# Домашние животные лечат лучше антидепрессантов

***Домашние животные могут лечить депрессию. Если в доме появляется кошка или собака, то депрессивные симптомы снижаются у каждого третьего пациента, который не реагирует на традиционное лечение.***
 Ученые пришли к выводу о том, что **домашние животные** способны лечить **депрессию**. Приобретение мохнатого друга снижает выраженность симптомов **депрессии** всего за 12 недель среди тех, кто не реагирует на психотерапию и антидепрессанты. Португальские исследователи считают, что частично это объясняется способностью **домашних животных** успешно противостоять одному из главных симптомов депрессии - ангедонии. Это неспособность испытывать удовольствие от видов деятельности, которые обычно доставляют радость, вроде физических нагрузок, любимых увлечений или общения с людьми.

 Собаки в особенности облегчают симптомы депрессии, заставляя своих хозяев быть более физически активными и общаться с другими владельцами собак. Отметим, что от депрессии в России каждый год страдает по разным оценкам от 3% до 7% взрослых людей. В некоторых случаях данное психическое расстройство протекает очень тяжело, пациенты не реагируют на антидепрессанты и мучаются от острого осознания бесполезности своей жизни и каких-либо предпринимаемых усилий. Депрессия часто сопровождается самоповреждениями, деструктивным поведением и суицидальным настроением.

 Ранее исследователи доказали, что домашние животные эффективно увеличивают уровень физических нагрузок у человека, повышают настроение, а также являются отличным инструментом в борьбе против одиночества. Во-первых, сами животные являются отличными компаньонами, а во-вторых, они делают более простым общение с другими владельцами домашних питомцев.