



# PetExpert

BY trupanion™

Informacja prasowa  
Kraków, 23.02.2024 r.

## **Pies na stres. Czy to faktycznie działa?**

Stres towarzyszy nam w wielu sytuacjach, ciągły pośpiech, obowiązki, nieoczekiwane sytuacje mogą negatywnie odbijać się na naszym zdrowiu fizycznym i psychicznym. Poszukujemy rozwiązań i sposobów na radzenie sobie ze stresem, bądź zminimalizowanie częstotliwość jego występowania, więc w tym artykule dowiesz się, czy czworonożny przyjaciel może ci w tym pomóc.

### **Psi wpływ na hormony**

Psy, jako zwierzęta społeczne, mają pozytywny wpływ na ludzi. Badania naukowe pokazują, że, przebywanie z psem, głaskanie go obniża poziom kortyzolu i adrenaliny, hormonów odpowiedzialnych za stres oraz uwalnia oksytocynę – hormon szczęścia, który zapewnia poczucie spokoju i relaksu. Opieka nad psem może być zbawienna dla osób zestresowanych. Badania mówią, że psy stymulują produkcję serotoniny i dopaminy, neuroprzekazników odpowiedzialnych za dobry nastrój i samopoczucie. W ciężkich momentach, trudnych dla nas emocjonalnie, obecność pupila znacznie pomaga, psiaki mogą zmniejszyć uczucie lęku i smutku czy samotności, a także poprawić nastrój i dodać energii.

### **Pies cię nie oceni**

Trudne doświadczenia, przyjaźnie z przeszłości, przykre sytuacje z pracy, trafiamy na różnych ludzi z różnymi charakterami. Niestety czasami ciężko jest się dogadać z niektórymi osobami lub sprostać oczekiwaniom innych. Pies nie ma wobec ciebie jakichkolwiek oczekiwań, nie będzie cię oceniał. On cieszy się, z tego, że po prostu jesteś, że go pogłaszczesz, pobawisz się chwilę. Pupil daje ci chwilę spokoju, odetchnienia. Ponadto zawsze jest przy tobie, kiedy właśnie tego potrzebujesz.

### **Może trochę ruchu?**

Jak wiadomo opieka nad psem wiąże się z wieloma obowiązkami, ale przynosi też mnóstwo korzyści. Jedną z nich jest konieczność regularnych spacerów i zabaw, co sprzyja większej aktywności fizycznej, a ta z kolei pomaga w redukcji stresu. Pobyt na świeżym powietrzu i

głębokie oddychanie podczas spaceru dotleniają organizm i poprawiają krążenie krwi. Regularne spacery, zwłaszcza w szybkim tempie, wzmacniają mięśnie i poprawiają kondycję fizyczną, a dodatkowo przechadzki w otoczeniu przyrody koją nerwy, odpuszczają i wprawiają w dobry nastrój.

### **Leczenie psem? Czy to możliwe?**

Dogoterapia to forma terapii, w której specjalnie wyszkolony pies staje się integralną częścią procesu terapeutycznego. Pacjenci wchodzi w interakcję z psem pod okiem doświadczonego terapeuty, głaszczą go, bawią się z nim i wykonują różne ćwiczenia. Kontakt z psem stwarza atmosferę bezpieczeństwa i zaufania, co sprzyja otwarciu się na terapię i osiągnięciu pozytywnych rezultatów. Dogoterapia może być stosowana dla osób z depresją, lękami, fobiami, przewlekłym stresem, autyzmem, samotnością, traumą. To kolejny argument, przemawiający za tym, by zaprzyjaźnić się z psem.

Jeśli jednak twoje problemy ze stresem nie znikają, bądź się pogłębiają, warto zadbać o swoje zdrowie i udać się do specjalisty.

Dbając o siebie i swoje dobre samopoczucie, nie zapominajmy jednak także o naszym czworonożnym przyjacielu. Zapewnienie mu odpowiedniej opieki, w tym regularnych badań weterynaryjnych, [ubezpieczenia](#) kosztów leczenia, szczepień, odpowiedniej dawki ruchu i zbilansowanej diety, jest naszym obowiązkiem.

---

#### **PetExpert by Trupanion**

Firma PetExpert by Trupanion została założona w styczniu 2018 roku w Czechach. Szybko stała się liderem na czeskim rynku ubezpieczeń dla zwierząt domowych, rozszerzając swoją działalność w 2020 roku na Słowację, a następnie w 2023 roku na Belgię. Sukces firmy doprowadził do połączenia PetExpert z Trupanion - największym ubezpieczycielem zwierząt domowych w Kanadzie i USA, prowadzącym działalność w kilku krajach europejskich. Od 1999 roku Trupanion jest liderem nowej kategorii ubezpieczeń medycznych dla kotów i psów w Ameryce Północnej. W 2023 roku firma świętowała prawie 1,7 miliona ubezpieczonych zwierząt domowych i ponad 2 miliardy dolarów zapłaconych faktur weterynaryjnych oraz została uznana przez weterynarzy za najlepszą firmę ubezpieczeniową dla zwierząt domowych w USA.

We wrześniu 2023 roku PetExpert by Trupanion rozpoczął działalność w Polsce. Siedziba polskiego oddziału znajduje się w Krakowie.

#### **Kontakt dla mediów:**

Bożena Pękala, Good-PR – tel. +48-609-608-806, mail: [kontakt@good-pr.pl](mailto:kontakt@good-pr.pl)