

## Τα άλογα “εξατμίζουν” το στρες στους νέους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χαμηλότερα τα επίπεδα κορτιζόλης στα παιδιά που συμμετείχαν στην έρευνα Έρευνα από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Washington αποκαλύπτει πώς οι νέοι που ασχολούνται με τα άλογα παρουσιάζουν σημαντική μείωση των επιπέδων του στρες. Τα αποτελέσματά της δημοσιεύονται στο «Human-Animal Interaction Bulletin» της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχολόγων.

Στην έρευνα συμμετείχαν 130 παιδιά, τα οποία παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα 12 εβδομάδων για την εκμάθηση της συμπεριφοράς, της φροντίδας, της περιποίησης και του χειρισμού των αλόγων.

Οι συμμετέχοντες έδωσαν 6 δείγματα σάλιου πριν και μετά το πρόγραμμα και η σύγκριση των δειγμάτων έδειξε ότι τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, στη διάρκεια της ημέρας και το απόγευμα, σε σύγκριση με τα παιδιά στη λίστα αναμονής (ομάδα ελέγχου).

«Είμαστε ενθουσιασμένοι με τα αποτελέσματα, γιατί γνωρίζουμε ότι τα υψηλότερα επίπεδα βάσης της κορτιζόλης, ιδιαίτερα το απόγευμα, θεωρούνται πιθανός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη της ψυχοπαθολογίας», δήλωσε η αναπτυξιακή ψυχολόγος Patricia Pendry από το Πανεπιστήμιο της Washington.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)