Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z siedzibą w Karniowicach

Naturalni terapeuci w naszym życiu - zwierzęta gospodarskie w zooterapii








Karniowice 2025

Opracowanie:
Angelika Magiera,
Dział Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa MODR

Wydawca:
Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
z s. w Karniowicach,
ul. Osiedlowa 9, 32-082 Karniowice,
tel. 12-285-21-13/14, www.modr.pl

Skład i opracowanie graficzne:
Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw
- Zespół Wydawnictw, Patrycja Augustyn-Chochorowska

ISBN
978-83-68-138-38-2



Zooterapia, znana również animaloterapią lub terapią z udziałem zwierząt, nie jest zjawiskiem nowym. Choć dziś opiera się na badaniach naukowych i ustrukturyzowanych metodach pracy, jej korzenie sięgają głęboko w historię ludzkości. Od wieków człowiek dostrzegał pozytywny wpływ kontaktu ze zwierzętami na swoje samopoczucie, zdrowie i relacje społeczne. Już w starożytności zwierzęta odgrywały kluczową rolę w życiu człowieka — nie tylko jako źródło pożywienia czy siły roboczej, lecz także jako symbole religijne, uosobienie harmonii i zdrowia. W wielu kulturach uważano, że kontakt ze zwierzętami gospodarskimi przynosi ukojenie, równowagę emocjonalną i duchowe oczyszczenie.

W starożytnym Egipcie, Mezopotamii i na Bliskim Wschodzie bydło, owce i kozy stanowiły nie tylko podstawę gospodarki, ale też element kultu religijnego. Symbolizowały one płodność, dostatek i odrodzenie życia. Egipcjanie czcili krowę jako uosobienie bogini Hathor – patronki radości, macierzyństwa i harmonii.

W starożytnej Grecji i Rzymie zwierzęta gospodarskie, szczególnie konie, odgrywały ogromną rolę w życiu społecznym, gospodarczym, oraz militarnym. Uważano, że koń łączy siłę fizyczną z duchową energią człowieka, dlatego był częstym towarzyszem w procesach leczenia, rytuałach oczyszczenia i w działaniach mających poprawić sprawność ruchową – choć wówczas nikt nie nazywał tego terapią. Z kolei w kulturach celtyckich i nordyckich owce i bydło symbolizowały siłę, wytrwałość i cykliczność życia.

Wraz z rozwojem cywilizacji i urbanizacji rola zwierząt w życiu człowieka zaczęła się zmieniać. Już w XIX wieku zaczęto zwracać uwagę na to, że przebywanie wśród zwierząt – także gospodarskich – może pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne i emocjonalne człowieka. Jednym z pierwszych miejsc, gdzie zaobserwowano ten efekt, była farma York Retreat w Anglii – ośrodek psychiatryczny założony w 1796 roku przez Willama Tuke'a. W przeciwieństwie do ówczesnych surowych zakładów dla osób chorych psychicznie, założyciel prowadził to miejsce w myśl zasady tzw. „moral treatment" (leczenia moralnego), w którym pacjentów traktowano z godnością, a ważną rolę w terapii odgrywało środowisko naturalne i opieka nad zwierzętami. Pacjenci York Retreat mieli kontakt z końmi, owcami, ptactwem i królikami, uczestniczyli w codziennych pracach w ogrodzie i w gospodarstwie. Uważano, że rytm życia zwierząt, ich łagodność i przewidywalność działają uspokajająco i uczą odpowiedzialności. Warto pamiętać, że w przeszłości osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne lub z niepełnosprawnością intelektualną często poddawano surowym i przemocowym formom „leczenia", które nierzadko obejmowały stosowanie przemocy fizycznej o różnym nasileniu. Z tej perspektywy podejście to stanowiła kamień milowy w medycynie, terapii i opiece.

Podobne podejście rozwijało się w Niemczech, zwłaszcza w ośrodkach psychiatrycznych w Bielefeld i Bethel, gdzie od połowy

XIX wieku wprowadzano terapie zajęciowe w gospodarstwach rolnych. Pacjenci pomagali w opiece nad bydłem, końmi i owcami, co stanowiło nie tylko formę rehabilitacji fizycznej, ale i emocjonalnej. W ośrodku Bethel, założonym w 1867 roku w Niemczech, istotną rolę odegrał pastor Friedrich von Bodelschwingh. To z jego inicjatywy praca ze zwierzętami stała się ważnym elementem codziennego życia społeczności pacjentów. Uważano, że kontakt z żywymi istotami, troska o ich dobro i obserwacja ich zachowań rozwijają empatię, łagodzą agresję oraz pomagają w odbudowie poczucia sensu życia.

Z czasem podobne koncepcje zaczęły pojawiać się w innych częściach Europy - we Francji, Szwajcarii i Danii, gdzie powstawały tzw. gospodarstwa terapeutyczne (therapeutic farms) przy szpitalach i zakładach opiekuńczych. Choć wówczas nie używano jeszcze pojęcia animaloterapia, to właśnie te działania stworzyły jej pierwsze naukowe i praktyczne podwaliny.

Dziś, w dobie powrotu do natury, zwierzęta gospodarskie ponownie odgrywają istotną rolę w terapii i edukacji. Powstają gospodarstwa terapeutyczne, farmy edukacyjne i ośrodki agroturystyczne, w których kontakt ze zwierzętami - takimi jak owce, kozy, alpaki, krowy, świnie czy osły - pomaga osobom zmagającym się ze stresem, depresją czy trudnościami społecznymi. Zwierzęta te uczą spokoju, cierpliwości, rytmu pracy i wrażliwości na potrzeby innych istot. Zajęcia terapeutyczne z udziałem zwierząt zazwyczaj są niezwykle interesujące dla osób biorących w nich udział i stanowią dla nich dodatkowy motywator do pracy.

Współczesna animaloterapia z udziałem zwierząt gospodarskich łączy więc tradycyjną bliskość człowieka i natury z wiedzą opartą na badaniach z zakresu medycyny, psychologii, czy pedagogiki. Za pioniera współczesnej terapii z udziałem zwierząt uznaje się Borysa Levinsona, amerykańskiego psychologa dziecięcego, który w latach 60. XX wieku wprowadził koncepcję „Animal-Assisted Therapy" (AAT). Levinson zauważył, że jego pies, Jingles, w naturalny sposób pomaga dzieciom z trudnościami emocjonalnymi otworzyć się, zredukować lęk i nawiązywać kontakt z terapeutą. Inspirując się tymi obserwacjami, Levinson prowadził systematyczne badania kliniczne i opisał je

w publikacjach naukowych, tworząc fundamenty nowej dziedziny terapii. Jego prace wykazały, że obecność zwierzęcia może zwiększać poczucie bezpieczeństwa pacjenta, wzmacniać motywację do współpracy z terapeutą i przyspieszać procesy emocjonalnej ekspresji.

Od tamtej pory zooterapię rozwijano w wielu krajach świata. Obecnie jest uznaną formą wsparcia w psychologii, rehabilitacji, edukacji, a także wykorzystywana jest w pracy socjalnej. Liczne badania potwierdzają, że kontakt ze zwierzęciem nie tylko wspiera rozwój emocjonalny i społeczny, lecz także wpływa korzystnie na zdrowie fizyczne człowieka – obniża ciśnienie krwi, redukuje poziom stresu, podnosi poziom endorfin, a także może wspierać rekonwalescencję po chorobach.



Rodzaje terapii z udziałem zwierząt

Pod wspólnym pojęciem AAI (Animal-Assisted Intervention) – czyli interwencji z udziałem zwierząt – kryją się różne formy działań, w których zwierzęta wspierają proces terapii, edukacji i rozwoju człowieka. Do najważniejszych należą:

- **AAA – Animal-Assisted Activities - zajęcia wspomagające z udziałem zwierząt**

To najprostsza i najbardziej swobodna forma kontaktu ze zwierzęciem. Celem AAA jest poprawa samopoczucia, wywołanie pozytywnych emocji i integracja społeczna.

Z uwagi na swoją formę, nie wymaga się w jej przypadku stawiania celów terapeutycznych, co oznacza iż nie przewiduje ona ściśle określonego planu terapeutycznego. Często przybiera formę pojedynczych spotkań ze zwierzętami, które mają za zadanie poprawiać motywację osób biorących w nich udział, rozwijają kompetencje społeczne, czy wpływają na poprawę nastroju. Działania te mogą odbywać się w różnych środowiskach – na przykład w szpitalach, domach opieki, szkołach czy ośrodkach rehabilitacyjnych. Powinny być prowadzone przez odpowiednio przeszkolonych specjalistów, asystentów lub wolontariuszy, przy współudziale zwierząt spełniających określone kryteria. Jest to najmniej restrykcyjna formalnie działalność terapeutyczna ze zwierzętami.

Przykładowe formy AAA:

- **wizyty psów lub kotów w domach seniora, hospicjach, szpitalach,**
- **tematyczne spotkanie w gospodarstwie edukacyjnym,**
- **AAE – Animal-Assisted Education - zajęcia edukacyjne z udziałem zwierząt.**

Celem AAE jest wspieranie procesu uczenia się, rozwój poznawczy i emocjonalny uczestników. Zwierzę staje się „pomocnikiem nauczyciela” – pełni funkcję motywatora nauki, uczy empatii, cierpliwości i odpowiedzialności. To ukierunkowana, celowa forma interwencji edukacyjnej, w której specjalnie przeszkolone zwierzęta są włączane w proces nauczania.

W ramach AAE zwierzęta są częścią zaplanowanego programu nauczania — mogą pełnić rolę uczestników zajęć, tematów lekcji (np. przy omawianiu gatunków zwierząt) lub partnerów w procesie uczenia się. Zajęcia mają konkretne, mierzalne cele edukacyjne, które są dokumentowane i poddawane ocenie w celu monitorowania postępów uczniów. Programy te są starannie strukturyzowane i prowadzone przez wykwalifikowanych pedagogów, którzy dostosowują aktywności do indywidualnych potrzeb uczniów.

Korzyści z edukacji wspomaganej zwierzętami obejmują zarówno sferę poznawczą, jak i społeczną. Badania pokazują, że uczestnictwo w programach AAE zwiększa motywację i zaangażowanie w naukę, poprawia wyniki edukacyjne (szczególnie w zakresie czytania i rozumienia tekstu), rozwija zdolności poznawcze i umiejętność rozwiązywania problemów. W sferze emocjonalno-społecznej AAE sprzyja rozwojowi empatii, komunikacji, samoregulacji emocji i zachowań prospołecznych. Uczniowie często stają się pewniejsi siebie, bardziej otwarci i wykazują większą stabilność emocjonalną.

Przykładowe formy AAE:

- **czytanie książek na głos psu w celu zwiększenia pewności siebie i płynności czytania,**
- **udział zwierząt jako partnerów do nauki przedmiotów takich jak biologia czy przyroda.**

- **AAT – Animal-Assisted Therapy - terapia z udziałem zwierząt**

Terapia z udziałem zwierząt to ustrukturyzowana, celowa forma interwencji terapeutycznej, w której zwierzę stanowi integralną część procesu leczenia. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego specjalistę, takiego jak psycholog, fizjoterapeuta, pedagog czy logopeda, posiadającego wiedzę i doświadczenie w zakresie terapeutycznego wykorzystania kontaktu człowieka ze zwierzęciem.

AAT różni się od ogólnych aktywności ze zwierzętami tym, że rozpoczyna się od analizy konkretnych potrzeb pacjenta, a następnie dobiera się odpowiedni sposób pracy. Jest to najbardziej wymagająca forma zooterapii zarówno w kontekście pracy terapeuty, jak i samego zwierzęcia. Opiera się ona na indywidualnym planie działań, który dobierany jest na podstawie konkretnych celów terapeutycznych. Wymagane jest prowadzenie scenariusza zajęć, który podlega monitorowaniu i na końcu również ewaluacji. Każda sesja ma określony przebieg, czas trwania i jasno sformułowane cele - na przykład: poprawę sprawności fizycznej np. rozwój motoryki małej,

- obniżenie poziomu stresu lub lęku,
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.

Interwencje w ramach AAT mogą wspierać zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne uczestników. Bardzo często mamy tutaj doczynienia z potrzebą wieloaspektowego podejścia do pacjenta, w tym do komunikacji z innymi terapeutami, aby możliwe było osiągnięcie wyznaczony - możliwych do spełnienia celów. Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu terapeutów i zwierząt, zajęcia te stanowią skuteczne i bezpieczne uzupełnienie tradycyjnych metod leczenia oraz rehabilitacji.

Przykłady:

- **hipoterapia w rehabilitacji ruchowej;**
- **onoterapia w terapii autyzmu, depresji i zaburzeń emocjonalnych,**

Dobór zwierząt do zooterapii

Aby zwierzę mogło być skutecznie wykorzystywane w terapii, musi posiadać określone cechy charakteru i fizjologii, które zapewniają bezpieczeństwo i komfort zarówno uczestnikom zajęć, jak i samemu zwierzęciu. Przede wszystkim powinno być spokojne, przewidywalne i odporne na stres. Zwierzę, które jest niestabilne, reaguje impulsyw-



nie lub wykazuje agresję, nie nadaje się do pracy terapeutycznej, ponieważ może stwarzać zagrożenie dla osób korzystających z zajęć. Równocześnie istotna jest towarzyskość, naturalna chęć nawiązywania kontaktu z ludźmi i odwaga. Zwierzę musi czuć się komfortowo w obecności różnych osób, w tym dzieci, seniorów czy osób z niepełnosprawnościami i potrafić reagować spokojnie na dotyk, głos czy ruchy uczestników.

Kolejnym ważnym aspektem jest stabilność emocjonalna. Zwierzę w terapii powinno wykazywać równowagę psychiczną, co oznacza brak nadmiernego lęku czy reakcji nerwowych w nowych sytuacjach, a także odporność na hałas czy zmiany otoczenia. Dobrze, gdy zwierzę jest inteligentne i łatwe do wyszkolenia – potrafi rozumieć podstawowe komendy, reagować na polecenia terapeuty i współpracować w zaplanowanych zadaniach. Warto również pamiętać o zdrowiu

i kondycji fizycznej zwierzęcia. Regularne badania weterynaryjne, aktualne szczepienia, odpowiednia dieta i zapewnienie komfortowych warunków życia są kluczowe, aby terapia była bezpieczna i efektywna. Bardzo ważne również w tej kwestii jest zapewnienie zwierzęciu czasu umożliwiającego jego regenerację oraz możliwość odreagowania, tak by zminimalizować u niego możliwość wystąpienia „wypalenia zawodowego".

Dobór zwierzęcia do zooterapii zawsze powinien być przemyślany i indywidualny. Wybiera się je nie tylko ze względu na gatunek czy wielkość, ale przede wszystkim pod kątem charakteru, predyspozycji do kontaktu z ludźmi oraz rodzaju zajęć terapeutycznych. Na przykład w gospodarstwach edukacyjnych lub przy zajęciach sensorycznych świetnie sprawdzają się kozy, świnie czy kury. Każde zwierzę, zanim wejdzie do programu terapeutycznego powinno przejść dokładną ocenę, trening i adaptację do pracy z ludźmi.

Właściwy dobór zwierzęcia jest kluczowy, ponieważ decyduje o jakości interakcji i o tym, czy cele terapeutyczne będą mogły zostać skutecznie osiągnięte. Zwierzę w terapii nie jest tylko „miłym dodatkiem" – jego obecność i reakcje mają realny wpływ na rozwój emocjonalny, społeczny, fizyczny i poznawczy uczestników zajęć. Dlatego każdy program zooterapeutyczny uwzględnia indywidualne predyspozycje zwierzęcia oraz potrzeby osób korzystających z terapii, aby sesje były bezpieczne, komfortowe i efektywne.

Prowadzenie zajęć zooterapeutycznych

Zajęcia zooterapeutyczne powinny być prowadzone przez wykwalifikowanego specjalistę, który posiada niezbędną wiedzę z zakresu oferowanej terapii, jak i doświadczenie w pacy ze zwierzętami. Terapeuta planuje każde spotkanie tak, aby było ono bezpieczne, przemyślane i dostosowane do możliwości uczestników. Zajęcia rozpoczynają się zwykle od prostych form kontaktu ze zwierzęciem, takich jak obserwacja jego zachowań, głaskanie czy karmienie, a w miarę zdobywania pewności i komfortu uczestników wprowadzane są bar-

dziej złożone zadania, które mogą wymagać współpracy, ruchu lub nauki konkretnych poleceń. Podczas sesji bardzo ważne jest uważne monitorowanie reakcji uczestników i zwierząt. Terapeuta obserwuje ich zachowania, powinien zwracać uwagę na oznaki stresu, zmęczenia lub dyskomfortu, aby w razie potrzeby wprowadzić przerwy lub zmodyfikować aktywności. W przypadku AAT zajęcia są prowadzone w sposób regularny, z zachowaniem stałego rytmu i przewidywalnej długości, co pozwala uczestnikom czuć się pewnie i komfortowo. Dzięki temu każdy uczestnik może stopniowo budować więź ze zwierzęciem, rozwijać swoje umiejętności i osiągać postawione cele terapeutyczne w atmosferze bezpieczeństwa i zaufania.

Kolejnym istotnym elementem prowadzenia zajęć terapeutycznych jest właściwe określenie ich celu. W zależności od rodzaju zajęć, cele te powinny być jasno sformułowane, mierzalne i możliwe do oceny w czasie, co pozwala terapeucie skutecznie monitorować postępy uczestników oraz w razie potrzeby dostosowywać metody pracy. Warto pamiętać iż muszą być one możliwe do spełnienia, oraz dostosowane do konkretnych możliwości beneficjenta terapii, tak by nie powodować zniechęcenia i nie obniżać motywacji. Zwierzęta stają się swojego rodzaju katalizatorem, między osobą biorącą udział w zajęciach a terapeutą.

Takie spotkania mają również ogromne znaczenie dla rozwoju fizycznego. W przypadku terapii z udziałem koni, psów czy innych zwierząt aktywność ruchowa stanowi istotny element wspomagania motoryki. Ćwiczenia wykonywane w trakcie kontaktu ze zwierzęciem pomagają w poprawie koordynacji ruchowej, równowagi, siły mięśni oraz ogólnej sprawności ciała.

Zooterapia ze zwierzętami gospodarskimi w świetle badań naukowych

Choć najczęściej słyszymy o terapii z udziałem psów coraz więcej badań naukowych pokazuje, że również zwierzęta gospodarskie - takie jak krowy, kozy czy świnie - mogą mieć znaczący wpływ na zdrowie

psychiczne i fizyczne człowieka. Kontakt z nimi, prowadzony w odpowiednio zaplanowany sposób, wspiera proces leczenia, rehabilitacji i poprawy jakości życia, szczególnie u osób zmagających się z problemami emocjonalnymi lub społecznymi.

Jednym z przełomowych badań w tej dziedzinie było norweskie opracowanie zespołu Bergeta i współpracowników z 2008 roku. Naukowcy zaprosili grupę osób z zaburzeniami psychicznymi do udziału w kilkunastotygodniowym programie na farmie, gdzie uczestnicy z grupy badawczej opiekowali się zwierzętami - głównie końmi, kozami i królikami. Codzienna obecność zwierząt i praca przy nich przyniosły zaskakująco pozytywne efekty. Uczestnicy czuli się pewniejsi siebie, bardziej potrzebni, a wielu z nich odczuło poprawę samopoczucia i większą motywację do działania. Bardzo ważne dla osób biorących udział w badaniu (co było wielokrotnie podkreślane przez autorów) było poczucie sprawczości i bycia potrzebnym. Co ważne, część tych efektów, które udało się uzyskać poprzez kontakt ze zwierzętami gospodarskimi utrzymywała się jeszcze kilka miesięcy po zakończeniu zajęć.

Podobne wnioski płyną z wielu badań nad hipoterapią, czyli terapią z udziałem koni. W jednym z takich projektów, przeprowadzonym w 2021 roku przez zespół Ayali, badano osoby z różnymi potrzebami rehabilitacyjnymi. Uczestnicy wykonywali ćwiczenia na koniu i na ziemi, ucząc się równowagi, koncentracji oraz współpracy ze zwierzęciem. Po kilku tygodniach zauważono nie tylko poprawę koordynacji ruchowej, ale także wzrost motywacji, spadek poziomu stresu i lepsze samopoczucie psychiczne. Okazało się, że rytmiczny ruch konia, połączony z emocjonalną więzią pacjenta do zwierzęcia, może przynieść realne korzyści zarówno ciału, jak i umysłowi. Co ciekawe to badanie pilotażowe skupiało się nie tylko na korzyściach i stanie pacjentów biorących udział w zajęciach, ale również na dobrostanie i objawach stresu wykazywanych przez same konie.

Coraz większe zainteresowanie budzą też badania nad mniejszymi zwierzętami gospodarskimi, takimi jak kozy. W 2024 roku zespół badaczy pod kierunkiem Temesi przeprowadził ciekawe doświadczenie, w którym uczestnicy spędzali czas w towarzystwie kóz i ich



młodych. Już po krótkich sesjach badani zgłaszali poprawę nastroju, spadek napięcia i poczucie relaksu. Okazało się, że kontakt z młodymi zwierzętami - w tym przypadku koźlętami - szczególnie silnie wywołuje pozytywne emocje i pomaga obniżyć poziom stresu. Takie obserwacje pokazują, że nawet krótkotrwałe spotkania ze zwierzętami mogą mieć terapeutyczny wymiar i sprzyjać odprężeniu, przynoszą relaks i działają pozytywnie na dobrostan psychiczny osób biorących w nich udział.

Nowym, bardzo ciekawym kierunkiem są tzw. interwencje z udziałem krów, prowadzone w ramach rolnictwa społecznego (social farming). W 2025 roku włoscy badacze, kierowani przez Torquatiego, sprawdzali, jak opieka nad krowami wpływa na osoby z niepełnosprawnościami i zaburzeniami emocjonalnymi. Uczestnicy zajęć brali udział w karmieniu i pielęgnacji zwierząt oraz w prostych obowiązkach gospodarskich. Po kilku tygodniach zaobserwowano poprawę w relacjach społecznych, większe poczucie sprawczości i satysfakcję z wykonywanych zadań. Autorzy badania zwrócili jednak uwagę na potrzebę dbania o dobrostan samych zwierząt – zapewnienie im odpowiednich warunków, przestrzeni i odpoczynku jest równie ważne jak praca z człowiekiem.

Wszystkie te przykłady pokazują, że zwierzęta gospodarskie mogą odgrywać kluczową rolę w procesach terapeutycznych, a ich wpływ na zdrowie człowieka jest dziś coraz lepiej udokumentowany naukowo. Liczne badania potwierdzają, że kontakt ze zwierzętami - zarówno gospodarskimi, jak i towarzyszącymi - prowadzi do mierzalnych zmian fizjologicznych i psychologicznych. Obserwuje się m.in. obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu), spowolnienie tętna, regulację ciśnienia krwi oraz wzrost poziomu oksytocyny, czyli hormonu więzi i zaufania. Takie reakcje organizmu przekładają się na poprawę nastroju, zmniejszenie napięcia emocjonalnego i większe poczucie bezpieczeństwa.

Badania opublikowane na łamach czasopisma Frontiers in Veterinary Science wykazały, że obecność zwierząt w otoczeniu człowieka ma realny, biologiczny wpływ na jego zdrowie - nie tylko poprawia samopoczucie, ale też wspiera układ odpornościowy i łagodzi objawy chorób psychosomatycznych. Co więcej, naukowcy zwracają uwagę, że interakcja z dużymi zwierzętami, takimi jak konie czy krowy, stymuluje zmysły i aktywizuje układ nerwowy w sposób, którego trudno osiągnąć innymi metodami terapeutycznymi.

Twarde dowody płyną również z badań nad wykorzystaniem zwierząt w opiece paliatywnej i hospicyjnej. Jak pokazują liczne opracowania, w tym publikacje z serii Frontiers in Psychology, regularny kontakt z końmi, psami czy nawet kozami znacząco zmniejsza poziom bólu, lęku i depresji, poprawiając ogólne samopoczucie oraz jakość życia pacjentów w trudnych etapach choroby. U wielu osób obserwowano także większą otwartość emocjonalną i poczucie spokoju, które trudno uzyskać tradycyjnymi metodami leczenia.

Dzięki tym badaniom wiemy już, że pozytywny wpływ zwierząt na człowieka nie jest jedynie efektem emocjonalnego wrażenia, lecz udokumentowanym faktem. Kontakt z końmi, krowami, kozami czy owcami angażuje całe ciało i umysł - rozwija empatię, uczy cierpliwości, poprawia koncentrację i sprzyja równowadze emocjonalnej. Współczesna nauka coraz częściej traktuje więc terapię z udziałem

zwierząt gospodarskich jako realne narzędzie wspomagające proces zdrowienia, które łączy w sobie wiedzę medyczną, emocjonalne wsparcie i bliskość natury w jeden, harmonijny system pomocy człowiekowi.

HIPOTERAPIA - terapia z udziałem koni

Hipoterapia, czyli terapia z udziałem koni, jest jedną z najstarszych form wsparcia zdrowia człowieka z wykorzystaniem zwierząt. Już w starożytności zauważono, że kontakt z koniem ma dobroczynny wpływ zarówno na ciało, jak i na psychikę. Hipokrates, uważany za ojca medycyny, pisał w IV wieku p.n.e. o terapeutycznych korzyściach płynących z jazdy konnej, wskazując ją jako remedium na wiele dolegliwości fizycznych i psychicznych. W swoich pismach wspominał o „ćwiczeniach konnych" jako formie utrzymania zdrowia i równowagi psychicznej. Również Sokrates dostrzegał jej walory i zastosowanie w poprawie samopoczucia nie tylko w kontekście ciała, ale również umysłu i ducha, co w zadziwiający sposób koresponduje ze współczesnym podejściem interdyscyplinarnym do tej formy terapii.

Prawdziwy rozwój hipoterapii jako odrębnej dziedziny terapeutycznej nastąpił jednak dopiero w XX wieku. W latach 50. i 60. poprzedniego stulecia zaczęto systematycznie badać wpływ jazdy konnej na osoby z niepełnosprawnościami, co zapoczątkowało rozwój badań nad tą formą terapii, a tym samym zwiększyło jej popularyzację i zainteresowanie szerszego grona.

Przełomowym momentem była historia Lis Hartel - mistrzyni, która po przebyciu choroby Heinego-Medina mimo częściowego paraliżu dolnych kończyn zdobyła srebrny medal olimpijski w ujeżdżeniu podczas Igrzysk Olimpijskich w Helsinkach w 1952 roku. Jej sukces nie tylko zainspirował ludzi na całym świecie, ale także przyczynił się do zainteresowania środowiska medycznego terapeutycznym potencjałem jazdy konnej.

W kolejnych dekadach hipoterapia zaczęła zyskiwać światowe uznanie. W Niemczech, Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych i Ka-



nadzie zaczęły powstawać pierwsze ośrodki specjalizujące się w terapii konnej. Rozpoczęto również kształcenie wyspecjalizowanych terapeutów i opracowywanie pierwszych protokołów terapeutycznych.

W Polsce hipoterapia zaczęła rozwijać się w latach 60., kiedy prof. Marian Weiss, wybitny ortopeda i neurolog, wprowadził jazdę konną do programów rehabilitacyjnych w Konstancinie. Choć nie traktowano jej jeszcze jako odrębnej metody, jego działania stały się fundamentem polskiej myśli użytkowania koni w terapii. Profesjonalne ośrodki pojawiły się w latach 80., a przełomem było powołanie w 1992 roku Fundacji Na Rzecz Hipoterapii, przekształconej później w Polskie Towarzystwo Hipoterapeutyczne (PTHip). Organizacja ta odegrała kluczową rolę w popularyzacji hipoterapii, szkoleniu terapeutów i ustalaniu standardów.

Dziś hipoterapia w Polsce ma status uznanej metody wspierającej rehabilitację u szerokiego grona odbiorców, a nie tylko jak mogłoby się wydawać u osób z problemami neurologicznymi, czy ortopedycznymi. Korzystają z niej zarówno dzieci, jak i dorośli, a jej skuteczność została potwierdzona badaniami naukowymi oraz praktyką kliniczną.

Lekarz kuty na cztery kopyta

Hipoterapia to specjalistyczna forma rehabilitacji, w której wykorzystuje się ruch konia jako narzędzie terapeutyczne. Zajęcia odbywają się pod opieką wykwalifikowanego hipoterapeuty i są dostosowane indywidualnie do potrzeb pacjenta. Terapia może odbywać się na różnych poziomach zaawansowania i obejmować elementy fizjoterapii, psychoterapii, pedagogiki czy terapii zajęciowej. Koń porusza się w sposób bardzo zbliżony do ludzkiego chodu. Ten ruch, przekazywany na ciało jeźdźca, aktywizuje cały organizm – od mięśni i stawów, po układ nerwowy i oddechowy. Dlatego zajęcia te działają tak kompleksowo i naturalnie.

Hipoterapia to nie tylko przyjemny kontakt z koniem, ale przede wszystkim metoda terapii, której skuteczność została potwierdzona. Przykładowo, zespół Bendy (2014) udowodnił, że już kilkuminutowa

jazda konna może poprawić pracę mięśni u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym - efektu tego nie dawało samo siedzenie na beczce. Podobne rezultaty uzyskali Shurtleff i współpracownicy (2009), którzy po 12 tygodniach zajęć hipoterapeutycznych zauważyli u badanych dzieci lepszą stabilizację głowy i tułowia, a co za tym idzie - większą samodzielność w codziennych czynnościach.

Z kolei badania przeprowadzone przez Kern-Godal i zespół (2016) na grupie 108 młodych osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych wykazały, że udział w 12-tygodniowej terapii HAT opartej na kontakcie z końmi (Horse Assisted Therapy) zwiększał szansę ukończenia programu leczenia. Wyniki te sugerują, że hipoterapia ma pozytywny wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne i emocjonalne uczestników. Inne badania potwierdzają także skuteczność hipoterapii w redukcji lęku, poprawie nastroju, równowagi oraz koordynacji ruchowej u osób po udarach, z zespołem Downa, autyzmem czy stwardnieniem rozsianym. Przegląd systematyczny opublikowany w 2022 roku na łamach czasopisma Disability and Rehabilitation wskazuje, że hipoterapia może poprawiać jakość życia, samopoczucie psychiczne i motorykę u osób z różnorodnymi deficytami neurologicznymi.

Wnioski z licznych badań pokazują, że zajęcia terapeutyczne z końmi to znacznie więcej niż rekreacja czy zwykła aktywność fizyczna. Hipoterapia działa wielowymiarowo - ruch zwierzęcia pobudza ciało do pracy, poprawia równowagę i koordynację, a jednocześnie aktywizuje pacjentów emocjonalnie i społecznie. Obecność konia sprzyja budowaniu motywacji, zwiększa chęć do ćwiczeń i daje poczucie satysfakcji, co czyni tą formę terapii skuteczną i kompleksową metodą wspierającą leczenie i rehabilitację.

Wybór konia do hipoterapii

Dobór odpowiedniego konia do hipoterapii to proces niezwykle odpowiedzialny i kluczowy dla powodzenia całego procesu terapeutycznego. Takie zwierzę musi cechować się nie tylko odpowiednimi



warunkami fizycznymi, ale także określonym temperamentem i predyspozycjami psychicznymi. Jest to ważne aby zapewnić nie tylko komfort osobom biorącym udział w zajęciach z perspektywy pacjenta, ale również dobrostan samym zwierzętom. Do podstawowych cech jakie powinny charakteryzować konie pracujące w hipoterapii można zaliczyć przewidywalność reakcji, spokojny i zrównoważony temperament, odporność na stres, oraz łatwość w nawiązywaniu kontaktu z człowiekiem i duża motywacja do pracy. Brak gwałtownych ruchów i tolerancja wobec nietypowych sytuacji (np. dźwięków sprzętu rehabilitacyjnego, nagłych ruchów pacjentów czy pomocy osób asystujących) to absolutna podstawa w przypadku pracy z pacjentami. Wpływ mają na to zarówno predyspozycje osobnicze, jak również odpowiedni trening i przygotowanie konia do tego rodzaju pracy, która potrafi być wymagająca.

Z fizycznego punktu widzenia koń wykorzystywany w hipoterapii powinien poruszać się w sposób rytmiczny, elastyczny i harmonijny. Szczególnie ważny jest jego stęp - stabilny i wyraźnie trójwymiarowy - ponieważ to właśnie ten ruch przenosi na ciało pacjenta naturalny wzorzec ludzkiego chodu. Koń musi być zdrowy ortopedycznie,

dobrze umięśniony, ale nie zbyt masywny, aby zapewnić odpowiedni komfort i bezpieczeństwo podczas terapii. Najczęściej wybiera się konie średniej wielkości, choć ostateczny dobór zależy od wieku, wzrostu i potrzeb pacjentów. W Polsce dużą popularnością cieszą się hucuły - konie niewielkie, ale wyjątkowo silne, wytrzymałe i zrównoważone, znane z łagodnego temperamentu i łatwości w budowaniu relacji z człowiekiem.

Przygotowanie konia do pracy w hipoterapii wymaga odpowiedniego przeszkolenia. Praca ta obejmuje zarówno trening fizyczny (kształtujący ruch i wytrzymałość konia), jak i habituację do pracy terapeutycznej - kontaktu z pacjentami o ograniczonych możliwościach ruchowych, nietypowych dźwiękach i zachowaniach, a także współdziałania z personelem terapeutycznym. Proces ten trwa od kilku miesięcy do nawet kilku lat i zawsze musi być prowadzony pod okiem doświadczonych instruktorów.

Warto również podkreślić, że koń pracujący w terapii musi mieć zapewnione odpowiednie warunki do regeneracji i odpoczynku – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Przemęczenie konia lub niedostosowanie jego cech do potrzeb konkretnej grupy pacjentów może nie tylko obniżyć skuteczność terapii, ale także stworzyć ryzyko wypadków.

Konie w hipoterapii są nie tylko narzędziem rehabilitacyjnym – stają się partnerami, z którymi pacjenci nawiązują wyjątkową więź. Ich siła, ciepło ciała i subtelna komunikacja mają bezpośredni wpływ na emocje, napięcie mięśniowe i poczucie bezpieczeństwa osoby korzystającej z terapii. Dlatego odpowiedni wybór konia i dbałość o jego dobrostan to jeden z filarów profesjonalnej hipoterapii.

Terapia z udziałem krów

Choć terapia z udziałem krów wciąż należy do mało popularnych form zooterapii, z roku na rok zyskuje coraz większe zainteresowanie nie tylko w środowisku naukowym, ale również wśród osób prowadzących gospodarstwa agroturystyczne. Dla wielu pomysł ten może wydawać

się nowy i niecodzienny, jednak taki sposób wykorzystywania krów sięga idei tzw. green care oraz gospodarstw opiekuńczych, które od lat 60. XX wieku rozwijały się w krajach Europy Zachodniej, takich jak Holandia, Norwegia, Niemcy czy Włochy. W tego rodzaju ośrodkach zauważono, że praca w gospodarstwie, pielęgnacja zwierząt i bliski kontakt z naturą mogą znacząco wspierać zdrowie psychiczne i emocjonalne człowieka. W wielu gospodarstwach, szczególnie w Holandii, Szwajcarii i Niemczech, rozwijane są obecnie programy określane mianem Cow-Assisted Therapy, czyli terapii z udziałem krów.

Podczas zajęć z krowami uczestnicy mają okazję nie tylko poznawać i pielęgnować te zwierzęta, ale także doświadczać korzyści płynących z ich spokojnej obecności. Mogą obserwować zachowania stada, głaskać i szczotkować krowy lub po prostu przebywać w ich otoczeniu, co samo w sobie sprzyja wyciszeniu. Badania naukowe potwierdzają, że kontakt z krowami może obniżać poziom lęku i wspierać emocjonalną regulację. W jednym z badań z 2023 roku, prowadzonym pod kierownictwem Berget, oceniano wpływ krótkiej, piętnastominutowej interakcji ze zwierzętami gospodarskimi (w tym głaskania i szczotkowania krów) na samopoczucie uczestniczek. Wyniki wykazały wyraźne zmniejszenie poziomu lęku po sesjach, co potwierdza terapeutyczną wartość takiego kontaktu.

Do zajęć terapeutycznych wybiera się krowy o łagodnym usposobieniu, nie wykazujące lękliwości i agresji, cierpliwe i odporne na potencjalnie stresujące bodźce. Zwierzęta te powinny być dobrze oswojone z człowiekiem i czuć się bezpiecznie w obecności osób o różnych potrzebach i zachowaniach. W praktyce często wykorzystuje się rasy znane z przyjaznego temperamentu, takie jak Highland Cattle, Jersey czy Simmental, jednak najważniejszy jest indywidualny charakter, temperament i stopień socjalizacji konkretnego zwierzęcia. Krowa terapeutyczna musi być przewidywalna w zachowaniu i reagować spokojnie nawet w nietypowych sytuacjach. Często największe predyspozycje do takiej pracy maja krowy, które od pierwszych dni miały stały dobry kontakt z człowiekiem.

Zajęcia z udziałem krów mogą przyjmować różne formy, w zależności od potrzeb i celów terapii. Przykładową z nich może być



sesja relaksacyjno-sensoryczna, odbywająca się w spokojnym otoczeniu gospodarstwa. Uczestnicy, pod okiem terapeuty, mają możliwość bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami – mogą je głaskać, szczotkować, obserwować lub karmić. Takie działania uczą uważności, empatii i delikatności, a jednocześnie pomagają w redukcji napięcia emocjonalnego. W bardziej rozbudowanych programach pojawiają się także elementy opieki i pracy w gospodarstwie, np. przygotowywanie paszy, sprzątanie stanowisk czy wspólne spacery po pastwisku. Czynności te rozwijają koordynację ruchową, poczucie odpowiedzialności i samodzielność, a także sprzyjają budowaniu relacji opartej na zaufaniu i szacunku do zwierząt. Dla dzieci i młodzieży krowy mogą stać się wyjątkowymi nauczycielami cierpliwości, empatii i troski o innych. Mogą również pomóc w poszerzeniu wiedzy na temat zwierząt, rolnictwa i produktów pozyskiwanych na wsiach. Dla dorosłych – zwłaszcza zmagających się ze stresem, depresją lub wypaleniem zawodowym – kontakt z tymi zwierzętami stanowi formę naturalnej terapii, sprzyjającej wyciszeniu i przywróceniu równowagi emocjonalnej.

Choć terapia z udziałem krów wciąż stanowi nowy kierunek w zooterapii, jej rosnąca popularność oraz pozytywne wyniki badań naukowych wskazują, że może stać się ważnym elementem współczesnych metod wspierania zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka.

Zooterapia z udziałem kóz

Kozy od dawna towarzyszą człowiekowi w codziennym życiu – dostarczały mleko, mięso, a także stanowiły element wiejskiego krajobrazu. Dziś coraz częściej stają się również częścią działań terapeutycznych. Ich żywiołowy, towarzyski charakter oraz naturalna ciekawość sprawiają, że są doskonałymi partnerami w pracy z ludźmi, zwłaszcza w środowisku gospodarstw terapeutycznych, czy agroturystyki.

Badania naukowe potwierdzają, że kozy mogą realnie wpływać na zdrowie psychiczne i emocjonalne człowieka. Norwescy badacze Berget i Braastad (2008) oraz Berget i współpracownicy (2011) zaobserwowali, że regularna praca z kozami przyczynia się do spadku poziomu stresu i lęku, a także do wzrostu motywacji i samooceny u uczestników terapii. Z kolei w badaniach Pendry i Vandagriff (2019), dotyczących tzw. goat yoga (zajęć łączących relaks, ćwiczenia fizyczne i kontakt z kozami) uczestnicy deklarowali poprawę nastroju i zmniejszenie napięcia już po jednej sesji.



Do pracy terapeutycznej wybiera się zwierzęta o łagodnym temperamencie, spokojne, cierpliwe i dobrze przyzwyczajone do dotyku. Idealnie sprawdzają się rasy miniaturowe, takie jak kozy kameruńskie czy pigmejskie, które dzięki niewielkim rozmiarom nie budzą lęku u dzieci, seniorów ani osób z ograniczoną mobilnością. W terapii stosuje się jednak również kozy ras, takich jak koza saaneńska, czy anglonubijska. Choć są większe, to ich zrównoważony charakter, przewidywalne zachowania i wysoka inteligencja sprawiają, że doskonale nadają się do spokojnych zajęć, zwłaszcza w przestronnych gospodarstwach edukacyjnych czy ośrodkach terapeutycznych. Wiele z tych ras wyróżnia się dużą łagodnością i łatwością socjalizacji, co pozwala na bezpieczny i wartościowy kontakt z uczestnikami. Niezależnie od rasy, najważ-

niejsze jest to, aby zwierzę było dobrze oswojone, przyzwyczajone do obecności ludzi i reagowało z zaciekawieniem, a nie niepokojem. Tylko wtedy interakcja staje się naturalna, komfortowa i bezpieczna zarówno dla uczestnika, jak i dla kozy.

Zajęcia z kozami mogą mieć różny charakter. W programach terapeutycznych uczestnicy często biorą udział w karmieniu, czyszczeniu czy prowadzeniu zwierząt. Tego typu aktywności cieszą się rosnącą popularnością w ośrodkach terapeutycznych oraz gospodarstwach agroturystycznych, które coraz częściej łączą wypoczynek, promocję produktów z własnego gospodarstwa z elementami zooterapii, co bezsprzecznie podnosi ich konkurencyjność i stanowi element promocji.

Alpakoterapia — co warto wiedzieć?

Krótka historia i geneza

Alpaki zaliczane są do zwierząt gospodarskich, choć ich funkcja znacząco zmieniała się na przestrzeni lat. Tradycyjnie utrzymywano je głównie dla wysokiej jakości wełny, jednak we współczesnej Europie — w tym w Polsce — coraz częściej pełnią przede wszystkim rolę rekreacyjną, edukacyjną i wizerunkową. To właśnie dlatego tak często spotyka się je w gospodarstwach agroturystycznych, ośrodkach edukacyjnych czy miejscach oferujących zajęcia terapeutyczne. Alpaki są łagodne, ciekawskie, a ich wygląd i spokojne zachowanie wywołują pozytywne emocje. Budzą duże zainteresowanie wśród potencjalnych odwiedzających. Dzięki temu stały się naturalną atrakcją turystyczną i elementem oferty wielu gospodarstw, a z czasem także świetnym partnerem w działaniach terapeutycznych.

Alpaki mają kilka cech, które czynią je atrakcyjnymi partnerami terapeutycznymi:

- Łagodny temperament — są z reguły spokojne, nieagresywne i ciekawskie, co ułatwia bezpieczny kontakt z ludźmi.
- Rozmiar i waga — są mniejsze od lam (łatwiejsze do kontrolowania, mniej „dominujące” dla osób lękliwych).



- Socjalność — żyją w stadach i dobrze reagują na opiekę; potrafią rozpoznawać proste sygnały od ludzi, dobrze zsocjalizowane chętnie przebywają w towarzystwie człowieka szukając z nim kontaktu.



- Wygląd i dotyk — miękka, przyjemna wełna i sympatyczny wyraz pyszczka ułatwiają relaksację i motywują do kontaktu z nimi.

Alpaki dzięki swoim predyspozycjom coraz częściej są poszukiwane właśnie jako zwierzęta terapeutyczne. W Wielkiej Brytanii i Irlandii wspierają terapię integrację i aktywizującą seniorów zamieszkujących domy spokojnej starości. U dzieci i młodzieży, w tym osób z autyzmem, mogą być z powodzeniem wykorzystywane do rozwijania komunikacji, koncentracji i umiejętności społecznych. W terapii ruchowej i zajęciowej wspierają równowagę, koordynację i precyzję ruchów, a praktyczne warsztaty pozwalają uczestnikom nauczyć się opieki, hodowli i pielęgnacji alpak, karmiąc je, szczotkując i prowadząc na spacery. Sesja może obejmować zarówno ćwiczenia na kontakcie bezpośrednim jak prowadzenie na smyczy, czy czesanie, jak

również można prowadzić ją w kontakcie pośrednim np. przygotowanie jedzenia dla alpak. Wszystko uzależnione jest od chęci i możliwości pacjenta, terapeuty jak i samego zwierzęcia. Po zajęciach z alpakami obserwuje się obniżenie lęku, poprawę nastroju i motywacji, wzrost gotowości do współpracy, czy pozytywne efekty sensoryczne u osób biorących w nich udział. Dodatkowo alpaki pełnią funkcję marketingową – przyciągają odwiedzających gospodarstwo, wzbudzają zainteresowanie i sprawiają, że miejsca z ich obecnością stają się atrakcyjne dla rodzin, szkół i turystów.

Bibliografia:

B. Berget, Ø. Ekeberg, B.O. Braastad (2008): Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial, Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 4

M. D. Ayala, A. Carrillo, P. Iniesta, P. Ferrer (2021): Pilot Study of the Influence of Equine Assisted Therapy on Physiological and Behavioral Parameters Related to Welfare of Horses and Patients, Animals, doi: 10.3390/ani11123527

A. Temesi, E. Kubinyi, Á. Pogány, B. M. Babarczi-Bereczky, Á. Miklósi (2024): Comparing the mental effects of interacting with farm animals and walking in a botanical garden, PLoS One, doi: 10.1371/journal.pone.0312021

B. Torquati, G. Angelucci, S. Diverio (2025): Cow-Assisted Interventions in Social Farming: First Results of a Pilot Study, Animals, doi: 10.3390/ani15202957

S. Brisswalter, A. Launay, P. L. Thomas, (2023): The impact on physical performance, pain and psychological wellbeing of chronic low back pain patients during 12-weeks of equine-facilitated therapy intervention, Frontiers in Veterinary Science, doi: 10.3389/fvets.2023.1085768

A. N. Stergiou , S. Mattila-Rautiainen , D. N. Varvarousis, M. Tzoufi, P. Plyta , A. Beris, A. Ploumis (2023): The efficacy of Equine Assisted Therapy intervention in gross motor function, performance, and spasticity in children with Cerebral Palsy, Frontiers in Veterinary Science, doi: 10.3389/fvets.2023.1203481

A. Kern-Godal, E.A. Arnevik, E. Walderhaug, E. Ravndal (2015): Substance Use Disorder Treatment Retention and Completion: A Prospective Study of Horse Assisted Therapy (HAT) for Young Adults, Addiction Sience & Clinical

Practice, doi: 10.1186/s13722-015-0043-4
B. Berget, J. Vas, G. Pedersen, K. Uvnäs-Moberg, R. C. Newberry (2023): Oxytocin levels and self-reported anxiety during interactions between humans and cows, Frontiers in Psychology, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1252463
A. Beetz, K. Uvnäs-Moberg, H. Julius, K. Kotrschal (2012): Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin, Frontiers in Psychology, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234
Krajewska-Wędzina M., Raczyńska A., Najbar J., Turcewicz P.(2020): Alpaki – nowy gatunek hodowlany w Polsce, Medycyna Weterynaryjna, 7: 422-426
P. Pendry J. L. Vandagriff (2019): Animal Visitation Program (AVP) Reduces Cortisol Levels of University Students: A Randomized Controlled Trial, AERA, https://doi.org/10.1177/2332858419852592
B. Berget, Ø. Ekeberg, I. Pedersen, B. O. Braastad (2011): Animal-Assisted Therapy with Farm Animals for Persons with Psychiatric Disorders: Effects on Anxiety and Depression, a Randomized Controlled Trial, , 27: s. 50-64