

宠物疗法介入对机构养老老人心理健康干预的研究

孙菩佐 李 娴*

塔里木大学动物科学与技术学院 新疆阿拉尔 843300

摘要: 针对机构养老老人心理健康水平较低,为解决机构养老老人心理健康问题,可以在心理调适时介入宠物疗法。从宠物疗法的角度,宠物能够为老年人提供持续的陪伴和无条件的爱,有效减轻他们的孤独感和隔离感。与宠物的互动不仅增加了身心健康水平,还有助于提供情感支持,帮助他们减轻压力和抑郁情绪。此外,照顾宠物的经验能够增强老年人的自信心和自我价值感,使他们生活更有规律和目标。借助介入干预研究的手段来研究表明:宠物疗法对机构养老老人的心理健康具有积极的干预效果,能够显著提升他们的生活质量和幸福感。在机构养老环境中具有广阔的应用前景,值得进一步推广和研究。

关键词: 宠物疗法; 机构养老; 心理健康水平; 可行性探索

引言

南丁格尔在1859年说过:“一个小宠物常常是病人最好的伙伴,尤其是那些长期患有慢性疾病的人”。几千年来宠物一直在各种不同文化背景的人群中用于治疗,而且在养老院等场所这种疗法已获得承认。研究表明,动物辅助治疗具有显著的成效,能够舒缓患者的紧张情绪,降低血压,减缓心率,进而改善他们的身体状况与精神面貌。^[1]通过与宠物的亲密互动,患者在生理与心理层面均获得了诸多益处。这一发现无疑为我们提供了一种全新的治疗视角,让我们深刻认识到宠物在人类健康领域所扮演的重要角色。

宠物疗法,亦称动物辅助治疗,是一种以动物为桥梁,借助人与动物的亲密互动,助力弱势群体及残障人士提升社交能力的有效手段。该疗法通过引入特定动物,激发受助者的身心变化,进而促进其社会融入及精神层面的正面发展,实现全面而深远的积极影响。

1 机构养老老人的心理健康问题

当下,我国老年人口基数庞大,形势严峻。据2023年度国家老龄事业发展公报显示,至岁末,全国60岁及以上老年人口已达2.97亿,占比21.1%;65岁及以上则逾2.17亿,占比15.4%,抚养比高达22.5%,标志着我国迈入中度老龄化社会。在养老模式中,机构养老占比7%,虽在物质与医疗条件上颇具优势,但老年人的心理健康水平却远不及居家与社区服务,差距显著,亟待关注与改善。

1.1 家庭缺失和亲情淡漠

当下社会,“421家庭模式”盛行,一对年轻夫妇需赡养四位老人,压力山大。机构养老成为众多家庭的选择,尤其对于那些子女忙于生计、经济条件有限、老人无房产或失去自理能力的家庭。在养老院等福利机构,老人们活动受限,必须遵从机构安排,自主性缺失。加之家庭成员照料不足,老人易感家庭疏离,进而萌生自弃之念,心理健康问题亟待关注。

1.2 机构质量和金钱付出不对等

我国养老服务业发展滞后于社会需求,面临人才短缺,尤其是专业护理人才匮乏。同时,产业发展资金不足,政策滞后,导致标准不一、定价混乱,基础设施与医疗水平不匹配。医养分离,缺乏有效协调,严重制约老年人生活质量和幸福感提升,亟待改善。

1.3 自尊心和自信心受挫

老人在养老机构受护工照料,易感负面情绪,认同感下降,觉自身无用,产生抵触、烦躁、忧虑等情绪。退休老人由供养转非供养,心理落差大,自尊受损,自信缺失,心理健康水平下滑,亟待关注与疏导。

1.4 孤独抑郁等心理活动

当老人由居家温馨之所转向机构养老之新境,其生活之巨变,实乃身心之大考。受限于体衰与认知之障,彼辈融入新环境之力日渐式微,与人言谈交心之难,如影随形,致使社交之碍与被弃之感悄然滋生。抑或因其社交之力与意愿

之薄弱, 社交之网稀疏, 孤独之感愈发强烈, 如影附形, 难以挥去。^[2]

2 宠物疗法在养老机构中促进老年人心理健康的可行性探索

据德邦研究所精心编纂之《2023年-2024宠物行业白皮书》所载数据, 吾辈得以窥见宠物行业之蓬勃发展。自2019年至2023年间, 全国城镇宠物犬猫之数量, 已从9915万之众跃升至12155万之巨, 其中宠物犬由5503万减至5175万, 而宠物猫则由4412万激增至6980万, 其复合增长率CAGR高达约4.2%。宠物之角色, 已悄然蜕变, 由昔日之家畜畜牧业之附庸, 晋升为今日之家养生活伴侣, 猫狗二族更是独占鳌头, 其余异宠亦渐入人们视野。宠物之饲养, 不仅映照出人们生活之变迁, 更对人类之心理调节产生深远影响, 促进心理健康之水平, 此等议题, 已然成为学界亟待探究之重要课题。

Barak等人针对精神分裂症老年患者实施了一项为期一年的对照实验。实验组中, 10位患者每周与宠物狗或猫进行4小时的亲密互动; 而对照组的10人则参与阅读和时事讨论活动。实验结果显示, 与宠物接触的患者在社交能力、刺激控制以及日常活动方面均实现了显著提升。在另一项动物辅助治疗的研究中, 参与者每天会拥抱并爱抚狗狗约5分钟。在动物辅助疗法实施前后, 研究人员对病人的情绪进行了评估。结果发现, 10名参与者在生气、敌意、紧张以及焦虑等负面情绪方面均有所减轻。^[3]

2003年, Anne Bizu^[4]等人开展了一项为期10周的马辅助心理治疗研究, 对象为5名长期遭受精神障碍困扰的成年人。在这段治疗期间, 患者们不仅学习了骑马技巧, 还尽可能地与马进行亲密接触, 照顾它们的日常生活, 并积极投身于团体训练中。他们运用独特的创造性方法, 旨在锻炼和提升个人的表达能力。治疗结束后, 令人欣慰的是, 患者与马匹之间建立起了深厚的情谊, 他们的自信心也随之显著增强。

2.1 宠物疗法在心理健康层面的正面影响

在与动物的相处过程中, 尤其是当这些毛茸茸的小伙伴与机构中的老人们建立起亲昵关系时, 一种难以言喻的满足感和舒适感便在老人们的心中油然而生。^[5]这份特殊的情感联结, 不仅为老人们带来了大量的自我成就感, 更为他们的精神状态筑起了一道坚实的防线, 使之趋于平稳与和谐。众多研究表明, 饲养宠物对于心理健康的积极影响不容忽视。

例如, 有研究指出, 宠物陪伴能够显著促进社区老年人的身心健康, 使他们在晚年生活中焕发出更加蓬勃的生命力。同时, 宠物还是缓解老年人抑郁情绪的良药, 为那些身处孤独与寂寞中的老人们带来了一抹温暖的阳光。

Dembicki D. 与 Anderson^[6]的研究便揭示了宠物拥有与老年人健康状况改善之间的密切联系。他们发现, 拥有宠物的老年人在身体与心理层面均表现出更为积极的状态。而Johnson TP^[7]等人的研究则进一步验证了宠物对于提升人类情感依附的重要性, 他们通过量表评估发现, 与宠物建立起深厚情感联结的个体, 在心理健康方面往往表现出更为明显的优势。综上所述, 与动物的相处不仅能够为机构中的老人们带来心灵上的慰藉与满足, 更在潜移默化中促进了他们的身心健康, 使之在晚年生活中绽放出更加绚烂的光彩。

2.2 宠物疗法在社会层面的正面影响

让成年人和老年人一同养宠物, 不仅可以加深家庭关系, 也有助于增强社会凝聚力和促进不同年龄段之间的交流互动, 进一步提升我国的养老产业水平与质量。研究表明, 宠物可以成为人们珍贵的社会支持来源, 给予人们关爱、价值感和被爱的感觉。这些都对心理健康和身体健康有着积极的影响, 并能延长人们的寿命。Cuzack和Smith^[8]指出, 宠物可以成为人们重要的社会支持源泉, 不仅仅是因为宠物给人们带来的快乐和陪伴, 更是因为它们能够满足人们的情感需求和提供心理支持。Justice^[9]提到, 宠物带来的支持、爱和陪伴对人们的健康有着重要的影响。Davis^[10]则认为, 宠物在家庭发展的各个阶段都扮演着重要角色, 为家庭成员们带来情感交流和共同成长的机会。^[11]

2.3 宠物疗法在身体健康层面的正面影响

宠物疗法在机构老人亲自动手去遛狗饲养的同时, 加强老人自我动手能力, 亲自参与下, 能实现老人, 减少内心压力, 心情舒缓, 老人从各个方面进行不同程度的锻炼, 防止自我身体机能的减退。同时宠物疗法可以促进老人早睡早起, 保持正常生物节律, 决部分机构老人需要药物介入来进入睡眠。抚摸动物的时候, 可以降低老人血压, 促进心脑血管系统的健康, 在心脏病发作时的生存率也要大于没有宠物伴侣的老人。解认知障碍患者通过长时间宠物疗愈的治疗方式, 反复刺激, 老人是可以起到明显好转的变化。研究表明, 养宠物对身体健康有着积极的影响。例如, 养宠物可以提高心肌梗塞患者的生存率,^[12]减少心血管疾病的风险率等^[13]。

研究结果显示,与不养宠物的老年人相比,养宠物的老年人
体力活动得分更高。^[14]是否养宠物也被证明是影响老年人
体力活动得分的重要因素。总的来说,宠物疗法对于养老机构
的老人群体有着积极的影响。^[15]

3 宠物疗法存在问题与风险挑战

当前我国养老服务行业发展与社会需求存在巨大鸿沟,
急需改革创新。养老服务与宠物行业的融合尚需政府政策和
社会认可支持,缺乏领导力的辐射带动作用。必须促进产业
融合与升级,以更好满足老年人和社会的需求。

3.1 宠物疗法在国家层面面临问题和风险挑战

3.1.1 政策法律法规与文化差异

目前,宠物疗法在国内外已有一定开展,但缺乏统一
标准和规划,也未有明确法律规定责任归属,导致各地法规
和制度的不一致。同时,法律与道德之间可能存在差异,这
或许是社会问题的根源。不同文化对待动物的态度不同,可
能会影响宠物疗法的接受程度和普及率。为推动宠物疗法更
好发展,应设立统一规范,规定责任归属,并思考法律与道
德之间的关系。此外,需要尊重各种文化差异,以便更广泛
地推广宠物疗法,达到更好的效果。

3.1.2 人畜共患病以及宠物行为失控问题

目前已知,动物身上可能携带多种病原体 and 寄生虫,
引发人畜共患传染病。与宠物接触可能会增加感染疾病的
风险,特别是对于老年人而言。尽管宠物医疗水平不断提升,
但我们仍需保持警惕。在接受宠物疗法前后,我们需要充分
了解宠物的性格特点以及可能出现的问题解决方案。更重要
的是,宠物的选育和培训过程必须严格规范。我们应该意识
到,与宠物的互动可能会带来潜在的健康风险,因此在享受
宠物带来的愉悦的同时,也要注意预防措施的重要性。

3.1.3 动物福利与保护

动物的福利也是需要保护的,在老人去世后的宠物是
否存在长期的继续照顾,需要关注老人的身体健康水平,以
及宠物是否遭受过非必要的压力和伤害。

3.2 宠物疗法在社会层面面临问题和风险挑战

3.2.1 资源分配不均

宠物疗法的应用虽然受到限制,但在特定地点的实施
却能带来独特的效益。然而,这也导致资源分配不均,使得
并非所有机构养老老人都能享受到宠物疗法的益处。因此,
当地政府是否致力于重视养老产业和宠物行业的发展,以促

进两者的融合与升级,成为了一个值得思考的议题。通过加
强政策支持和行业规范,或许可以创造更多的机会,让更多
的老人能够受益于宠物疗法,实现产业的良性发展和社会的
全面进步。

3.2.2 宠物行业本身存在问题

宠物行业缺乏统一标准和体系,宠物驯导师资质不明
确,价格不透明,医疗服务过度。行业人才匮乏,认可度低,
成就感缺乏。需要建立规范标准,提高行业专业水准,加强
教育培训,提升行业社会地位和价值。只有如此,宠物行业
才能更加健康有序发展,为宠物及其主人提供更好的服务和
保障。

3.3 宠物疗法在个人层面面临问题和风险挑战

3.3.1 老人惧怕动物,家属拒绝饲养

部分老人或其家属在与宠物的互动中受伤导致恐惧情
绪,不愿再接触宠物。但是否依恋宠物会导致心理健康降低,
或者是心理水平降低导致老人依恋宠物,这个问题还需要综
合考虑。心理学研究表明,有些人因生活经历不同而过度依
赖宠物,孤立自己,防止与他人交流。然而,宠物疗法引发
的过度依赖会带来更大的身心伤害,因为对宠物的死亡或失
踪导致的恐惧会加剧痛苦。因此,我们在使用宠物疗法时需
谨慎,避免过度依赖,保持与他人的互动,避免孤立自己。
这样才能真正达到心理健康的目标。

3.3.2 期望过高与经济负担

宠物疗法是一种辅助治疗方式,不是决定性因素,需
要长期的治疗下才可能起到效果。宠物疗法的实施需要消耗
大量人力物力,且可能不被医疗保险计划所包括,患者家庭
经济压力大,部分儿女可能在效果不太明显的情况下,产生
不满和抵制情绪,容易产生消极应对、家庭关系紧张、心理
压力增大等负面影响。

4 宠物疗法应用于机构养老老人心理健康干预的实施途径

4.1 干预目的

提供机构养老老人愉悦的身心体验是至关重要的。我
们鼓励老人与宠物建立亲密的关系,通过抚摸和互动,让他
们感受到深度放松和愉悦。这种互动不仅可以带来快乐,还
有助于老人们减轻孤独和压力。在宠物的陪伴下,老人们能
够感受到无条件的爱和关怀,这对他们的心理健康和幸福感
都非常重要。让老人通过与宠物互动,改善机构老人身体机
能。在机构养老老人给宠物提供食物进行喂养和带宠物去散

步,改善老人身体,提高肌肉力量和身体协调性,预防疾病发生。享受生活中的美好时刻。

提供精神慰藉是宠物给予机构老人的一项重要功能。在失去亲人之前,老人与伴侣动物(尤其是狗、猫)之间已建立起深厚的感情关系。当不幸事件发生时,这种关系成为老人心灵上的支柱,带给他们亲情的慰藉。伴侣动物延续了爱心和亲情,通过熟悉的亲切交流,满足了老年人部分的社交需求。^[16]狗、猫等宠物成为老人生活中不可或缺的伴侣,他们的陪伴给予老人温暖和安慰,填补了失去亲人后的空虚感。通过与宠物互动,老人在孤独时也能感受到爱和陪伴,减轻心理上的孤独感和抑郁情绪,让他们更加积极地面对生活。因此,为机构老人提供宠物伴侣不仅是满足他们感情需求的重要途径,也是关爱和支持他们心灵健康的有效方式。

4.2 实施模式

4.2.1 干预准备阶段

宠物在人类生活中扮演着越来越重要的角色,特别是在养老机构中,它们成为了老人们最忠诚的伙伴和朋友。人类与动物之间建立起的亲密关系被称为人-宠物依恋关系^[17],这种关系不仅能够增加养宠者的社会交往,还能间接促进人们的健康和幸福,有益于缓解孤独感和社会隔离。研究表明,人-宠物依恋关系还可以减少对应激事件的认知,保护人们避免焦虑、抑郁相关性疾病,并提高从严重疾病中康复的能力。^[18]在养老机构中,宠物疗法被广泛应用于治疗小组,小组成员多为机构养老老人,人数约在15人左右。宠物疗法适用于自理老人与介助老人,筛选符合的小组成员,进行宠物疗法介入,挑选适合老人的宠物,宠物性格应于老人性格相当,不产生过分依恋,否则宠物丢失或死亡会给老人产生巨大心理打击。可以在宠物驯导师与护理师的陪同下进行,为其进行宠物与机构老人互动。

4.2.2 干预实施阶段

要确保宠物与老人交流平台顺利搭建、宠物生病或失控时得到专业处理,养老机构应聘请兽医和宠物驯导师等专业人员提供支持。他们负责策划宠物与老人交流活动,并确保宠物得到适当的饲养和照顾。同时,养老机构也要提供正确的宠物用品和零食,保障宠物的正常生活。这样才能促进宠物与老人之间的互动,让宠物成为老人们快乐的伙伴,同时也保障了宠物的健康与幸福。

为了确保老人们在养老机构内过上舒适的生活,机构

应该提供训练有素的宠物和场地。最好聘请专业的宠物驯导师来训练宠物,这样能够确保宠物的心理和性格得到有效把控。对于未经训练的宠物,必须由专业驯导师介入,只有在没有咬人伤人的情况下才能与老人互动。此外,养老机构还应该提供宠物犬等活动空间并负责清扫工作,营造出人与自然和谐共生的环境。这样老人们就能在与宠物互动中获得快乐与安宁,更好地享受晚年生活。

定期开展宠物饲养交流活动。通过组织活动,提高老人交流场所与空间,分享饲养心得,既要有专业人员的统一讲解,让老人明白宠物知识,也要存在老人之间互相交流机会。

提供社交互动与情感表达的机会。将老人分成不同小组开展宠物附属品制作活动,组织人员交流宠物衣物等制作方法,鼓励老人之间相互合作共同完成;定期举行宠物成果分享会,提高参与老人的活动积极性,在与其他老人分享手工制作经验与心得体会的过程中进行自我表达,自我肯定。

4.2.3 干预结束阶段

正确评估和分析调整。通过专业人士使用正确设备进行老人心理评估,随时掌握测试人员的心理活动变化以及行为变化轨迹。该评结果有助于确定宠物疗法的治疗效果与群众满意度,评估可以包括问卷调查、访谈、心理测试等多种方式。方便于后期实验方案的调整与变化。根据评估结果,总结宠物疗法在机构养老老人心理健康干预中的效果和经验。

确保后期持续关怀。在干预结束后,确保存在宠物可对老人持续关怀,继续关注老人的心理健康状况,为他们提供必要的心理支持和关怀。鼓励老人继续与宠物保持互动,以维持他们的心理健康水平。

与家属进行积极沟通。宠物疗法归根旨在维护机构老人正常心理情况,向老人、家属和养老机构工作人员反馈评估结果,以便他们了解宠物疗法的实际效果。对于需要继续接受宠物疗法的老人,可以安排他们继续参与相关的活动或课程。对于不再需要宠物疗法的老人,可以为他们提供其他形式的心理健康服务或活动。确保将老人需求明确传递给家属,更好的满足老人的个性化体验与要求。

5 结束语

通过上述干预实施,保证了宠物疗法在机构养老老人身上起到明显积极作用,这种干预有助于机构养老老人身心愉悦,促进了老人的精神寄托和身体健康,为机构养老老人的晚年生活和应对人口老龄化程度的不断加深以及解决传

统家庭护理功能弱化等带来的养老服务供给不足问题。

参考文献:

[1] 张丽霞. 动物辅助疗法 [J]. 国外医学. 护理学分册, 2003,(03):132-133.

[2] 高赫骏. 园艺疗法介入对养老机构半失能老人心理健康干预研究 [J]. 黑龙江科学, 2023,14(19):22-24.

[3] 李涛, 何菊玲. 动物辅助疗法的发展应用 (综述) [J]. 中国心理卫生杂志, 2006,(08):531-533.

[4] Resa N. Equine · facilitated psycho therapy. *Perspect Psychiatr Care*, 2004, 40(2): 42.

[5] 杨佳妮. 治愈心灵的宠物疗法, 你要试试吗? [J]. 健康必读, 2024,(35):19+21.

[6] Dembicki D. and Anderson. Pet ownership may be a factor in improved health of the elderly. *Journal of the elderly*. 1996; (15):15-31.

[7] Johnson TP, et al. Psychometric Evaluation of The Lexington Attachment To Pets Scale (Laps). *Anthrozoös*. 1992; 5(3):160-175.

[8] Cuzack O. *Pets and Mental Health* New York. Haworth Press.1988.

[9] Justice B. *Who Gets Sick: How Beliefs, Moods and Thoughts Affect Your Health*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.1988.

[10] Davis JH. Children and pets: A therapeutic connection. *Pediatric Nursing*. 1985; 11(5): 377-379.

[11] 李沫. 饲养宠物犬对空巢老人身心健康的影响 [D]. 大连医科大学, 2009.

[12] Friedman E, Katcher AH, Lynch JJ, Thomas S. Animal companions and one year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Report*. 1980; 9(5):307-312.

[13] Anderson WP, Reid CM, Jennings GL. Pets ownership and risk factors for cardiovascular disease. *Med J Aust*. 1992; (157):298-301.

[14] ROBERTS WC. Facts and ideas from anywhere [J]. *Proceedings*, 2020, 33(1):150-156.

[15] 崔兆一. 宠物饲养状况对社区老年人运动行为及身心健康的影响 [D]. 华北理工大学, 2021. DOI:10.27108/d.cnki.ghelu.2021.000184.

[16] 王军, 李冰. 精神慰藉看空巢老人爱上宠物 [J]. 中国工作犬业, 2013,(04):49-52.

[17] Lorann Stallones et al. Attachment to companion animals among older pet owners. *Anthrozoös*. 1991; 11(2):118-124.

[18] BROOKS H, RUSHTON K, WALKER S. et al. Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition [J]. *BMC Psychiatry*. 2016, 16(1):409.

作者简介: 孙菩佐 (2002—), 男, 汉族, 山东省威海市, 2023 级本科在读, 塔里木大学动物科学与技术学院, 动物医学专业

通讯作者: 李娟 (1987—), 女, 硕士研究生学历, 塔里木大学副教授, 主要从事思想政治教育和心理健康教育的研究。