedal, da mu je vseskozi, ko je bral in ko je delal s svetovalcem, pes ležal pri

nogah. Kar sam od sebe je postajal vedno manj nestrpen... Po šestih tednih je vidno napredoval v branju, v pogovoru z drugimi... Pes mu je zvišal nivo motivacije za vsakršno delo” (Marinšek in Tušak, 2007, str. 147).

Bralna terapija je namenjena otrokom, ki imajo na tem področju težave. Branje in opisovanje psu je za otroke prijetno, saj pes tiho posluša in nikoli ne kritizira. Na tak način otrok pridobiva samozavest in sproščenost med branjem (Zgonc, 2012).

Otroke je manj strah brati na glas psu kot odrasli osebi. Otrok z bralnimi težavami se bo bal, da bi ga človek kritiziral, pes pa mu ne skače v besedo in se nikoli ne smeji napakam. Otrok tudi rad pripoveduje zgodbe psu, mu kaže sličice in se s psom rad pogovarja. Vodnik psa lahko govori v imenu psa in s tem še bolj spodbuja otroka v vez in zaupanje v psa, npr. če otrok neke besede ne pozna, reče vodnik, da tudi pes te besede ne pozna in tako otrok skupaj s psom poišče besedo v slovarju... (Sundance, 2011).

Terapija in svetovanje s pomočjo živali predstavlja naravno prilagoditev, še posebej kadar gre za igro otroka s psom. V sobi za igralno terapijo so igrače za psa, igrače in pripomočki za otroka, postelja, krtače za psa, vse kar lahko poveže otroka in psa v prijateljski odnos. Izrednega pomena je, da se pes med terapijo počuti varno in dobro, zato terapevt otroka v interakciji s psom nadzira in po potrebi prekine neustrezno vedenje. Le v tem primeru bo terapija primerna. Pomemben je tudi terapevtov odnos do psa. Če je terapevt psu naklonjen in ga ima rad, otrok čuti, da je terapevt dober človek, saj je do psa prijazen in ga ima pes rad (Chandler, 2005, v Marinšek in Tušak, 2007).

Zelo zanimiv primer navaja Fine (2006), kjer mlada deklica ni želela govoriti. Dolgo časa so se starši tolažili, da je sramežljiva, dokler jim vzgojiteljica v vrtcu ni predlagala strokovno pomoč. Sprva so težavo želeli starši sami rešiti, vendar ni bilo rezultatov. Deklica je zavračala vsako komunikacijo. Cilj terapije s psom je bil omiliti dekličin strah pred tujci in spodbuditi govor. Deklica se je na terapijo izredno dobro odzvala, prisotnost psa jo je osrečila. Kljub temu da je sprva zavračala vsakršno komunikacijo, jo je bila kasneje zaradi psa primorana uporabiti; poklicati psa k sebi in odgovarjati na preprosta vprašanja o psu. V naslednjih petih mesecih dela je bilo opaziti velik napredek, sčasoma je deklica razvila normalno komunikacijo v interakciji z drugimi ljudmi (Fine, 2006).

Drugi primer pozitivnega rezultata delovanja terapevtskega psa navajajo Corson, Corson in Gwynne (1977, v Marinšek in Tušak, 2007), kjer je opažen pozitiven čustveni odziv ob srečanju s terapevtskim psom. Pacient Jed je bil star dobrih 70 let in so ga že 20 let oskrbovali v domu za ostarele, po možganski poškodbi, ki je bila posledica padca s stolpa. Mislili so, da

je gluha in zaradi tega tudi nem, saj ni kazal nobenih znakov, da sliši, niti ni govoril v besedah. Vsa leta je bil zelo asocialen, njegova komunikacija je bila le momljanje. Ko so v domu pričeli s terapijo s psi, so vključili vanjo tudi Jeda. Njegova reakcija na terapevtskega nemškega ovčarja je bila takojšnja. Po 26-ih letih je spregovoril stavek, ki se je seveda nanašal na psa. Jed je bil vesel, ljubkoval je psa in komunikacijska ograja je bila premagana. Z osebjem je začel govoriti o "svojem" psu, prav tako je bilo opaziti napredek v komunikaciji z drugimi ljudmi. Pričel je tudi risati. Njegov motiv so bili psi.

Učinki iz socialnega vidika:

- izgradnja občutka odgovornosti
- učenje sprejemanja živih bitij
- učenje pravih reakcij med ljudmi
- učenje sklepanja kompromisov
- zmanjševanje agresivnosti
- izgradnja prijateljstva
- vzpostavljanje zaupljivih odnosov z drugimi (Tušak in Tušak, 2002, v Čotar, 2010).

St. Louis University School of Medicine je leta 2006 izvedla raziskavo med starejšimi prebivalci, ki bivajo v domovih za ostarele. Rezultat je bil osupljiv, saj je pokazal, da se udeleženci raziskave počutijo manj osamljene, če so določen čas preživeli sami s psom, kot pa če so na obisk dobili osebo s psom. S to raziskavo so dokazali, da imajo psi veliko vrednost in da zmanjšujejo občutek osamljenosti (Millan in Peltier, 2012).

Rezultati so pokazali, da se pacienti v psihiatričnih ustanovah, ki imajo stike s psom, manj nagibajo k samomorilnosti in so manj nasilni kot tisti, ki stika s psom nimajo. Ena izmed možnih razlag je ta, da pes povečuje sposobnost empatije (Marinšek in Tušak, 2007).

Novak (2005, v Krajnc in Berčič, 2008) je navedel, da v psihiatričnih ustanovah s terapevtskimi živalmi celo izboljšajo medsebojne stike pri posameznikih, ki se zdravijo zaradi depresije.

Ugotovili so, da prisotnost psa v bolnišnici povečuje dovzetnost pacientov, jim pomaga, da so dejavni in k boljši vključitvi v družbo ter zmanjšuje občutek zavrženosti. Izboljša se socialna interakcija in motorične sposobnosti, zviša se samopodoba, stopnja stresa pa se močno

zmanjša. Psi tudi ne poznajo predsodkov in jim je vseeno če nekdo kašlja, se trese ali slini (Marinšek in Tušak, 2007).

Krajnc in Berčič (2008) navajata, da so psi odlični pri zadovoljevanju človekovih potreb po pozornosti in bližini, ob tem pa jih psi sprejmejo takšne kot so in ne ločujejo ljudi po duševnih sposobnostih, starosti in videzu.



*Slika 6. Sproščeno vzdušje ob psu (osebni arhiv).*

Slika 6 prikazuje, da pes sprejema človeka ne glede na njegove telesne omejitve.

Psi tudi začitijo naše čustveno stanje in sicer s pomočjo svojega močno ostrega in občutljivega voha. Psi začitijo najmanjše spremembe naše energije in točno vedo kdaj smo jezni, vznemirjeni, srečni, žalostni.... Za razliko od nas pa so za pse te emocije univerzalne in pes ne razume ali je človek jezen zaradi pokvarjenega avtomobila, ločitve ali le iskanja založene denarnice (Millan in Peltier, 2011).

Ker je pes vedno v nagonskem psihičnem stanju bo na primer v bolnišnici poiskal najšibkejšega človeka v sobi, da bi ga spravil v boljše energetske stanje. Potem bo poiskal naslednjega in s tem vse ljudi v sobi spravil v enako psihično stanje (Millan in Peltier, 2012).

Psi veliko boljše kakor mi zaznavajo občutke in razpoloženja ljudi, saj se ne ozirajo toliko na izrečene besede človeka, temveč so bolj pozorni na izraz obraza, gestikulacijo in telesno držo (Marinšek in Tušak, 2007).

Učinki na fiziološko in motorično področje:

- izboljšanje in razvoj telesne drže
- izboljšanje koordinacije gibanja
- izboljšanje ravnotežja, preciznosti, orientacije v prostoru
- krepitev mišične moči
- povečanje gibljivosti v sklepih
- normalizacija mišičnega tonusa
- izboljšanje delovanja srčno-žilnega in dihalnega sistema (Tušak in Tušak, 2002, v Čotar, 2010).

Pes ni pripomoček za hojo, vendar pa omogoča lažje premagovanje razdalje, daje motivacijo in pomaga, da v hoji dlje časa vztrajamo (P. Mihalič, osebna komunikacija, oktober, 2012).

Long-ova navaja naslednje koristi obiskov terapevtskih psov:

- sprostitvev in zabava, kadar pes izvaja trike in smešno vedenje
- mentalna stimulacija in prijetni spomini na lastne hišne ljubljence
- medsebojne interakcije ljudi preko psa
- zadovoljstvo in senzomotorične koristi ob božanju psa
- osredotočenost na psa, namesto na sebe in lastne težave (Long, 2008).

Sicer je znanstveno težko dokazljivo, da imajo psi neposreden pozitiven vpliv na človekovo zdravje, je pa splošno znano in znanstveno dokazano, da je življenje človeka s psom bolj polno (Fogle, 1997) in da psi na splošno fiziološko zelo dobro vplivajo na ljudi (Fogle, 2012). Skeptikom pri dokazovanju kliničnih koristi s pomočjo terapevtskih psov se pojavljajo vprašanja zaradi znanstveno težko dokazljivih hipotez, do tega pa pride ker skupine uporabnikov težko poenotimo, saj niti dva med njimi nimata enakih zdravstvenih težav (Novak, 2005, v Krajnc in Berčič, 2008).

### **4.3. VPLIV PSA NA SAMOPODOBO IN SAMOZAVEST**

Raziskava na reprezentativnem vzorcu z več kot 5000 mladostnikov (mednarodna študija HBSC, leta 2006), starih 11, 13 in 15 let, je pokazala zaskrbljujoče rezultate. Ugotovili so, da kar četrtina slovenskih deklet ni zadovoljna s svojo telesno podobo. Tretjina mladostnikov

ima nizko samospoštovanje in samopodobo, zato veliko večjo verjetnost depresij in celo samomorilnega vedenja (Jeriček Klanšček, 2009).

Pes v človeku okrepi samozavest. Nekateri vidijo v svojem psu celo "drugega sebe". Npr. vitek hrt lahko v človeku budi občutek lastne vitkosti, ovčar pa občutek moči. Pes ni samo spremljevalec na sprehodih, temveč človeku lahko pomaga premagati plahost pred komunikacijo z drugimi ljudmi (Vreg, 1993).

Z ljudmi, s katerimi sem se o višji samopodobi pogovarjala, sem dobila sama pozitivna mnenja glede vpliva psa. Borut pravi, da odkar ima svojega psa, je manj pod stresom, s psom odmisli probleme in da njegov pes izredno pozitivno vpliva na njegovo samopodobo in splošno počutje. Občutek ima tudi, da je s psom veliko bolj samozavesten, saj ga ljudje, ker ima vzgojenega psa, včasih vprašajo za nasvet in mu je prijetno, da ga ljudje upoštevajo (B. Hollan, osebna komunikacija, julij, 2012). Cvetki nudi življenje s psom dobro samopodobo, saj ji pes daje ugled in spoštovanje, kar daje človeku samozavest in ponos (C. Kočjaž, osebna komunikacija, julij, 2012).

Blanki, avtorici knjige Čarovnija vitkosti je pes veliko pripomogel k lastnem preoblikovanju svojega telesa in duha. Na koncu srednje šole je imela 112 kilogramov, kar je krepko udarilo po njeni samopodobi, samozavesti in samospoštovanju. Še preden je zares začela s spreminjanjem same sebe, je s ceste rešila povoženega in poškodovanega mladega psa, poimenovanega Bric. Kljub vsemu trudu zanj; fizioterapijah, masažah in laserskem zdravljenju so morali Bricu amputirati sprednjo tačko. Blanka ga je vsak dan opazovala, kako se, kljub vsem travmam in poškodbam, Bric vsako jutro zbudi ves vesel in hvaležen za življenje. Ob Bricu je spoznala, da takrat, ko skrbimo za nekoga, ki ima velike težave, takrat postanejo našo problemi zelo majhni ali celo izginejo. Dolga leta je iskala samo sebe, pričela z vsakodnevnimi sprehodi in na koncu shujšala za 51 kilogramov. Danes je zadovoljna s svojim življenjem, rada pomaga drugim, postala je ugledna in samozavestna (Blinkita, 2010).

Millan in Peltier (2012, str. 192) pravita, da ne moremo ustvariti ravnotežja, ne da bi poznali sami sebe, psi pa so tako osupljivi prijatelji, da nas lahko naučijo lekcij o nas samih, za katere sami sploh ne bi vedeli. Pravi tudi, da kadar nismo prepričani kako se počutimo, moramo samo pogledati svojega psa in našli bomo odgovor, kajti psi so nas sposobni razumeti precej bolj globoko kot znamo mi razumeti sami sebe (Millan in Peltier, 2012, str. 204).

Tudi športna dejavnost s psom vpliva pozitivno na človekovo samozavest. Kdor se zna samozavestno uveljaviti in se s svojim delom, trdom in dejavnostjo potrjevati, nima potrebe po negativnih in razdiralnih oblikah vedenja, stopnja agresivnosti in potencialnega nasilja se zmanjša. Če za svoje telo naredimo nekaj dobrega in koristnega si povečamo občutek vrednosti, zato telesu tudi manj radi škodujemo. Med športnimi rekreativci je manj takšnih, ki posežejo po cigareti in alkoholu. Športna dejavnost tako vodi do pozitivnega odnosa do samega sebe. Ker so športne dejavnosti s psom nekaterim edina pot, da nekaj storijo zase, je pes zagotovo velika spodbuda za šport (Krajnc in Berčič, 2008).



*Slika 7. Zlata medalja v novem športu; tekmovalnem orientacijskem teku s psom (osebni arhiv).*

Slika 7 dokazuje, da lahko tudi skupaj s psi osvajamo športna odličja, se uveljavljamo in znova in znova treniramo za naslednja tekmovanja.

#### **4.4. UGODNO DELOVANJE PSOV NA LJUDI**

Pes človeka aktivira tako na telesnem in duševnem, kot tudi na socialnem področju. Skrbnik psa ponavadi nima težav z dolgočasjem, svoj prosti čas preživi dejavno in kakovostno, predvsem pa ni nikoli osamljen.

Pes človeku nudi:

- Motivacijo za gibanje (znižanje HDL – “slabi holesterol”, izboljšanje kardiorespiratornih funkcij in splošno gibljivost)
- Duševno sprostitvev (lepote narave; gozdovi, travniki)
- Osebnostno rast (zaupanja vase, komunikacijo, manjšo anksioznost in depresivnost).

Pes ugodno vpliva na človekovo telesno in psihično počutje, zmanjša pa tudi občutek nemoči. Ljudje so s strani psa psihično stimulirani, saj dobro razpoložen in vesel pes prenese te lastnosti nanje. Raziskave so pokazale, da pes nasploh poveča zadovoljstvo z življenjem, okoljem, delom in družino. Novi skrbniki psov so po približno pol leta življenja s psom ugotovili, da se počutijo in tudi so bolj zdravi in vedri (Vidic, 2009).

Britanske raziskave so dokazale, da imajo lastniki psov manj prehladov, glavobolov, želodčnih težav in bolečin v hrbtu v nasprotju z nelastniki psov (Fogle, 1997), tudi v ameriški raziskavi dr. James Serpell-a je bilo dokazano, da imajo lastniki psov manj lažjih obolenj, bolečin v križu in nespečnosti (Fogle, 2012).

Nerazpoložene, potrte in pesimistične osebe bodo namreč prej iskale zdravstveno oskrbo in imele več pritožb na račun zdravja. Tudi gibalno nedejavni ljudje, ki večino časa preživijo med štirimi stenami, bodo prej zaznali zdravstvene spremembe, npr. ščemenje v grlu, kot tisti, ki imajo dan zapolnjen z zanimivimi dejavnostmi. Telesno dejaven človek enake motnje ne bo zaznal tako napeto, saj je znano, da telesna dejavnost dviguje življenjski optimizem (Rakovec-Felser, 2002).

Ob psu se človek vrne v svoje otroško obdobje, saj se s psom zapleta v razne igre, ki nudijo sprostitvev, prav tako kot športne igre.

Pes človeka nedvomno spodbuja in motivira v različne gibalne dejavnosti, zato človek s psom pridobiva in ohranja različne motorične sposobnosti, znanja in spretnosti, ohranja zdravje svojega telesa in preprečuje okvare skeleta in pešanje mišic. Posledično vadba s psom vpliva na ohranjanje idealne telesne teže. Življenje s psom je priporočljivo, saj pomirja in nas opominja na vsakodnevno gibanje, osebna rast pa se pospeši (Krajnc in Berčič, 2008).

Borut pravi, da brez psa ne bi bil tako dejaven na področjih, ki ga zelo veselijo (vodenje tečajev, šolanje psa, reševalna dejavnost) in da je zaradi psa spoznal veliko zanimivih ljudi (B. Hollan, osebna komunikacija, julij, 2012), Mojci pes predstavlja veliko motivacijo za gibanje v naravi, sprosti pa jo tudi psihično, saj jo pes vedno spravi v dobro voljo (M. Lindič, osebna komunikacija, avgust, 2012), Maja pa pravi, da ji pes izboljšuje kvaliteto življenja, tako na telesni, kot tudi na psihični ravni (M. Mohorovič, osebna komunikacija, julij, 2012).



Psi so idealni prijatelji tudi med nosečnostjo. Takrat je včasih težko biti dovolj telesno dejaven, sprehajanje psa pa je zabavna rekreacija z nizkim tveganjem za poškodbe in preprečuje preveč nabrane kilograme. Znanstveniki iz centra WALTHAM in Univerze v Liverpoolu so ugotovili, da so nosečnice, ki imajo psa, bolj telesno dejavne kot tiste, brez psa. Ugotovili so, da je verjetnost rekreacije nosečnic priporočenih 30 minut na dan, kar za 50 % večja pri tistih, ki imajo psa (Lisa, 2012).

Ugotovila sem, da so različne raziskave potrdile izjemno pozitivno delovanje psa na človeka. Seveda pa te raziskave obravnavajo le pse, ki živijo skupaj z ljudmi, v hiši ali stanovanju, ne pa tudi pse, ki živijo na verigi ali pesjaku.

Včasih veljalo, da pes ne spada v hišo, saj naj bi bil umazan in poln zajedavcev. Danes pes biva z nami v hiši, saj je krdelna žival in potrebuje bližino svojih članov.

Nekateri ljudje so za moje pse včasih začudeni, da vsi živijo v stanovanju, ena izmed njih je celo irski volčji hrt, ki sodi med največje pasme na svetu, Falppi (2002, str.274) pa pravi: "Irski volčji hrt je eden izmed največjih psov nasploh, vendar ga to ne ovira, da se ne bi dobro počutil tudi v stanovanju".

Tudi Verhoef Verhallen (1997, str.253) je mnenja, da pes, niti največji na svetu, ne sodi v osamo: "Irski volčji hrti se počutijo prave družinske člane in so radi vedno v krogu svoje družine, zato bi bili pregnani v pesjak izredno nesrečni".

Predsodek o pasji nečistoči pa je popolnoma neutemeljen, saj se danes zavedamo prenosljivih bolezni, tako kužnih, zoonoz, kot tudi nevarnosti notranjih in zunanjih zajedavcev na psu. Prav zato so današnji psi, ki bivajo v hiši redno negovani, počesani, da ne izpada dlaka, skopani in tretirani proti notranjim in zunanjim zajedavcem večkrat letno (Pugnetti, 1983).

## **4.5. VPLIV PSA NA DRUŽINO**

Današnje spreminjanje ljudi v informacijsko družbo se vse bolj kaže tudi v družinah, kjer so marsikje vlogo medsebojnih odnosov prevzeli računalniki, mobilni telefoni in različni mediji. Zaradi tega se je sistem vrednot precej spremenil. Če želi družina doseči napredek v kakovosti življenja mora spremeniti odnos do notranjega družinskega življenja, lastnega in družinskega zdravja ter odnos do gibalne dejavnosti, saj je danes sedeči način življenja vse večji problem (Krajnc in Berčič, 2008).

Športna rekreacija mora že v mladi družini postati sestavina kakovosti njihovega življenja in cenjena vrednota. Od staršev pa je odvisno oblikovanje otrokovega odnosa do športa, družina je prva spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja, saj se otrokov odnos do gibanja najhitreje oblikuje prav v družini. Pes ima lahko zelo pomembno vlogo pri športno-rekreativnem udejstvovanju družine in lahko zmanjša sedeči način življenja pred televizijo ali računalnikom. S pomočjo psa je športna dejavnost veliko lažje izvedljiva in nujna, pa tudi bolj zabavna. Dobro je, da otroci prva gibalna znanja doživljajo na zabaven in sproščujoč način, z veliko smeha. Zato je vključevanje psa v družinsko življenje smiselno, saj nam je lahko pes pri oblikovanju otrokovih vrednot v veliko pomoč. Če je otrokov dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, kar vključuje tudi gibanje in ukvarjanje s psom, lahko z veliko verjetnostjo trdimo, da bo otrok takšne izkušnje sprejel kot način življenja, saj bo tako otrok lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja (Krajnc in Berčič, 2008).

Dejstvo je, da si z rednim gibalnim/športnim udejstvovanjem nasploh in tudi s psom oblikujemo svoje telo in prispevamo določen delež k telesnemu zdravju, kar posledično vpliva tudi na duševno zdravje, oboje pa na duhovno. To se potem kaže v vsej družini oziroma na njenem celovitem zdravju (Krajnc in Berčič, 2008, str.40).

Vključitev psa v družino ima veliko dobrih lastnosti, mora pa biti odločitev za psa tehtna in dobro preiščljena (Pavlidis, 2008).

Redna športna dejavnost v družini, kjer člane spremlja tudi pes, pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega vedenja in ga tako usmerja v zdrav življenjski slog, kar vodi v oblikovanje trajnih navad za s športom obogateno družinsko življenje. Raznoliko udejstvovanje s psom lahko veliko prispeva k veselju in zadovoljstvu, ter čustvenem zdravju družine. Pes s svojim vedenjem nemalokrat izzove smeh in na tak način se v družini sproščajo razne napetosti in negativna čustvena stanja; tesnoba, potrto, jezo in strah (Krajnc in Berčič, 2008). Millan in Peltier (2012) pravita: "Navsezadnje je smeh eno najčudovitejših daril, kar jih psi prinašajo v naše domove" (str. 213).

Duševno zdravje pomeni stanje dobrega počutja, funkcionalno spoprijemanje s stresnimi situacijami. Je rezultat tega, kako nas drugi obravnavajo in tudi rezultat tega kako mi obravnavamo druge in same sebe (Jeriček Klanšček idr., 2009). Ko preživljamo s psom srečne trenutke v gozdu, planinah ali ob morju, se tudi mi stapljamo z naravo. Napetosti in stresi postopoma izginjajo, pozabimo na tegobe vsakdanjega življenja (Vreg, 1993).

Duševno zdravje se kaže z zadovoljstvom s seboj in svojim življenjem. Pogoj za duševno zdravje je med drugim tudi telesno zdravje, kar lahko uspešno dosežemo z ukvarjanjem s športno-rekreativno dejavnostjo s svojim psom. Znano je tudi, da posamezniki, ki del svoje energije usmerjajo v telesne napore, ob duševnih obremenitvah ustrezneje ukrepajo.

Tudi konfliktna situacija v družini se lahko ublažijo, če z družino biva štirinožni prijatelj. Pozornost, skrb in ljubezen družinskih članov se usmeri na hišnega ljubljence, napetosti popustijo, stresne situacije pa se umirijo. Pes zapolni praznino, kadar je kdo od družinskih članov dlje časa odsoten (Vreg, 1993).

Jull (2010) navaja, da se veliko družin z najstniki spopada s težavami pri komunikaciji, saj ponavadi starši postavljajo vprašanja, otroci pa nanje čim bolj kratko in smiselno odgovorijo, kar nikakor ne pogloblja medosebnih odnosov.

Petra, vodnica reševalnega psa, kjer imajo pse v družini že od nekdaj, pravi: "Pes v družini ima vsekakor pozitiven vpliv, saj je lahko vmesni člen za pogovor, nudi razvedrilo in uči vse člane družine odgovornosti" (P. Šutar, osebna komunikacija, julij, 2012).

Mnogo staršev se strinja, da se otrok preko psa uči odgovornosti in da pes krepi socialne interakcije (Pavlidis, 2008).

Krajnc in Berčič (2008) pravita, da pes s svojo neobremenjeno igrivo naravo bogati medosebne odnose, saj spodbuja čustvene odzive, zato lahko prispeva k duševnemu zdravju posameznih članov družine oziroma družine kot celote.

Bolte Taylor (2009) govori o svojih čustvenih reakcijah, kadar se spomni svoje pokojne ljube pasje prijateljice. Ob razmišljanju nanjo večinoma občuti veselje, saj jo je psička razveseljevala in bila zelo ljubeča, občuti tudi prijetno vznemirjenje, dobi otročji glas in iskričast pogled. Občuti pa tudi žalost, saj je z izgubo te psičke izgubila ljubega prijatelja, njene oči se orosijo, v sebi pa začuti potrto.

Člani družine s psom so bolj medsebojno povezani, živijo v večjem sožitju, prav tako imajo bolj zdrav življenjski slog kot družine brez psov.

#### **4.6. VPLIV PSA NA MEDOSEBNE ODNOSE**

Pes zelo ugodno vpliva na spoznavanje novih ljudi in sklepanje novih prijateljstev. Z drugimi lastniki psov zelo hitro navežemo stik, pa tudi psa se ponavadi želita поблиžje spoznati. Hitro

se zapletemo v pogovor in včasih dogovorimo za novo srečanje. Pes omogoča lažje komuniciranje z drugimi, saj takšna srečanja zmanjšujejo začetne napetosti in zadrege. Še posebej dobro psi vplivajo na komunikacijo introvertiranih oseb (vase zaprte osebe), ki težje navezujejo stike z drugimi. S psom se namreč vedno najde tema za pogovor, ponavadi je kar pes začetna tema in velikokrat tudi osrednja in morebiten uvod v prijateljstvo (Krajnc in Berčič, 2008).

Pes ima močno vlogo pri komunikaciji in vključevanju med ostale ljudi, saj vpliva pozitivno na medosebne odnose:

- Spoznavanje novih ljudi
- Sklepanje novih prijateljstev
- Večja medosebna komunikacija

Borut pravi, da zaradi psa veliko več komunicira z drugimi ljudmi in da k njemu pristopijo celo neznanci, ki imajo radi pse in z njim začnejo pogovor (B. Hollan, osebna komunikacija, julij, 2012), tudi Mojca pravi, da zagotovo več komunicira z ljudmi, odkar ima psa. Sedaj je komunikacija prisotna tudi s sosedi, kateri prej, brez vpliva psa niso nikoli pričeli pogovora (M. Lindič, osebna komunikacija, avgust, 2012).

“Da kužki združujejo ljudi, se opazi tudi v čakalnicah veterinarskih ambulant, kjer čas veliko hitreje mine kot v čakalnicah zdravstvenih ambulant. Lastniki kužkov se takoj zapletejo v pogovor s čakajočimi, občudujejo kosmatince in se pogovarjajo o pasjih temah, medtem ko v čakalnicah zdravstvenih domov vsak tiho strmi predse in čaka, da pride na vrsto. Pasja prisotnost vpliva na ljudi, na njihovo odprtost in željo po komuniciranju” (Kaiser, 2011, str. 53).

#### **4.7. VLOGA PSA PRI SRČNO-ŽILNIH IN DIHALNIH FUNKCIJAH**

S psom smo obvezni do vsakodnevne hoje. Pendl Žalekova (2004) pravi, da je hoja idealna psihična in telesna vadba, od nje pa imata največ koristi srce in pljuča.

Dobro delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema je pomemben kazalec človekovega zdravja. Ukvarjanje s primernim športom, še posebej aerobna dejavnost, kar hoja ali tek s psom tudi je, pozitivno vpliva na razvoj, ohranjanje in izboljšanje srca, ožilja in dihal. Skozi vse življenje bi moral človek ohranjati delovanje svojega telesa na ustrezni ravni. Gibanje s

psom tako zagotovo ugodno vpliva na funkcionalne sposobnosti posameznika (Krajnc in Berčič, 2008).

#### **4.8. VLOGA PSA PRI OSEBAH Z MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

Pse uporabljajo tudi pri delu z avtističnimi otroki. Ker imajo nizke senzorne in emocionalne nivoje vzbujenja, predstavljajo psi močne multisenzorne dražljaje; oglašanje, vonj, možnost dotika in živahno gibanje psa, ter predstavljajo neko privlačnost, pa tudi emocionalno stanje otroka zvišujejo. Cilj terapije je, da terapevt preko psa pride v interakcijo z otrokom (Marinšek in Tušak, 2007).

Raziskava iz leta 1989 (Redefer in Goodman) je zajemala dvanajst avtističnih otrok s hudo simptomatiko; socialni umik, odsotna komunikacija, ponavljajoča se gibanja (skakanje). Rezultati, ob vsaj enkrat mesečnim delom s psom, so pokazali povečanje socialno sprejemljivega vedenja, manj avtističnih vedenj (vrtenje predmetov, brneči zvoki, ponavljajoča se gibanja) in boljše sprejemanje terapevta (Marinšek in Tušak, 2007).

Pri pomanjkanju pozornosti in hiperaktivnosti so pomembni pomirjujoči učinki psa, pa tudi otrok veliko lažje naveže stik s terapevtom ob prisotnosti živali (Marinšek in Tušak, 2007).

V Filadelfiji so naredili raziskavo s petdesetimi hiperaktivnimi otroki, starimi od 9 do 15 let, ki so imeli ponavljajoče neuspehe v šoli in problematično obnašanje. Naključno so jih razdelili v dve skupini; ena je imela zanimive dejavnosti, vendar brez prisotnosti živali, druga pa je imela 5 ur na teden oskrbovanje živali v živalskem vrtu. Pokazala se je pomembna razlika med skupinama in sicer v drugi skupini so se simptomi hiperaktivnosti zmanjšali, učne sposobnosti pa zvišale, kar ponovno govori o pozitivnem terapevtskem učinku živali (Marinšek in Tušak, 2007).

Terapija s pomočjo psa je uporabna tudi pri čustvenih motnjah. Ob božanju živali je pozornost usmerjena v brezpogojno ljubeč svet, tako so vsaj tisti čas pozabljene vsakodnevne težave. Pes pomaga pri socialnih interakcijah. Ker je oseba pozitivno naklonjena psu, se s tem počasi pojavi tudi pozitivna naklonjenost do terapevta (Marinšek in Tušak, 2007).

#### **4.8.1. VPLIV PSA NA SPLOŠNO DUŠEVNO ZDRAVJE**

Zaskrbljujoče je, da po podatkih raziskave Slovensko javno mnenje iz leta 2006 (intervjuvanih 1476 oseb), kar 37 % sodelujočih poredko najde čas za razveseljujoče stvari in dobrih 12 % sodelujočih sploh ni zadovoljnih s svojim življenjem. Več kot 17 % je poročalo o tem, da so se v preteklem tednu zelo malo časa počutili srečne. Duševna obremenjenost; nezadovoljstvo z lastnim življenjem, depresivnost in tesnobni občutki so resna težava (Jeriček Klanšček, 2009).

Pogoj za duševno sproščenost je telesna sprostitvev. Redna telesna dejavnost s psom pomeni dejaven način življenja, s tem pa zavedanje, da smo nekaj naredili zase: "Sposobnost dejavne sprostitve telesa z gibanjem olajšuje aktivacijo duševnih zmogljivosti in kdor se zna dejavno razbremeniti duševnih napetosti, lahko svojo energijo učinkoviteje usmerja v ustvarjalne dejavnosti" (Tomori, 2000, v Krajnc in Berčič, 2008, str.121).

Maja, ki je atletinja pravi, da se je za psa odločila zato, ker je življenje s psom lepše in bolj pestro (M. Mohorovič, osebna komunikacija, julij, 2012), Borut pa je s psi odraščal, jih obožuje in pravi, da si sploh ne predstavlja življenja brez psa. Borut pomaga pri šolanju psov v kinološkem društvu in pravi, da bi bil brez psa veliko manj gibalno dejaven, že vsakodnevni sprehodi so obvezni, več pa je tudi ostalih dejavnosti, za katere je značilen dejaven življenjski slog. Brez psa se s temi dejavnostmi ne bi ukvarjal, pa tudi sprehajal ne. Pozna tudi veliko ljudi, ki priznavajo, da se brez psa ne bi toliko gibali kot se. Vsak, ki ima željo psu nuditi kvalitetno življenje, je prisiljen v redno gibalno dejavnost (B. Hollan, osebna komunikacija, julij, 2012).

Mojca ima zelo živahnega psa in pravi da ji je pes povečal kakovost življenja, saj se sedaj, poleg ukvarjanja s svojim športom, še veliko sprehaja in je še več na svežem zraku, kot bi sicer bila. Brez psa se zagotovo ne bi toliko veliko sprehajala (M. Lindič, osebna komunikacija, avgust, 2012). Tudi Maja pravi, da se niti približno ne bi toliko sprehajala, če ne bi imela psa in trdi, da ima človek s psom zagotovo več motivacije za gibanje, saj je psa potrebno redno sprehajati, pa tudi gibanje skupaj s psom je bolj pestro in zabavno, kot če psa ne bi bilo (M. Mohorovič, osebna komunikacija, julij, 2012).

Telesna dejavnost s psom vpliva na večjo storilnost, pospešitev intelektualne dejavnosti in zmanjšanje depresivnosti, saj je antidepresivni učinek eden najbolj znanih vplivov telesne dejavnosti na področju duševnega zdravja (Tomori, 2000, v Krajnc in Berčič, 2008).

Ko se s psom sprehajamo v naravi, doživljamo lepote narave, kar ustvarja notranji mir in duševno sprostitvev. Postanemo boljše volje in bolj zadovoljni (Krajnc in Berčič, 2008).

## 5. SKLEP

Pes je že dolga leta v naših življenjih in prav je, da je v današnjem svetu pes polnovreden družinski član. Vedno se je pojavljal kot nekakšen pomočnik in družabnik. Sprva predvsem kot branilec, pomočnik pri lovu ter iskalec ranjenih vojakov, kasneje se je uveljavil kot dober reševalni pes po vseh naravnih nesrečah, policijski in terapevtski pes, izkazal pa se je tudi pri izredno odgovornem delu kot pomočnik slepim in gibalno oviranim. Nalog, ki jih je pes sposoben priučiti je še mnogo. Šolanje psov za pomoč se v Sloveniji pospešeno razvija, prav tako se vse bolj uveljavlja vpliv psa kot pomočnika in partnerja pri gibalni dejavnosti s čimer se vse bolj razvijajo športi, kjer je pes nepogrešljivi pomočnik in partner.

Psi izboljšujejo razpoloženje, zmanjšujejo osamljenost in potrto ter zmanjšujejo stopnjo stresa, zato imajo velik vpliv na zdravstveno komponento. Naše življenje v povezavi s psi bo kvalitetno in zdravo, če bodo naši odnosi s psom kot dopolnilo našemu življenju, ne pa nadomestek druženja s soljudmi. Nekateri pse počlovečijo, kupujejo jim oblekice in modne dodatke. Takšno počlovečenje ne koristi nikomur, ne psu, ne človeku.

V svojem diplomskem delu vseh pet hipotez sprejemam. Ugotovila sem, da je pes velik motivator za gibalno dejavnost, saj mora psa vsak odgovoren skrbnik vsaj dvakrat dnevno sprehoditi, tri do štirikrat dnevno pa še dodatno peljati ven na opravljanje potrebe. Opazila sem, da bivši športniki, s katerimi sem govorila, ohranjajo svojo gibalno dejavnost ravno s sprehodi s psom, saj trdijo, da se brez psa ne bi več toliko gibali po zaključku športne kariere. Pes je motivacija za gibanje vsem starostnim skupinam; otrokom, ki morajo po šoli peljati psa na sprehod, odraslim, katerim je prva naloga po službi peljati psa na sprehod (v mislih imam pse, ki živijo skupaj z ljudmi v stanovanju) ter starejšim, katerim pes pomeni zagon in veselje do vsakodnevnega gibanja.

Menim, da bi se mnogo ljudi brez psa po službi ali šoli zaprlo med štiri stene, v kolikor ne bi z njimi živel pes. Po lastnih izkušnjah bi bila sama brez psa izredno malo gibalno dejavna, kljub temu, da sem bila petnajst let uspešna in dejavna športnica. Hiter tempo življenja po končanih dveh športnih karierah mi nekako ne dopušča več velikega ukvarjanja s športom, ker pa imam pse, se zaradi njih sprehajam na svežem zraku vsaj dve uri na dan.

Ker je med primarnimi potrebami psa potreba po gibanju, je tako vodnik psa vezan na redno gibalno dejavnost, kar vsekakor vpliva pozitivno na človekovo bio-psiho-socialno delovanje.



Tako ima pes poseben pomen za športno dejavnost. Gibanje s psom vpliva tako na psihično kot tudi na telesno stanje človeškega telesa. Dejavnosti in druženje s psom na prostem, v naravi, je lahko velik in ključni del dejavnega življenja posameznika.

Opazila in izkusila sem, da je dobro vzgojen pes človeku v ponos. Uspehi s psom na kinološkem ali športnem področju krepijo samozavest. Ko mimoidoči občudujejo psa, v lastniku psa raste samozavest, še posebej pa na samozavest pozitivno vplivajo psi pomočniki, saj zaradi njih ljudje niso več v toliki meri odvisni od tuje pomoči. Ugotovila sem, da terapevtski psi zelo vplivajo na samozaupanje, saj pes človeka brezpogojno sprejme.

Ugotovila sem, da ima pes pomembno vlogo pri komunikaciji med ljudmi. Pes je lahko krasna tema za začetek pogovora, tako se v pogovor hitreje vključijo tudi bolj zaprte in plahe osebe. S tem ko pes olajša pričetek pogovora, omogoča večjo medsebojno komunikacijo ljudi. Spoznavanje ljudi je preko psov lažje, pes terapevt pa pomeni krasno vez za komunikacijo med obravnavano osebo in človekom terapevtom. Opazila sem, da se na cesti velikokrat pozdravimo popolni neznanci med sabo, v kolikor imamo pri sebi psa. Po lastnih izkušnjah lahko navedem, da se z osebami s psi precej hitreje zapletem v pogovor, kot z osebami brez psov. Prav tako me na sprehodih ustavljajo popolni neznanci brez psa in komunicirajo z mano. Pes ima torej močno vlogo pri komunikaciji, vključevanju med ostale ljudi, osebe z motnjo v razvoju pa navaja na samostojnost in izboljšuje motorične sposobnosti.

Pes je primeren družabnik za rekreativno in tekmovalno obliko športnih dejavnosti, npr. za tek, kolesarjenje, ples, tek na smučeh... Primeren in vzgojen pes bo k športu prinesel pestrost, zabavo in prijetnost. Poleg popestritve športne dejavnosti pa je za tekmovalno obliko najbolj pomembno izboljšanje funkcionalnih sposobnosti tekača ali kolesarja. Človek sam namreč ne bi bil sposoben razviti tolikšne hitrosti in moči ter tako posledično tudi takšnega rezultata. Meni dober pes omogoča tudi minuto boljši rezultat v teku na kilometer, kot če bi tekla brez psa. Šport s psom ni nikoli dolgočasen, psu se, za razliko od ljudi, vedno ljubi gibati, je brez izgovorov za športno udejstvovanje in se ne ozira na slabo vreme. Sama sem ravno zaradi psov po dveh športnih karierah ostala dejavna v športu; ponovno sem se pričela ukvarjati s tekom in v canicross-u tudi tekmujem.

Raziskave dokazujejo, da je stopnja stresa manjša ob prisotnosti psa. Ljudem pes neposredno izboljšuje razpoloženje preko svoje prisotnosti in dotika, odvrnejo misli od stresnih

dogodkov, posredno pa pes vpliva na počutje na rednih sprehodih, saj hoja izboljšuje razpoloženje, v naravi pa je spoprijemanje s stresom lažje. Pogoj za manjšo stopnjo stresa in boljše razpoloženje pa je seveda dobro vzgojen pes. V nasprotnem primeru je namreč ravno pes lahko povzročitelj stresa. Lajanje, grizenje, vlečenje, spopadanje z drugimi psi, preganjanje mačk in podobno nezaželjeno vedenje povzroči pri ljudeh negativen odziv, strah, žalost in celo bes, zato je pomembno, da je pes primerno socializiran, vzgojen in tako prijeten družabnik.

Uporabnost psov ne vidim samo v motivaciji za gibanje, temveč tudi na psihološkem področju za preprečevanje in zdravljenje anksioznih stanj ter izboljšanje splošnega počutja in samozavesti. Psi nam dajejo občutek ljubezni, varnosti, pomembnosti ter nas spravljajo v dobro voljo. Ker je vedenje psa pristno, njegova čustva pa iskrena, nas opazovanje njegovega vedenja navdaja z zadovoljstvom, saj se zavedamo, da ne zmore človeškega sprenevedanja.

Diplomsko delo bo prispevalo k večji ozaveščenosti pozitivnega vpliva psa na človeka, opomnilo na sodelovanje človeka in psa v športu in poudarilo pomembnost psov pri motivaciji za gibalno dejavnost ter vpliv psov na različne skupine ljudi.

Ker psi potrebujejo gibanje, so skupni sprehodi idealna rešitev za ohranjanje gibalne dejavnosti ljudi. Imeti psa zagotovo odseva kakovost življenja, še posebej če je skrbnik psa s psom telesno dejaven. Življenje s psom je nedvomno bolj polno.

Naj za konec citiram še veterinarja, avtorja mnogih znanstvenih člankov, knjig: "Naš odnos s psi je edinstven. Ljudje so dobri za pse. Psi so dobri za ljudi" (Fogle, 2012, str.160).

## 6. VIRI

- Bedernjak, J. (1993). *Leptospiroze pri nas in v svetu*. Murska sobota: Pomurska založba.
- Bird, W., Reynolds, V. (2002). *Hoja za zdravje: popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost*. Tržič: Učila International.
- Blinkita, M. (2010). *Čarovnija vitkosti*. Ljubljana: To je to!
- Bolte Taylor, J. (2009). *Kap spoznanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Burian, M. (2000). *Športne aktivnosti s pomočjo živali ter njihov pomen za utrjevanje človekove osebnosti*. V Turk, J. (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje* (str.117-119)Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Butler, K. (2004). *Therapy dogs today: their gifts, our obligation*. Norman, Oklahoma: Funpuddle Publishing Associates.
- Coren, S. (2009). *Kaj vejo psi?* Ljubljana: Debora.
- Coren, S. (2001). *Govorite po pasje? Umetnost sporazumevanja med človekom in psom*. Ljubljana: Debora.
- Coren, S. (1996). *Inteligenca psov: pasja zavest in sposobnost razmišljanja*. Ljubljana: Dedal.
- Čotar, S. (2010). *Kinezioterapija s pomočjo psa*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Del Amo, C. (2001). *Težave s psom*. Ljubljana: Kmečki glas.
- Domanjko, A., Gerbec, V., Horvat, S., Kovač, M., Penko, B., Sežun, B. idr (1992). *Osnove šolanja športnih, službenih in lovskih psov*. Ljubljana: Kinološka zveza Slovenije.
- Drolc, N. (2012). *Jakob Škantelj*. September- oktober, št. 7, str. 30-31.
- Ergoterapija (2012). Pridobljeno 19.10.2012, iz <http://www.lkh-vil.or.at/1299+M57d0acf4f16.html>
- Falappi, R. (2002). *Psi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Fine, A. (2006). *Handbook on animal-assisted therapy*. San Diego, California: Academic Press.
- Fizioterapija (2012). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno 19.10.2012, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Fizioterapija>
- Fogle, B. (2012). *Vodnik za lastnike psov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Fogle, B. (1997). *Enciklopedija psov*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- Fogle, B. (1996). *101 nasvet: Skrb za psa*. Ljubljana: Pisanica.
- Gavez, G. (1987). *Mali družni psi*. Ljubljana: Kmečki glas.

- Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S., Gabrijelčič Blenkuš, M., Kovše, K. idr (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jull, J. (2010). *Družine z najstniki. Ko vzgoja odpove*. Radovljica: Didakta.
- Kaiser, D. (2011). *Kužki združujejo*. Kužek, oktober-december, številka 2, str.53.
- Knavs, D. (1991). *Agility*. Ljubljana: Emona.
- Kogovšek, F., Domanjko Petrič, A., Nečak, D. (2011). *Praktikum za vodnike reševalnih psov*. Ljubljana: Društvo vodnikov reševalnih psov Slovenije
- Krajnc, R., Berčič, H. (2008). *Sožitje človeka in psa v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Lisa (2012). *Nosečnice, kupite si psa!* Lisa, (10), str. 4.
- Looker, T. in Gregson, O. (1993). *Obvladajmo stres*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Marinšek, M. (2011). *Komparativni vidiki instrumentalnega učenja živali*. Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Marinšek, M., Tušak, M. (2007). *Človek-žival, zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.
- Marjanovič Umek L., Zupančič M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Mesarić, T. (2011). *Več miru in več zdravja*. Zdravje, 33 (381), str.62-63.
- Millan, C., Peltier, M.J. (2012). *Vodja krdela*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Millan, C., Peltier, M.J. (2011). *Šaptač psima*. Zagreb: Algoritam.
- Newhouse, P. (2000) *Življenje brez stresa*. Ljubljana: Tomark.
- Ohl, M., Endenburg, N. (2008). *Pes in otrok: skupaj, srečno, v harmoniji*. Ljubljana: Kmečki glas.
- Osborne, C. (2004). *Naravno zdrav pes*. Ljubljana: Karantanija.
- Pavlidis, M. (2008). *Animal-assisted interventions for individuals with autism*. Philadelphia, Pennsylvania: Jessica Kingsley Publishers.
- Pečjak, V., (2007). *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: samozal.; Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Pendl Žalek, M. (2004). *Aktivno življenje – zdravo življenje*. Maribor: Rotis.
- Powell, T. (1999) *Kako premagamo stres*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Psihoterapija (2012). Pridobljeno 19.10.2012, iz <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/psihoterapija>
- Pugnetti, G. (1983). *Vse o psih*. Ljubljana, Mladinska knjiga.

- Rakovec-Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.
- Rakovec-Felser, Z. (2009). *Psihologija telesnega bolnika in njegovega okolja*. Maribor: Založba Pivec.
- Rozman, S. (2012). *Gibi, ki so bili prej težki, so zdaj s pomočjo psičke pomočnice enostavni*. Kužek, maj-junij, št. 5, str.22.
- Schmidt-Roger, H. (2009). *Tristo vprašanj o psih*. Kranj: Narava.
- Spadafori, G. (1997). *Psi za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Stanart, L. (2002). *Working as a therapy dog*. Palm Springs, California: Hispen Books.
- Sundance, K. (2010). *101 pasji trik*. Ljubljana: Debora.
- Sundance, K. (2011). *101 način za več aktivnosti z vašim psom*. Ljubljana: Debora.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šolar, F. (2012). *Bea – pomočnica in terapevtka*. Kužek, marec-april, št.4, str.34-35.
- Verhoef Verhallen, Esther J. J. (1997). *Enciklopedija psov*. Ljubljana: Rebo in Prešernova družba.
- Vidic, J. (2009). *Življenje s psom*. Ljubljana: Dedal.
- Vreg, F. (1993). *Vedenje psa*. Ljubljana: Dedal.
- Zgonc, R. (2012). *Psičke z velikanskim srcem*. Jana, 49, str.7-9.
- Zidar, M. (1973). *O psih*. Ljubljana: ČGP Delo.