

# 11 λόγοι που οι γάτες μας φέρνουν περισσότερη ευτυχία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[cat2-1-490x310](#) Προλαμβάνουν τις αλλεργίες βελτιώνουν τη διάθεση και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση

Η γάτα σας δεν είναι μόνο γλυκιά και χνουδωτή, αλλά και η παρουσία της κάνει πολύ καλό στην υγεία σας.

Πολλοί επικεντρώνονται στα οφέλη κρύβονται στο να έχει κάποιος για κατοικίδιο έναν σκύλο, αλλά έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι όλα τα κατοικίδια προλαμβάνουν τις αλλεργίες στα παιδιά, βελτιώνουν τη διάθεση και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση.

Ακολουθούν 11 λόγοι που οι γάτες βελτιώνουν τη ζωή μας.

## **Διατηρούν την υγεία της καρδιάς**

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 2008 στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα διαπίστωσε ότι όσοι έχουν γάτα είναι λιγότερο πιθανό να πεθάνουν από καρδιακή προσβολή.

Συγκεκριμένα, παρακολούθησαν 4.500 συμμετέχοντες (τα 3/5 από τους οποίους είχαν γάτα) για δέκα χρόνια και διαπίστωσαν ότι όσοι είχαν γάτα είχαν 30% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν καρδιακή προσβολή σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν γάτα.

## **Οι γάτες είναι φανατικές του ύπνου**

Γνωρίζουν πολύ καλά πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος για τον οργανισμό και, επιπλέον, είναι τόσο γλυκιές όταν κοιμούνται! Έρευνες έχουν δείξει ότι ένας μεσημεριανός υπνάκος βοηθά τη μνήμη, τη δημιουργικότητα, την παραγωγικότητα και τη διάθεση, γενικότερα.

Ακόμα, κι αν δεν έχετε χρόνο να κάνετε μία κανονική σιέστα, ακολουθήστε το

παράδειγμα του χνουδωτού σας φίλου και ξεκουράστε τα μάτια σας για 20 λεπτά δίπλα τους.

### **Δεν αφήνουν την αποτυχία να τους σταθεί εμπόδιο**

Όσες φορές κι αν «πέσουν», πάντοτε βρίσκουν τον τρόπο για να ξανασηκωθούν και να προσπαθήσουν ξανά. Οι γάτες είναι επίμονες και γνωρίζουν πολύ καλύτερα από όλους τους ανθρώπους ότι μερικά λάθη στη ζωή δεν σημαίνουν, αυτομάτως, ότι κάποιος είναι ανίκανος να επιτύχει. Δεν έχουν άδικα εννέα ζωές.

### **Το γουργούρισμά τους είναι χαλαρωτικό**

Έρευνες έχουν δείξει ότι το γουργούρισμα της γάτας μπορεί να επιδράσει χαλαρωτικά στον ιδιοκτήτη της, ακόμα και να του ρίξει την πίεση. Επιπλέον, οι δονήσεις που δημιουργούνται κατά το γουργούρισμα μίας γάτας μπορούν να βοηθήσουν σε πολλές ασθένειες, οπότε δεν χρειάζεται να ψάχνετε, πλέον, άλλες δικαιολογίες για να χαϊδέψετε την κοιλιά της γάτας σας.

### **Ζουν στο «εδώ και τώρα»**

Μπορεί να μην έχουν τόσο άγχος όσο οι άνθρωποι, αλλά αυτό δεν μπορεί να υποβαθμίσει την απίστευτη ικανότητα που έχουν να στέκονται ακίνητες με τις ώρες και να απολαμβάνουν τη στιγμή στην οποία βρίσκονται.

### **Σας κάνουν να γελάτε**

Κάθε ιδιοκτήτης γάτας μπορεί να επιβεβαιώσει ότι αυτά τα τετράποδα πλάσματα δεν είναι μόνο γλυκύτατα, αλλά και διασκεδαστικά και στο διαδίκτυο υπάρχουν χιλιάδες βίντεο που το αποδεικνύουν και το γέλιο είναι πολύ ωφέλιμο για τον οργανισμό. Σύμφωνα με ερευνητές, 20 λεπτά από αστεία βίντεο κάθε μέρα μειώνουν τα επίπεδα της κορτιζόλης στον οργανισμό και βοηθούν στη βραχυπρόθεσμη μνήμη.

### **Διδάσκουν τη σημασία της στρατηγικής στη λήψη αποφάσεων**

Σε αντίθεση με τα σκυλιά, που μόλις δουν μπάλα αρχίζουν να τρέχουν προς το μέρος της χωρίς να το καλοσκεφτούν, οι γάτες σχεδιάζουν προσεκτικά κάθε τους επίθεση. Αφιερώνουν λίγο χρόνο παραπάνω για να σκεφτούν και να «ζυγίσουν» την κάθε απόφαση και πλησιάζουν προσεκτικά κάθε τους στόχο.

## **Βοηθούν τα άτομα με αυτισμό στην επικοινωνία**

Οι άνθρωποι με αυτισμό, πολλές φορές, δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με το περιβάλλον τους, αλλά έχει αποδειχτεί ότι η παρουσία ενός κατοικίδιου τους βοηθά. Συγκεκριμένα, γαλλική έρευνα που έγινε το 2014 παρατήρησε 40 αυτιστικά παιδιά και τις οικογένειες τους που είχαν κατοικίδια και βρήκαν ότι εκείνα τα παιδιά ήταν πιο ήρεμα και κοινωνικά σε σχέση με όσα δεν είχαν κανένα ζώο στο σπίτι.

## **Σας βοηθούν να πολεμήσετε την κατάθλιψη**

Η ήρεμη φύση τους, μπορεί να διώξει το άγχος σας μακριά και η συντροφιά τους είναι γνωστό ότι βελτιώνει τη διάθεση και αποσπά την προσοχή σε εκείνους που παλεύουν με τις διαταραχές της διάθεσης. Αν και όλα τα ζώα, έχουν «αντικαταθλιπτική δράση», οι γάτες μπορούν να μεταδώσουν πιο εύκολα την ηρεμία τους.

## **Γνωρίζουν ότι πρέπει να ξεσπάς που και που**

Αν και είναι γνωστό ότι οι γάτες είναι ήρεμες και ήσυχες, δεν φοβούνται να τσαλακώσουν την εικόνα τους, να ζήσουν στα όρια της τρέλας και να ξεσπάσεις. Έρευνα που έγινε το 2012 στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι το να κρατά κανείς μέσα του τα αρνητικά του συναισθήματα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, ακόμα και μερικών μορφών καρκίνου.

## **Δεν σας αφήνουν να νιώσετε μόνοι και σας προσφέρουν την αγάπη τους**

Ένα από τα μεγαλύτερα οφέλη του να έχει κάποιος ένα κατοικίδιο είναι η ικανότητα που έχουν να αγαπούν δίχως όρια και να προσφέρουν απλόχερα την αγάπη τους.

Είναι οι καλύτεροι ακροατές και κάθε φορά που συναντούν τους ιδιοκτήτες τους, οι γάτες είναι έτοιμες να γουργουρίσουν με ευχαρίστηση.

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