NUÔI THÚ CƯNG LÀ LIỀU THUỐC BỔ TINH THẦN KHÔNG PHẢI AI CŨNG BIẾT?

*Bạn nhận thấy tâm trạng của mình tốt hơn khi có thú cưng ở bên không? Việc dành thời gian bên chó, mèo hay nhiều loài động vật khác sẽ góp phần cải thiện tâm trạng cũng như sức khỏe của bạn. Nuôi thú cưng, được gần gũi với chúng có thể khiến chúng ta hạnh phúc hơn. Hãy cùng* ***Trạm cứu trợ động vật Đà Nẵng*** *chia sẻ về* ***Nuôi thú cưng là liều thuốc bổ tinh thần*** *không phải phải ai cũng biết nhé!*

# Nuôi thú cưng giúp giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng

Ngày nay, chúng ta cứ mãi chạy với nhịp sống hiện đại- nhanh vội, nên hiện tượng căng thẳng, stress ngày càng gia tăng. Và nuôi thú cưng là một trong những cách giảm căng thẳng hiệu quả. Chơi đùa cùng chó, vuốt ve mèo, hoặc đơn giản là quan sát cá bơi trong bể cũng làm giảm hormone căng thẳng cortisol.Từ đó, cảm giác lo lắng cũng nhanh chóng tan biến. Hơn thế nữa, khi ôm ấp, vui chơi với thú cưng, não bộ chúng ta sẽ phóng thích các hormone serotonin và dopamine - hai hormone hạnh phúc của con người, làm tăng cảm xúc vui vẻ, hạnh phúc. Đó là lý do tại sao liệu pháp thú cưng được khuyến khích áp dụng cho các bệnh nhân bị trầm cảm, sang chấn tâm lý.

Đặc biệt, khi dịch covit vẫn chưa hết, mọi sinh hoạt của chúng ta sẽ xoay quanh bốn bức tường. Nếu có một chú cưng bên cạnh bầu bạn, cuộc sống sẽ thêm thú vị hơn và làm việc hiệu quả hơn, cải thiện tâm của bạn.

# Nuôi thú cưng giúp bạn cởi mở hơn

Đối với những bạn hướng nội hoặc ngại giao tiếp. Việc nuôi thú cưng cũng là một trong các giải pháp cải thiện giao tiếp. Người nuôi và động vật thường có khuynh hướng giao tiếp với nhau. Chú chó của bạn chính là đối tượng mở đầu một cuộc trò chuyện thú vị. Vì thế, hãy dắt cún yêu đến công viên dành cho thú cưng và bạn cùng thú nuôi của mình sẽ dễ dàng hòa nhập với mọi người xung quanh.

# Nuôi thú cưng giúp giảm cholesterol

Khi bạn mắc bệnh,các bác sĩ sẽ khuyên bạn tiến hành chế độ ăn kiêng, tập thể dục và sử dụng thuốc để giảm lượng mỡ trong máu.Đối với những người nuôi động vật thì việc đó dễ dàng hơn rất nhiều. Các nhà khoa học đã chỉ ra lượng cholesterol và triglycerides ở những người nuôi động vật thấp hơn so với những người khác. Ngoài nuôi thú cưng, bạn còn phải duy trình một chế độ ăn uống và sinh hoạt phù hợp để cơ thể luôn khỏe mạnh.

# Nuôi thú cưng giúp bạn có thói quen lành mạnh

Khi nuôi một con vật đồng nghĩa với việc phải chăm sóc chúng mỗi ngày. Mặc dù bạn đang stress hay lười biếng, bạn vẫn phải rời khỏi giường để chăm sóc chúng, chuẩn bị thức ăn, dắt chúng đi dạo. Đối với trẻ em, chăm sóc vật nuôi sẽ giúp xây dựng tinh thần trách nhiệm.

# Nuôi thú cưng bạn sẽ có thêm bạn đồng hành.

Khi nuôi thú cưng trong nhà, đầu tiên là bạn có một người bạn đồng hành. Sống với thú cưng cũng giống như bạn có một ai đó để yêu thương mỗi khi ở nhà. Các nghiên cứu chỉ ra rằng việc giao tiếp bằng mắt với con chó của bạn cũng có thể giải phóng hormone oxytocin khiến bạn tràn ngập tình yêu thương, ấm áp. Chính vì vậy, những người nuôi thú cưng thường ít cảm thấy cô đơn hơn.

*Hy vọng những chia sẽ trên của Trạm Cứu Trợ Động Vật Đà Nẵng, chúng ta sẽ thấy được nhiều lợi ích của những “đứa con” của mình. Chúng ta hãy yêu thương và chăm sóc thật tốt cho những chú cún yêu của mình nhé!!!*