

# Koira hoitaa masentunutta

Tassut tahtovat ulos,  
vatsa vaatii täytettä  
ja aivot askareita.  
Koiran hoito tuo  
masentuneen päiviin  
rytmin ja reilusti iloa.



**K**oira masentuneelle? Ei onnistu! Jos oma vointi on retuperällä, eläimen hoito unohtuu.

Koira kärsii ja lenkit jäävät tekemättä, kun isäntä tai emäntä jumittuu neljän seinän sisään. Masentuneen lemmikki näkee taatusti nälkää. Väärin, väärin ja vielä kerran väärin.

Koirien ja niiden masentuneiden omistajien yhteiseloä loppuyötään varten seuranneen **Minna Toivolan** mukaan masennuspotilaat huolehtivat lemmikistään monesti paremmin kuin itsestään. Vastuu elävästä olennot auttaa masentunutta nappaamaan elämälangasta kiinni – koira terapeuttihoitajaansa huomaamatta.

– Koiran hoito rytmittää masentuneen päivää ja kannustaa liikkeelle. Eläin helpottaa kontaktien luomista toisiin ihmisiin. Ihmisten pariin meno ei aina ilman karvaisen kaverin tukea onnistuisi, **Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadiaan** loppuyönsä tehnyt toimintaterapeutti kertoo.

Osa Minna Toivolan haastattelemissa kuntoutujista kertoi aluksi lenkeilleensä koiransa kanssa aikoina, jolloin ulkoilureiteillä oli hiljaista. Vähitellen he rohkaistuivat liikkeelle muulloinkin.

– Ihmisten myönteinen kiinnostus lemmikkiä kohtaan rohkaisee masentuneen liikkeelle. Koira on turvallinen keskustelunaihe ja koiran kautta masentunut pystyy lähestymään muita ihmisiä, sillä vastaantulijan huomio kiinnittyy usein enemmän eläimeen kuin taluttajaan. Itsehoidetun ja -koulutetun lemmikin saamat kehu kohottavat mielialaa.

### Läsnäolo rauhoittaa

Minna Toivola kummastelee, miksei mielenterveyskuntoutujien koirille sallita vastaavia oi-

keuksia kuin avustajakoirille, jotka saavat liikkua omistajien kanssa vapaasti. Mielenterveyden keskusliitto on tehnyt asiasta kyselyn sosiaali- ja terveysministeriölle yli kaksi vuotta sitten, mutta vastausta ei ole saatu.

– Eläimen merkitystä osana mielenterveyspotilaan kuntoutusta ei ehkä siksi tunnusteta, että meillä asiaa on tutkittu vähän. Esimerkiksi Englannissa ja Yhdysvalloissa koiraterapiaa on käytetty pitkään. Koira terapeutti yksinkertaisimmillaan ole muksellaan, jo sen läsnäolo rauhoittaa.

– Suomessa hygieniasäädökset rajoittavat koiran tuomista esimerkiksi hoitolaitoksiin, vaikka uusittu allergiaohjelma kertoo koiranomistajille tuttua asiaa: liika hygieenisuus pahentaa allergioita. Meillä Herttoniemen sairaala lienee ainoa, jonne koiran saa tuoda piristämään omistajaansa. Ihmisen hoitaminen kokonaisuutena huomioi myös psyykkisen puolen: koiraihmissen eristäminen lemmikistään tuskin jouduttaa paranemista, Minna Toivola huomauttaa. ●

Jatkuu viereisellä sivulla ➤



Kuva Vuola Aunola