

寵物治療

人類本質上是群體動物，與生俱來就有着渴望與他人建立聯繫的本性。有人因為患上抑鬱症而慢慢變得孤獨，人際關係因而變得疏離；亦有人因為長期孤單的生活而引發抑鬱狀況。究竟是社交孤立引起抑鬱問題，抑或是後者引起前者，難定因果，但可以確定的是，要擁有良好的情緒健康就要恢復正常的社交聯繫。

近年寵物治療愈來愈普遍。寵物治療最早起源於前人相信動物對人類的超自然力量及精神作用，利用人與動物間的自然療愈關係為病人作治療，常用寵物包括

貓、狗、小鳥或白兔等。

過去幾年，筆者曾建議多位從抑鬱症黑暗幽谷走出來的病人透過飼養寵物來幫助他們適應新生活。寵物治療有4個基本原則。1. 病人要喜歡該動物；2. 寵物要健康；3. 寵物要溫馴沒有攻擊性；4. 病人居住的地方可以飼養及病人可以親自照顧。另外心理學家亦要留意個別病人會否有敏感的情況，以便作出適當的配合。

寵物治療有效改善病人的生理及心理狀態。研究指出，人和小狗互動時血壓會降低，有助放鬆身心。對於心理疾病的

病人，寵物治療可以提供不同的感覺刺激，令病人精神穩定，亦能改善病人的社交能力和情緒控制。就以狗為例，牠們天性忠心，對人類會無條件付出所有愛，不論年齡、種族、貧富及健康情況，都會跟隨主人，令病人感到被愛和支持；有時狗更成為病人失意時的傾訴對象，幫助人們建立安全感及穩定情緒。

但是並非所有病人都適合動物治療，以筆者的經驗，寵物治療尤其適用於病人由抑鬱症或悲傷的困境中穩定下來，需要重新整理生活和人際關係的時候。而在這些時刻，寵物就像守護者一樣，陪伴他們重新上路，展開新的人生。

作者為美國心理學會會員
臨床心理學家