Головной мозг и наши питомцы

«Если вы проводите время с животными,
вы рискуете стать лучше»
Оскар Уальд

Во всемирный день мозга 22 июля я бы хотела с вами поговорить о влияние наших питомцев на наш головной мозг, на наше общее состояние.

Головной мозг — центральный орган нервной системы, отвечающий за все функции организма: от дыхания и сердцебиения до мышления, эмоций и памяти. Сохранение его здоровья — ключ к высокому качеству жизни, долголетию и активному старению.

Домашние животные могут стать не только источником радости, но и фактором, замедляющим возрастное ухудшение памяти и мышления; онисниманют у владельцев тревожное состояние и стресс, снижают риски сердечно-сосудистых заболеваний, улучшают физическую форму.

Но что же на самом деле происходит в человеческом мозге и что вызывает все положительные изменения?

Окситоцин- когда вы гладите свою собаку или кошку, уровень окситоцина значительно повышается, создавая ощущение спокойствия. Окситоцин является одним из химических веществ, вызывающих приятные ощущения в организме. Этот гормон выполняет ряд специфических функций у женщин, играет важную роль в процессе репродукции и грудного вскармливания. Этот нейротрансмиттер обладает рядом психологических эффектов. Он снимает чувство стресса, усиливает доверие и связь между людьми.

Дофамин - общение с четвероногими друзьями также высвобождает дофамин – это гормон удовольствия и он улучшает не только настроение, но и долгосрочную память.Дофамин участвует в формировании положительных чувств и привязанности. Аномальные уровни дофамина в различных частях мозга связаны

с несколькими неврологическими расстройствами, такими как шизофрения, биполярное расстройство, синдром Туретта, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера и СДВГ.

Серотонин - поглаживание животных вызывает у человека всплеск уровня серотонина. Этот гормон может дать вам чувство спокойствия, уменьшить тревогу и способствовать ощущению счастья (питомец становится природным антидепрессантом).

У владельцев собак меньшие темпы снижения памяти, а у владельцев кошек — лучшие результаты в речевых тестах и долговременной памяти.

Кроме того, необходимо отметить физическую активность - прогулки, снижение чувства одиночества (постоянная потребность в нашей заботе, глубокая потребность быть нужным), эмоциональную связь и даже когнитивную нагрузку от взаимодействия с животным (животные отвлекают от навязчивых мыслей и тревог). Собака или кошка вовлекают в общение и требуют внимания, что активизирует разные зоны мозга. Например, взаимодействие с собакой приводит к увеличению активности префронтальной коры мозга, улучшению процессов внимания и эмоционального возбуждения - способствует выработке эндорфинов и улучшает настроение.

Всемирный день мозга — это напоминание о том, что забота о здоровье мозга должна быть ежедневной - проверьте своё давление, запишитесь на диспансеризацию, начните гулять чаще или читать книги.

Каждый шаг в сторону здорового образа жизни — это шаг к ясному сознанию, яркой памяти и активному долголетию.

Берегите себя и Ваших питомцев, и как верно сказал Джош Биллингс "**Собака - единственное существо, которое любит вас больше, чем себя"**.

Здоровья Вам и Вашему мозгу! **Доктор Д.И.Лебедева**