

## مقدمه

هرچند حیوانات در دنیای انسانی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند و برخی حیوانات به استثنای عنصر خوراکی، نقش‌های دیگری را بازی می‌کنند. اما حیوانات در کشور ما تعریف مخصوصی را دارا هستند. حیوانات از نگاه عنصر ایرانی مسلمان به حلال گوشت و حرام گوشت تقسیم می‌گردند. جانور حلال گوشت به عنوان خوراک نقش بسزایی در سبد خوراکی خانواده‌ها دارد و جانور حرام گوشت به استثنای برخی که وظیفه باربری دارند، مطلقاً جایی در میدان زیست جامعه ایران ندارد. در این میان سگ نیز به عنوان حیوان حرام گوشت و نجس، مطلقاً ارزشی در جامعه اسلامی ندارد و با ماهیت نجس خود، سفارش به دوری و عدم مجاورت با مردم شده است. بدتر آنکه گفته می‌گردد عرب‌های مسلمان واق واق سگ را پارس نامیده‌اند. اینکه این بیان صحیح است یا خیر خیلی مهم نیست. ولی مهم آنست که سگ جایگاه پلشتی در جامعه مسلمان ایران پیدا کرده و پلیدی‌ها و پستی‌ها در این فرهنگ اجتماعی با صفت «سگ» نامگذاری می‌گردند. ما ایرانیان در محاورات اجتماعی از امثال زیادی با محوریت سگ بهره می‌بریم؛ سگ نجسه؛ مثل سگ میمونه؛ سگ صفت؛ سگ زرد برادر شغاله، سگ بعد از شستن نجستر است و سگ کجا و مهربانی. این چند مثال کفایت دارند تا جایگاه سگ را در جامعه ایران مشخص گردانند و نوع ذهنیت ما از وجودی با نام سگ را معنا کند.

اما فارغ از این جایگاه پست و ناشایست برای سگ در فرهنگ ایران، این حیوان جایگاه نفیسی در دنیای خارج از ایران داراست و به عنوان حیوان وفادار، نقش‌های ارزنده‌ای به وی واگذار شده است. یک نمونه از وجه والای موجودی با نام سگ، عنوان «سگ خدمات یا سگ سرویس» می‌باشد. این نوع از نقش سگ، عنوان نوینی از نقشگذاری متفاوت برای سگ است. نقشی که در موازات وفاداری سگ، ماموریت مهمی را برای سگ در فرایندهای پزشکی - روانپزشکی انسانی ترسیم نموده است. سگ در این جایگاه خطیر خود، نقش خدمتگذار روانی و رفع اضطراب و استرس از کودکان، سالمندان و ناتوانان را بر عهده گرفته است. مسئولیتی که بدون شک از فرد پرستار انسانی در حوزه روانپزشکی خارج می‌باشد و سگ به عنوان عنصر وفادار به آدمی، ارزشمندترین کمک و حمایت را به آدمی می‌نماید. مقاله زیر که توسط دانشمندان روانپزشک تیم بازرسی پزشکی تهیه شده است، از سایت معتبر **MEDICAL NEWS TODAY** استخراج و توسط نویسنده این سطور ترجمه شده است.

# Can service dogs help with anxiety?

Last reviewed Wed 15 August 2018

By Jayne Leonard

Reviewed by Timothy J. Legg, PhD, CRNP

Translation: Ahmad Alinaghi

## آیا سگ‌ها میتوانند به اضطراب کمک کنند؟

- سگ‌های خدمات حیوانات همراه هستند که به افرادی که شرایط جسمی و روحی دارند کمک می‌کند.
- یک سگ خدمتی برای اضطراب میتواند احساس آرامش کند، حملات اضطرابی را پیش بینی کند و حتی دارو را برای صاحبش نیز دریافت کند.
- در این مقاله، ما به مزایای سگ‌های سرویس دهنده برای افرادی که دارای اضطراب [روانی-روحی] هستند نگاه می‌کنیم. ما در مورد چگونگی دریافت یک سگ خدمات اضطراب، که بهترین موفقیت را برای تشکیلات سرویس سگ اضطراب به ارمغان می‌آورد و هزینه تهیه این نوع بحث می‌کنیم.

## سگ خدمتی یا سرویس چیست؟

سگ‌های خدماتی به افرادی که دارای شرایط جسمی و روحی هستند کمک می‌کنند

سگ‌های خدماتی به افرادی که با مشکلات جسمی و روانی روبرو هستند، حمایت عملی و عاطفی می‌نمایند

شناخته شده‌ترین نقش سگ‌های خدمات، سگ هدایت است که به افرادی که دچار اختلالات بینایی هستند کمک می‌کند

با این حال، مردم می‌توانند سگ‌ها را برای کمک به طیف وسیعی از شرایط، از جمله اضطراب، دیابت و افسردگی آموزش دهند

## سگ‌های سرویس (خدمات) روانپزشکی

یک سگ خدمات روانپزشکی سگی است که به افراد روبرو با اضطراب، افسردگی، اختلالات دوقطبی یا سایر شرایط سلامت، کمک می‌کند

تمام سگ‌های خدماتی آموزش‌های تخصصی را به پایان رسانده‌اند و توسط قانون «آمریکایی‌ها با معلولیت عمل می‌کنند - ADA» به رسمیت شناخته شده‌اند

این سگ‌ها می‌توانند همه جا، از رستوران تا هواپیما با صاحب خود بروند

## مزایای سگ‌های اضطراب سرویس

مردم می‌توانند سگ‌های سرویس را برای انجام وظایف خاص بسته به نیاز فردی آموزش دهند

*نقش‌هایی که توسط سگ‌های سرویس برای اضطراب انجام می‌شود عبارتند از:*

تشخیص علائم اضطراب قبل از رخداد اضطراب

گرفتن (کشیدن) دارو یا آب از فرد در طول حمله اضطراب

آوردن کسی برای کمک به فرد بیمار دچار آشفتگی

جلوگیری از نزدیک شدن غریبه‌ها به فرد بیمار که در معرض پریشانی قرار دارد

آرام کردن فرد بیمار در طی حمله اضطراب از طریق حواس پرتی، مانند لیسیدن و پا زدن

ارائه درمان فشار عمیق برای تسکین صاحب خود

بازیابی تلفن در هنگام حمله اضطراب

یادآوری به یک فرد برای مصرف دارو در زمان‌های معلوم از روز

انجام نظارت ایمنی اتاقها یا روشن کردن چراغ برای افراد مبتلا (به اختلال استرس پس از سانحه - PTSD)

## مزایای بسیار زیادی به سادگی از اطراف این سگ‌ها شامل می‌گردد؛ از جمله:

**ورزش:** داشتن سگ یک راه عالی برای تشویق افرادی است که اضطراب دارند. فعالیت بدنی می‌تواند علایم اضطراب و سایر شرایط روحی را بهبود بخشد. همچنین برای سلامتی جسمی حیاتی است

**زمان خارج از منزل:** پیاده روی یک سگ به معنای صرف زمان خارج از منزل است، که گاهی اوقات برای افرادی که اضطراب یا افسردگی را تجربه می‌کنند دشوار است. زمان صرف وقت در خارج از منزل می‌تواند سلامت روان افراد را افزایش داده و میزان مصرف ویتامین D فرد را افزایش دهد و می‌تواند موجب روحیه فرد شود

**همقدمی:** سگ‌ها عشق و دوستی را فراهم می‌کنند. داشتن یک حیوان خانگی می‌تواند احساسات تنهایی یا انزوا را کاهش دهد

**تسکین استرس:** صرف وقت با حیوانات خانگی می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش داده و خوشبختی را افزایش دهد. بر اساس یک مطالعه 2015، داشتن یک سگ حیوان خانگی ممکن است خطر اضطراب در کودکان را کاهش دهد

## بررسی در سال 2012 نشان می‌دهد که تعامل با حیوانات ممکن است عامل اتفاقات خوشایند ذیل گردند:

کاهش افسردگی و بهبود خلق و خوی

تشویق تعاملات مثبت و بیشتر با دیگر افراد

نزول سطح کورتیزول پایین‌تر، که یکی از هورمون‌های استرس اولیه بدن می‌باشد

کاهش ضربان قلب و فشار خون

[و در این حالت] گزارش ترس و اضطراب کمتر شده است

## چگونه یک سگ سرویس دریافت کنیم

هر فرد می‌تواند سگ‌های خدمات اضطراب را از سازمان‌های متخصص دریافت کند. در برخی موارد مردم می‌توانند سگ خود را به عنوان یگ سگ خدماتی یا کمک، در اداره ثبت حیوانات ملی ثبت کنند. با این حال برای بدست آوردن یک سگ خدماتی از یک سازمان، فرد می‌بایستی معیارهای خاصی را رعایت کند. معیارهای مزبور شامل موارد زیر باشند:

ناتوانی جسمی یا وضعیت روانی ناتوان کننده

توصیه نامه از طرف پزشک یا متخصص بهداشت روانی مجاز

مهارت‌های ارتباطی قوی و صبر

توانایی مراقبت مداوم برای آموزش و تربیت سگ سرویس

توانایی شرکت در برنامه آموزشی مربی

عشق به سگ‌ها

داشتن محیط خانگی پایدار

منابع مالی برای مراقبت و حفظ یک سگ برای 12 سال یا بیشتر

البته بسیاری از افراد دارای مسائل اضطراب ممکن است برای دریافت یک سگ خدماتی واجد شرایط باشند. ولی با این حال برخی از این افراد ممکن است از داشتن یک حیوان حمایتی احساسی بهره مند شوند.

## هزینه یک سگ خدمات چقدر است

سگ‌های خدماتی می‌توانند به دلیل هزینه‌های بالا برای تمام تمرین‌هایی که درگیر هستند گران باشد.

طبق اعلام Little Dogs of Angels Service (سگ‌های کوچک سرویس فرشتگان) بسیاری از سازمان‌های سرویس سگ در سراسر ایالات متحده بین 30 تا 40 هزار دلار برای هر سگ آموزش دیده صرف می‌کنند.

هر سگ به طور متوسط بیش از 600 ساعت آموزش، همراه با مراقبت های دامپزشکی، سوارکاری و نظافت را دریافت می کند.

بعضی از مردم برای آموزش سگ خود از یک مربی با گواهی (استاندارد) کمک می گیرند. البته این گزینه ارزانتر است، اما باز هم می تواند هزینه های بالا را شامل شود.

با این حال، برخی از سازمان ها می توانند به مرم کمک کنند تا سگ های خدماتی را با هزینه اندک یا رایگان پیدا کنند. این به این دلیل است که آنها از طریق جمع آوری اعانه، این هزینه ها را تامین می کنند.

## نژاد سگ خدمات

هر نژاد سگ می تواند به یک سگ خدمتی تبدیل شود. مهمترین عوامل عبارتند از خوی سگ و توانایی آن برای آموزش گیری. برخی از نژادها که در کارایی سگ سرویس دخالت دارند، شامل زیر می باشند:

بوکسورها

- Boxers

چوپان آلمانی

- German shepherds

ریتورهای طلایی (سگ شکاری دو رگه)

- Golden retrievers

هاسکی (نیرومند و درشت هیکل)

- Huskies

رتریورهای لابرادور (باز بیاب - سگ مخصوص یافتن شکار و مجروحین)

- Labrador retrievers

پودل (نوعی سگ پشمالوی با هوش)

- Poodles