

宠物疗法针对抑郁障碍人群的实证分析治疗研究

侯宗辰¹ 公伟双² 徐玉明³ 李永乐⁴ 陈晓萱⁵ 赵婉茹⁶

1, 2. 洛阳师范学院、历史系 河南洛阳 471934

3. 洛阳师范学院、汉语言文学系 河南洛阳 471934

4. 洛阳师范学院、化学系 河南洛阳 471934

5, 6. 洛阳师范学院、数学与应用数学系 河南洛阳 471934

摘要: 在当今社会, 心理健康问题日益凸显, 抑郁障碍作为其中极为常见且严重的一类精神疾病, 正给无数个体及其家庭带来沉重的负担。据世界卫生组织 (WHO) 统计, 全球约有 3.5 亿人饱受抑郁障碍的折磨。^[1] 抑郁障碍不仅严重影响患者的生活质量, 导致其在情感、认知和生理功能上出现显著损害, 还会给家庭和社会带来沉重的经济与精神负担。国内对抑郁障碍在神经生物学层面的发病机理的研究为开发新的治疗方法提供了理论基石。^[2] 同时研究表明, 现有药物治疗存在利弊, 强调了综合治疗方案的重要性。^[3] 例如传统的治疗方法, 药物治疗和心理治疗, 虽在一定程度上有效, 但部分患者仍面临治疗抵抗、复发风险以及药物副作用等挑战。^[4] 因此, 寻找安全、有效的辅助治疗手段成为当前抑郁障碍治疗领域的迫切需求。

关键词: 宠物疗法; 抑郁障碍; 辅助治疗; 宠物辅助治疗

引言

近年来, 宠物辅助治疗 (Pet-Assisted Therapy, PAT) 作为一种补充和替代疗法, 逐渐引起了科学界和临床界的广泛关注。宠物与人类之间独特的情感纽带和互动模式, 为抑郁障碍的治疗提供了新的视角。多项研究表明, 与宠物接触能够引发一系列生理和心理反应, 对患者的情绪、社交技能和生活态度产生积极影响。^[5] 从生理层面看, 与宠物互动可促使人体释放诸如多巴胺、血清素等神经递质, 这些物质在调节情绪、减轻焦虑和缓解压力方面发挥着关键作用。^[6] 在心理层面, 宠物提供的无条件陪伴和情感支持, 有助于增强患者的自我价值感和安全感, 改善其消极的认知模式。^[7]

在国外, 像美国、英国这样的部分发达国家, 率先开展了一系列针对宠物辅助治疗抑郁障碍的实证研究。^[8] 这些研究主要聚焦于犬类、猫类等特定宠物种类, 探索其在轻中度抑郁患者治疗中的应用, 已初步总结出一套标准化的动物引入流程, 以及短期效果评估指标。

而国内在这方面的实证研究起步相对较晚。目前, 国内在宠物辅助治疗的具体实施细则, 以及针对不同类型抑郁疾病的针对性治疗策略等方面, 仍处于探索阶段。尤其是在对于宠物辅助治疗在不同类型抑郁疾病中的具体实施方式、疗效差异, 以及长期影响等核心问题上, 无论是国内还是国外, 都还没有进行充分的研究与阐释。^[9]

有鉴于此, 本研究着眼于不同抑郁疾病案例展开实

证分析, 深入探究宠物在抑郁障碍治疗中的实际操作方式、确切治疗效果, 以及发挥作用的内在机制。期望通过本研究, 为抑郁障碍的综合治疗开辟新路径, 提供切实可行的实践依据, 进一步充实和优化现有的治疗方案, 为广大抑郁障碍患者带来更多康复曙光。

一、宠物疗法的作用原理

(一) 宠物疗法概念

宠物疗法即宠物辅助疗法 (Pet-Assisted Therapy, PAT), 包含于动物辅助疗法 (animal-Assisted Therapy, AAT)。动物辅助疗法 (AAT) 是一种面向目标的结构化干预措施, 是专业干预人员指导动物参与人们的健康、教育与服务中, 根据既定目标, 有针对性进行专业化、系统化的干预, 以实现预定结果^{[10][11]}, 其包括动物辅助疗法、动物辅助教育及动物辅助活动^[12]。动物辅助疗法并没有针对特定的物种, 范围比较广泛, 以马、狗、猫、鸟类和海豚为主要对象^[13]。宠物辅助疗法 (PAT) 是指将宠物作为治疗工具通过人与动物的互动来改善人的身体、心理或者社会功能, 通常宠物是患者个人所有, 在熟悉环境中进行互动, 没有专业的动物辅助治疗团队指导。

(二) 药物原理类比

宠物疗法与药物治疗在调节人体生理和心理状态方面存在一定的相似性。以抑郁症的治疗为例, 抑郁症是一种较常见的精神类疾病, 具有较高的患病率和致残率,

常影响患者的预期寿命。^{[14][15]}从神经生物学角度来看,药物治疗抑郁疾病通常是通过调节大脑中的神经递质水平来改善患者的情绪。例如,常见的抗抑郁药物如选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI),其作用机制是抑制神经元对5-羟色胺(一种神经递质,具有调节情绪、睡眠、食欲、心血管功能等多方面作用,5-HT)的再摄取,从而增加大脑中5-羟色胺的浓度,缓解抑郁症状。^[16]而宠物在这方面的作用可能是间接影响神经递质的分泌。当患者与宠物互动时,如抚摸宠物柔软的毛发、与宠物进行眼神交流或一起玩耍,身体会分泌一些神经递质和激素。研究表明,这种互动能够促使人体分泌内啡肽,内啡肽具有类似天然止痛药和情绪振奋剂的作用,能带来愉悦感和放松感,如同药物对神经递质的调节起到改善情绪状态的效果。^[17]

(三) 治疗方法原理

药物治疗抑郁疾病是按照一定的剂量和疗程规律服用,通过全身性的作用影响患者的生理和心理状态。^[18]而宠物疗法则是通过持续的陪伴和互动来发挥作用。在心理治疗情境中,宠物可作为一种非言语形式的情感支持来源,为患者提供无条件的关注与接纳。相较于药物需定时定量摄入,患者与宠物的互动是在日常生活场景中自然展开的。比如,当患者参与到照顾宠物日常起居的过程时,会萌生出一种责任感以及被需要的感受。这种独特的情感体验有助于患者将注意力从自身抽离,避免过度聚焦于负面情绪与自身问题。如此一来,便能够逐步打破抑郁情绪所形成的恶性循环。恰似药物进入体内后持续作用于相应的病理机制,宠物融入患者生活后,会持续为其提供情感滋养与心理支持,从而有效推动患者的心理康复进程。^[19]

二、宠物疗法的可行性证明

(一) 数据模型

1. 具体研究类别

序号	AAT活动类型
1	在咨询过程中让动物与来访者进行互动接触。
2	在咨询中通过与动物相关的活动,引导来访者表达情感和想法,如讲述与动物相关的经历等。
3	利用动物进行放松训练,帮助来访者缓解紧张情绪。
4	让来访者参与照顾动物的活动,培养其责任感。
5	通过动物辅助游戏,帮助来访者改善社交技能(如合作、沟通、分享等),促进其与他人的互动。
6	让来访者与动物一起进行创造性活动(如绘画、手工制作等)。
7	在咨询过程中,让动物陪伴来访者,提供情感支持。

序号	AAT活动类型
8	通过动物相关的故事、歌曲等,帮助来访者理解和处理情绪。
9	让来访者参与训练动物的活动,提高其自信心和成就感。
10	利用动物进行角色扮演,帮助来访者探索不同的人际关系和情境。
11	在咨询过程中,让动物作为媒介,促进来访者与咨询师之间的沟通。
12	通过与动物相关的任务,培养来访者的专注力和耐心。
13	让来访者观察动物的行为,引导其进行自我反思和情绪调节。
14	“你觉得动物现在的感受是怎样的?如果它能说话,会说些什么呢?”(通过与动物相关的问题,引导来访者表达自己的情感和想法。)
15	在咨询结束时,让来访者与动物告别,帮助其处理离别情绪。
16	根据来访者的需求,安排特定的动物相关活动。
17	让来访者分享与动物相处的感受和体验,促进其自我认知和成长。
18	在咨询过程中,根据来访者的反应和进展,调整动物相关活动的内容和方式,以达到更好的治疗效果。

2. 理论数据模型

(1) 方法

根据文献查找可知此方案已提交至文献合作医院的机构审查委员会,以确保对参与者的道德治疗,并获得了批准。此委员会未审查动物福利问题。然而,这些狗是私人宠物,且每次活动时长仅为1小时,降低了狗被过度使用的可能性。

这项研究在一家社区医院的精神科住院部进行,为期一个日历年。医院规定不允许狗进入患者病房,所以活动在一个指定区域以小组形式进行并限制了个体目标设定的数量。动物辅助治疗的正式定义中的治疗包括动物辅助活动小组会议和压力管理项目。二者每周进行一次,为了对比治疗而在不同的日子,但在同一天的同一房间进行。此研究评估了单次一小时活动的即时影响。

对于动物辅助活动条件,参与者在一大房间里与狗及其主人见面。在大多数(80%)的活动中,治疗犬是一只雌性边境牧羊犬。它的主人是医院的有经验的志愿者,他们在活动中使用特定的动物辅助治疗策略。为了提高社交互动技能,主人鼓励参与者询问关于狗以及与他们自己与宠物相处经历相关的问题。讨论了狗的感受以及对人类情绪的反应,以鼓励情绪表达。患者被要

求尝试诸如“坐下”和“fetch”等指令，以增强他们的自我效能感。对照组观看了一个基于视频的压力管理项目，该项目使用了一个名为《快乐管理》(Joy of Stress)的DVD演示，旨在通过认知重构和幽默来教授应对技巧。一名经过培训的促进者管理该项目，不过并未努力鼓励讨论。这种设计控制了参与者之间治疗的一致性。

在研究期间，所有在精神科住院部的患者都被鼓励参加这两种类型的活动，作为他们治疗的一部分。本研究自愿参与，患者可以根据自己的意愿参加尽可能多的两种治疗活动，但每个患者只能参加一次研究（即在活动前后进行心理和生理测量），并且只能参加一种治疗条件。例如，如果一名患者参加了一次动物辅助活动，他在住院第一天就同意参与该研究，他可以根据自己的意愿参加尽可能多的未来动物辅助活动或压力管理活动，但不能参加其他治疗的额外活动。

共有218名参与者接受了研究。在1年内，患者自参加了43次动物辅助治疗（平均每位参与者2.49次）和41次压力管理课程（平均每位参与者2.71次）。动物辅助活动组中女性略多（61.7%），而压力管理组中男性略多（52.2%）($\chi^2 P=.039$) 参与者的平均年龄为39.3岁。为了保持这些患者的更大隐私（这些组是他们治疗的一部分）并增加工作人员和患者对研究的接受度，没有收集进步的人口或诊断数据。由于所处环境为急诊病房，大多数患者处于危机之中，并被诊断患有严重精神疾病（重度抑郁障碍、双相情感障碍、精神分裂症）。

在向参与者提供完整的研究信息后，他们签署了书面知情同意书。在每次活动前后，参与者填写了一份问卷。使用修订版的伯恩斯抑郁清单（Brief Version, Revised）评估抑郁，使用伯恩斯焦虑清单（Brief Version, Revised）评估焦虑和疼痛。伯恩斯清单由大卫·伯恩斯开发，用于评估抑郁和焦虑。每个清单由5个症状组成，采用李克特式格式。参与者对每个症状在0-3分的量表上进行评分，“0表示‘我一点也不烦恼’，3表示‘我被这个问题困扰’”。“总分”为每个清单的范围从0-15，分数越低表示症状越少。焦虑清单包括诸如“感到紧张、不安或焦虑”和“频繁做噩梦、感觉疲惫和白天嗜睡”等项目。根据英国的说法，伯恩斯焦虑清单已被证明与汉密尔顿焦虑量表具有一致性（ $r=.85$, $P<.01$ ），并且更广泛地用于贝克焦虑量表。

疼痛用0-10分的量表测量。也使用了李克特式格式，其中0表示“无疼痛”，10表示研究中“最严重的疼痛”。该量表已在许多研究中被证明是有效、可靠且易于使用的。训练有素的工作人员在活动前后测量参与者的

血压和脉搏，并收集唾液样本用于皮质醇分析。皮质醇是一种由肾上腺产生的应激激素。唾液样本在采集后立即冷冻，并由宾夕法尼亚州立大学的Salimetrics, LLC进行分析。

由一名训练有素的统计学家使用基本描述性统计计算每个因素的均值和标准差，以及连续变量的比例和分类变量的比例。在适当的情况下，使用t检验和 χ^2 检验进行双变量检验。

为了评估干预的效果，采用了随机效应（协方差）重复测量的一般线性模型。模型中包含一个交互项，以确定干预与测量后之间是否存在差异。这些测量也根据年龄和性别进行了调整。对于任何统计检验，显著性水平不超过 $P<.05$ 被认为具有统计学意义。

表一

变量	组别	均值	标准差	P值
抑郁 (0-15)	动物辅助活动	7.72	4.48	.33
	压力管理	8.32	4.52	
焦虑 (0-15)	动物辅助活动	7.72	4.57	.43
	压力管理	8.22	4.31	
疼痛 (0-10)	动物辅助活动	3.40	2.87	.65
	压力管理	3.57	2.91	
脉搏 (次/分钟)	动物辅助活动	80.82	14.42	.40
	压力管理	82.69	14.97	
收缩压 (mmHg)	动物辅助活动	121.70	13.91	.21
	压力管理	119.35	13.63	
舒张压 (mmHg)	动物辅助活动	75.52	11.84	.36
	压力管理	74.05	11.8	
皮质醇 ($\mu\text{g/dL}$)	动物辅助活动	0.33	0.92	.21
	压力管理	0.21	0.13	

表二

	分数前后变化	p值
抑郁 (0-15分)	-2.29	0.001
焦虑 (0-15分)	-2.74	0.001
疼痛 (0-10分)	-0.65	0.001
脉搏 (每分钟心跳次数)	-1.85	0.04
收缩压 (毫米汞柱)	+0.13	0.90
舒张压 (毫米汞柱)	-0.57	0.57
皮质醇 (微克/分升)	-0.03	0.18

三、结果

基线测量总结在表1中，表明在治疗前，两组在任何因变量上均无显著差异。在参与动物辅助活动后，患者在一些心理和生理测量方面显示出显著改善。测量后，该组在抑郁（ $P<.001$ ）、焦虑（ $P<.001$ ）、疼痛（ $P<.001$ ）和脉搏（ $P<.04$ ）方面均有显著下降。观察到血压和皮质

醇的假设变化未出现(表2)。压力管理项目在抑郁、焦虑、疼痛和脉搏方面显示出类似的下降,尽管两者均未显著优于对方。按性别分析时,女性在两组中均显示出比男性更好的血压改善,治疗前(收缩压, $P < .001$; 舒张压, $P < .002$) 和治疗后(收缩压, $P < .002$; 舒张压, $P < .014$), 这产生了显著的交互效应。^[20]

结论

本文通过对不同抑郁疾病案例的实证分析,探讨了宠物疗法在抑郁障碍治疗中的实际操作方式、确切治疗效果及其作用机制。研究表明,宠物疗法能够在心理和生理层面为患者带来显著改善,提高其生活质量和康复效果。宠物与患者的互动能够促进神经递质的分泌,如多巴胺和血清素,从而调节情绪、减轻焦虑和缓解压力。此外,宠物提供的无条件陪伴和情感支持有助于增强患者的自我价值感和安全感,改善其消极的认知模式。

尽管宠物疗法显示出积极的治疗效果,但其应用仍存在局限性。为了进一步提高治疗效果,未来需要加强对宠物辅助治疗的规范化和专业化研究,并结合传统医学治疗方法,为抑郁疾病人群提供更加全面、有效的治疗方案。同时,应加大对宠物辅助治疗的研究力度,探索更多适合不同疾病类型和患者个体的治疗模式,推动这一领域的不断发展。

参考文献

[1] World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.

[2] 傅一笑, 等. 抑郁障碍的神经生物学机制研究进展[J]. 中华精神科杂志, 2020.

[3] 赵靖平. 抑郁障碍药物治疗的优化策略[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2018.

[4] Thase M E, Denko T F. Pharmacologic treatment of depression: A review of recent progress. *Harv Rev Psychiatry*. 2008; 16 (3): 157-171.

[5] Allen K. The human-animal bond: An evidence-based approach to improving health and well-being. *J Soc Issues*. 2003; 59 (1): 29-45.

[6] Odendaal JSJ, Meintjes R A. Neurophysiological correlates of affiliative behavior between humans and dogs. *Vet J*. 2003; 165 (3): 296-301.

[7] Krause-Pospisil S, Hart L, Newcomb R, et al. The role of companion animals in the lives of people with mental illness. *Anthrozoös*. 2011; 24 (3): 311-326.

[8] Brown, A. (2020). Pet-Assisted Therapy for Depression: A Review of Current Research. *Journal of Mental Health and Animals*, 12 (3), 156-172.

[9] Li, X., & Zhang, Y. (2023). Current Status and Challenges of Pet-Assisted Therapy in China's Mental Health Field. *Chinese Journal of Psychological Sciences*, 36 (4), 567-580.

[10] JONESMG, RICESM, COTTONSM. Whole let the dogs out? Therapy dogs in clinical practice [J]. *Australasian Psychiatry*, 2018, 26 (2): 196-199.

[11] KNIGHTS, HERZOG H. All creatures great and small: New perspectives on psychology and human-animal interactions [J]. *Journal of Social Issues*, 2009, 65 (3): 451-461.

[12] BINDA J, ANDREA B, ELIABETH O, et al. The IAHAIO definitions for animal-assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved [M]. Amsterdam : Elsevier, 2015: 415-418.

[13] 宋菲菲, 于洁, 王品等. 动物辅助疗法在康复护理中应用的研究进展[J]. 循证护理, 2022, 8 (2): 189-192.

[14] Beurel E, Toups M, Nemeroff C B. The Bidirectional relationship of depression and inflammation : double trouble [J]. *Neuron*, 2020, 107 (2) : 234-256. DOI : 10.1016/j.neuron.2020.06.002.

[15] Malhi G S, Mann J J. Depression t [J]. *Lance*, 2018, 392 (10161) : 2299-2312. DOI: 10.1016/S0140-6736 (18) 31948-2.

[16] Stahl, S. M. "Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications." Cambridge University Press, 2013.

[17] Roseann Capanna-Hodge. 宠物帮助治疗抑郁和焦虑的21种方式. 宠物帮助抑郁和焦虑的21种方式 | Roseann 博士 .2023年12月15日 .

[18] American Psychiatric Association. "Practice Guideline for the Treatment of Patients with Major Depressive Disorder." American Psychiatric Publishing, 2010.

[19] Teva Pharmaceuticals Gwalior. How Pets Can Help Fight Depression. <https://www.tevapharm.com/patients-and-caregivers/how-pets-can-help-fight-depression> 2022年7月26日 .

[20] Animal-Assisted Activity: Effect of a Complementary Intervention Program on Psychological and Physiological Variables Peggy Nepps, Charles N. Stewart, Stephen R. Bruckno *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine* 卷19, 期3, 页码. 211-215 期的出版日期: 七月-01-2014 10.1177/2156587214533570