



**LIDHJET NJERËZORE ME KAFSHËT  
SHTËPIAKE NË EPOKA TË  
NDRYSHME TË JETËS SONË**

*Gjatë gjithë historisë, njerëzit kanë krijuar lidhje të fortë me kafshët, por ndoshta asnjëra nuk është aq e thellë sa lidhjet që ndajmë me kafshët tona shtëpiake. Qoftë një qen besnik, një mace lozonjare apo një zog kurioz, këta shoqërues kafshësh kanë fuqinë të sjellin gëzim, rehati dhe ndjenjën e përkatësisë në jetën tonë. Ky material eksploron lidhjet unike që njerëzit krijojnë me kafshët shtëpiake në mosha të ndryshme, duke theksuar përfitimet dhe rëndësinë e këtyre marrëdhënieve.*

#### FOSHNJËRIA DHE FËMIJËRIA E HERSHME:

Në fazat e hershme të jetës, foshnjat dhe fëmijët e vegjël shpesh zhvillojnë një prirje të lindur për kafshët. Ndërveprimet me kafshët shtëpiake mund të nxisin zhvillimin shqisor, mirëqenien emocionale dhe aftësitë sociale. Prania e një kafshe mund të sigurojë një burim rehati dhe socializimi duke i mësuar fëmijët tanë në lidhje me ndjeshmërinë, përgjegjësinë dhe sjelljet edukative. Studimet kërkimore kanë treguar se ekspozimi i hershëm ndaj kafshëve shtëpiake mund të zvogëlojë rrezikun e alergjive dhe astmës më vonë në jetë (1).

#### VITET E PUBERTETIT DHE ADOLESHENCËS:

Ndërsa fëmijët rriten, kafshët shtëpiake vazhdojnë të luajnë një rol vendimtar në jetën e tyre. Adoleshenca mund të jetë një kohë sfiduese, e karakterizuar nga formimi i identitetit, presioni i bashkëmoshatarëve dhe luhatje emocionale. Kafshët shtëpiake ofrojnë një burim mbështetjeje të palëkundur, duke ofruar një ndjenjë stabiliteti. Studimet tregojnë se ndërveprimi me kafshët shtëpiake redukton simptomat e stresit, ankthit dhe depresionit tek adoleshentët (2). Për më tepër, kujdesi për një kafshë shtëpiake mund të nxisë një ndjenjë përgjegjësie dhe të ndihmojë të rinjtë të zhvillojnë aftësi të rëndësishme jetësore.

#### MOSHA E RRITUR E HERSHME DHE E MESME:

Për të rriturit, kafshët shtëpiake shpesh bëhen shoqërues të dashur dhe burim dashurie e pakushtëzuar. Shumë individë zgjedhin të adoptojnë kafshë shtëpiake ndërsa lundrojnë nëpër tranzicione të ndryshme të jetës, të tilla si krijimi i një familjeje, përshtatja në një fole të zbrazët ose përballimi i situatave stresuese. Prania e një kafshe mund të ofrojë rehati, të lehtësojë vetminë dhe të përmirësojë mirëqenien mendore. Studime të shumta kanë treguar se ndërveprimi me kafshët shtëpiake mund të ulë presionin e gjakut, të zvogëlojë rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare dhe të rrisë jetëgjatësinë e përgjithshme (3).

#### TË MOSHUARIT:

Në fazat e mëvonshme të jetës, kafshët shtëpiake bëhen shoqërues të paçmuar për të rriturit dhe të moshuarit. Ndërsa individët plaken, ata mund të përballen me izolimin social, humbje të njerëzve të dashur dhe rënie të shëndetit fizik. Të kesh një kafshë shtëpiake mund të sjellë një qëllim të ri të jetës, rutinës dhe shoqërizimit. Studimet kanë treguar se të moshuarit që kanë kafshë shtëpiake priren të përjetojnë më pak simptoma të depresionit, kanë presion më të ulët të gjakut dhe vizitojnë mjekun më rrallë (4). Për më tepër, kafshët shtëpiake ofrojnë një ndjenjë sigurie, reduktojnë ndjenjat e vetmisë dhe inkurajojnë aktivitetin fizik.

Lidhja njeri-kafshë është një fenomen i jashtëzakonshëm dhe i qëndrueshëm që kapërcen barrierat e moshës. Nga foshnjëria deri në pleqëri, kafshët shtëpiake kanë aftësinë të përmirësojnë jetën tonë në mënyra të panumërta, duke promovuar mirëqenien fizike, emocionale dhe sociale.

Kafshët shtëpiake ofrojnë një lidhje unike që pasuron jetën tonë në mënyra të pamatshme.

## LIDHJA E NJERIUT ME KAFSHËT

Disa teori psikologjike që shqyrtojnë lidhjet midis njerëzve dhe kafshëve.

**Teoria e Atashimit dhe Lidhja Njeri-Kafshë:** Teoria e atashimit, e zhvilluar nga John Bowlby, sugjeron se njerëzit kanë një nevojë të brendshme për të formuar lidhje emocionale me të tjerët, duke përfshirë kafshët. Teoria propozon se lidhja midis njerëzve dhe kafshëve mund të ofrojë mbështetje emocionale, shoqëri dhe siguri. Studimet kanë treguar se prania e kafshëve mund të ulë stresin, të rrisë ndërveprimin social dhe të përmirësojë mirëqenien e përgjithshme.

**Hipoteza e Biofilisë:** Hipoteza e biofilisë, propozuar nga Edward O. Wilson, sugjeron se njerëzit kanë një afekcion thellësisht të ngulitur dhe instinktiv për natyrën dhe organizmat e tjerë të gjallë, duke përfshirë kafshët. Ky teori argumenton se njerëzit kanë një lidhje të brendshme me kafshët dhe janë natyrshëm të prirur të kërkojnë praninë e tyre. Studimet kanë treguar se ekspozimi ndaj kafshëve dhe natyrës mund të përmirësojë humorin, të ulë ankthin dhe të promovojë mirëqenien psikologjike.

**Teoria e Identitetit Social dhe Marrëdhëniet Njeri-Kafshë:** Teoria e identitetit social, e zhvilluar nga Henri Tajfel dhe John Turner, sugjeron se individët e shfaqin identitetin e tyre nga grupet të cilëve i përkasin. Ky teori mund të aplikohet edhe në marrëdhëniet njeri-kafshë, pasi njerëzit shpesh formojnë lidhje emocionale të fuqishme me kafshët dhe i përfshijnë ato si pjesë të identitetit shoqëror. Kafshët mund të shërbejnë si simbole të shprehjes së vetes, shoqërisë dhe mbështetjes duke kontribuar në një sens të përgjithshëm të përkritshmërisë e mirëqenies.

**Ekopsikologjia dhe Lidhja Njeri-Kafshë:** Ekopsikologjia hulumton marrëdhënien midis njerëzve dhe mjedisit natyror, duke përfshirë edhe kafshët. Ajo thekson ndërveprimin midis njerëzve dhe natyrës, duke sugjeruar se ndarja nga natyra mund të çojë në ankth psikologjik. Ekopsikologët argumentojnë se ndërtimi i një lidhjeje me kafshët dhe botën natyrore mund të promovojë shëndetin mendor, mirëqenien emocionale dhe përgjegjësinë ndaj mjedisit.

Një studim i kryer nga J.S.J Odendaal në vitin 2003 tregoi se kur njerëzit përkëdhelin qentë, trupat e tyre lëshojnë oksitocinë, një hormon që lidhet jo vetëm me lumturinë, por edhe me lidhjen dhe dashurinë. Sipas teorisë së mbështetjes sociale, kafshët janë burim i mbështetjes dhe shoqërimit shoqëror, të cilat janë të nevojshme për mirëqenien. Ndikimi social i qenit te njerëzit është veçanërisht i rëndësishëm për ata që priren të jenë më të izoluar, si fëmijët pa vëllezër e motra ose personat e moshuar. Në këtë këndvështrim, kafsha është pjesë e komunitetit tonë dhe është një përcaktues i rëndësishëm për mirëqenien psikologjike.

Sipas psikologjisë së vetvetes, një kafshë mund të jetë një "vet-objekt" që i jep një ndjenjë kohezioni, mbështetjeje ose ushqimi ndjenjës së një personi për veten. Vet-psikologjia shpjegon pse disa kafshë janë kaq vendimtare për ndjenjën e një personi për veten dhe mirëqenien. Shoqërimi i qenve shpesh i ndihmon njerëzit të zhvillojnë një rutinë të përditshme dhe u jep atyre diçka për të pritur me padurim çdo ditë. Studimet tregojnë gjithashtu se mbajtja e një qeni redukton stresin, zbut ankthin dhe madje mund të zgjasë jetëgjatësinë e njeriut.

## IMPLIKIMET E KAFSHËVE ME FENOMENET E SËMUNDSHMËRISË

Ka prova nga rishikimet e literaturës dhe studimeve të ndryshme shkencore që tregojnë se prania e kafshëve mund të ketë efekte pozitive te personat me diagnoza të rënda shëndetësore ose sëmundjeve të zgjatura kronike. Këtu janë disa shembuj të patologjive/diagnozave ku është treguar se ndihmojnë në lehtësimin e efekteve përmes ndërhyrjeve me kafshë:

**Kanceri:** Ndërhyrjet me ndihmën e kafshëve, si vizitat e kafshëve ose terapia me ndihmën e kafshëve, kanë treguar se ofrojnë mbështetje emocionale dhe përmirësojnë mirëqenien e pacientëve me kancer. Këto ndërhyrje kanë treguar përfitime në reduktimin e stresit, ankthit dhe depresionit, rritjen e humorit dhe promovimin e relaksimit gjatë trajtimit të kancerit.

**Demenca dhe Sëmundja e Alzheimerit:** Ndërhyrjet me ndihmën e kafshëve kanë treguar efekte pozitive te individët me demencë dhe sëmundje të Alzheimerit. Ndërveprimet me kafshët mund të reduktojnë agjitacionin, të përmirësojnë ndërveprimin social, të shtyjnë stimulimin kognitiv dhe të shkaktojnë emocione pozitive te personat me këto gjendje.

**Kujdesi Palliativ:** Kafshët, veçanërisht qentë terapeutik, janë përdorur në ambientet e kujdesit palliativ për të ofruar ngushëllim, shoqëri dhe mbështetje emocionale për pacientët me sëmundje terminale. Vizitat dhe ndërveprimet me kafshë kanë treguar se reduktojnë ankthin, lehtësojnë ndjenjat e vetmisë dhe depresionit dhe përmirësojnë cilësinë e përgjithshme të jetës për personat në kujdesin palliativ.

**Sëmundjet shëndetësore mendore (p.sh., depresioni, ankthi):** Terapia me ndihmën e kafshëve ka treguar efekte pozitive te individët me sëmundje të shëndetit mendore, duke përfshirë depresionin dhe ankthin. Ndërveprimet me kafshë mund të promovojnë relaksim, të rrisin angazhimin social, të rrisin humorin dhe të reduktojnë simptomat e këtyre sëmundjeve.

Është e rëndësishme të theksohet se, megjithëse këto studime sugjerojnë përfitime potenciale, ndërhyrjet me ndihmën e kafshëve duhet të zbatohen nën udhëzimin e profesionistëve dhe të përshatën me nevojat dhe kushtet specifike të individëve. Nevojitet më tej hulumtim për të kuptuar plotësisht mekanizmat dhe efektivitetin e këtyre ndërhyrjeve në kontekste të ndryshme.

*\*Çfarë mendoni ju duhet të ndryshojë në mendësinë tonë që të fillojmë t'i trajtojmë kafshët në mënyrë njerëzore? Përse mendoni ju, ne Shqiptarët sillemi dhunshëm me kafshët e rrugës?*

Për të ndryshuar mendësinë tonë dhe të trajtojmë kafshët në mënyrë më njerëzore, ka disa hapa që mund të ndërmarrim:

**Edukimi dhe ndërgjegjësimi:** Është e rëndësishme të ndërgjegjësohemi për nevojat dhe drejtat e kafshëve dhe të mësojmë më shumë për sjelljen e tyre natyrale, inteligjencën dhe ndjenjat. Edukimi nëpërmjet shkollave, mediave dhe organizatave qytetare mund të promovojë njohuritë dhe ndërgjegjësimin e publikut rreth mirëqenies së kafshëve.

**Legjislacioni dhe zbatimi i ligjeve të mbrojtjes së kafshëve:** Është e rëndësishme të ketë ligje të forta që mbrojnë kafshët dhe të sigurohet zbatimi i tyre efektiv. Krijimi dhe zbatimi i

ligjeve që kriminalizojnë keqtrajtimin e kafshëve dhe promovojnë mirëqenien e tyre është hapi i rëndësishëm drejt trajtimit të drejtë dhe njerëzor të kafshëve.

Fushata për ndryshim të qëndrimeve: Fushatat e ndërgjegjësimit dhe informimit për mbrojtjen e kafshëve dhe përfitimet e marrëdhënies pozitive me to mund të ndihmojnë në ndryshimin e perceptimeve dhe sjelljes ndaj kafshëve. Promovimi i vlerave të ndryshuara dhe krijimi i një kulture të mirëkuptimit dhe respektit ndaj kafshëve mund të ndihmojë në ndryshimin e sjelljes sonë.

Ka disa faktorë që mund të ndikojnë sjellje të dhunshme me kafshët e rrugës, të tillë si:

- Mungesa e ndërgjegjësimit dhe edukimit: Shpeshherë, mungesa e informacionit dhe edukimit rreth mirëqenies së kafshëve dhe ndikimit të sjelljes sonë ndaj tyre mund të çojë në sjellje joempatike dhe dhunshme. Kushtet sociale dhe ekonomike: Në rrethana ekonomike të vështira dhe kushte të pakëndshme të qëndrimit, disa njerëz mund të kenë vështirësi në sigurimin e nevojave të tyre themelore dhe nuk kanë burime të mjaftueshme për të trajtuar dhe kujdesur për kafshët. Kjo mund të çojë në situata ku kafshët e rrugës janë të lënë pas dore ose përballen me mungesë të kujdesit dhe trajtimit të duhur.
- Mungesa e ligjeve dhe zbatimit të tyre: Në disa raste, mungesa e ligjeve të forta dhe zbatimi i dobët i tyre mund të krijojë një kulturë të pafuqishme ndaj kafshëve të rrugës. Kur nuk ka mekanizma të efektshëm për të ndëshkuar sjelljet e keqtrajtimin të kafshëve, njerëzit mund të kenë më pak kujdes dhe ndjenjë përgjegjësie për mirëqenien e tyre.
- Mentaliteti dhe tradita: Disa aspekte të traditave dhe mentalitetit të shoqërisë shqiptare mund të kenë ndikim në sjelljen ndaj kafshëve të rrugës. Kafshët mund të konsiderohen si objekte të panevojshme dhe ndjenja e përgjegjësisë ndaj tyre mund të jetë më e ulët.

Ndërgjegjësimi dhe ndryshimi i sjelljes ndaj kafshëve kërkon përpjekje të përbashkët nga qeveria, organizatat qeveritare dhe joqeveritare, si dhe nga vetë individët. Edukimi rreth mirëqenies së kafshëve, promovimi i rregullave dhe ligjeve të rrepta për mbrojtjen e tyre, si dhe ndërgjegjësimi i popullsisë rreth rëndësisë së trajtimit të njerëzve ndaj kafshëve janë hapa të rëndësishëm drejt ndryshimit të sjelljes dhe respektit ndaj kafshëve të rrugës.

Një faktor tjetër që mund të ndikojë në trajtimin e dhunshëm të kafshëve në Shqipëri është mungesa e infrastrukturës dhe burimeve të mjaftueshme për menaxhimin e popullsisë së kafshëve të rrugës. Një numër i madh i kafshëve të rrugës dhe mungesa e burimeve të mjaftueshme për të ofruar kujdesin e duhur mund të sjellë situata të vështira dhe të ndërlikuara në menaxhimin e tyre, duke rezultuar në trajtim jo human.

Gjithashtu, kultura dhe traditat shoqërore mund të ndikojnë në sjelljen ndaj kafshëve. Për shembull, disa praktika tradicionale, të tilla si përdorimi i kafshëve për qëllime të ndryshme, mund të sjellin përplasje me kërkesat e trajtimit njerëzor ndaj tyre.

Për të ndryshuar sjelljen dhe që të trajtojmë kafshët në mënyrë më njerëzore në Shqipëri, ka nevojë për ndërgjegjësim, edukim dhe ndryshim kulturor. Promovimi i një kulture të respektit

ndaj kafshëve, ndërgjegjësimi për mirëqenien e tyre dhe ndërmarrja e hetimeve dhe proceseve ligjore për kundërveprim ndaj keqtrajtimit të kafshëve janë hapa të rëndësishëm drejt ndryshimit pozitiv. Gjithashtu, investimi në zhvillimin e infrastrukturës për menaxhimin e popullsisë së kafshëve të rrugës dhe krijimi i programeve për adoptim dhe vaksinim mund të ndihmojnë në rritjen e ndërgjegjësit dhe trajtimit më human të kafshëve në vend.

Si individë, ne mund të ndërmarrim disa hapa për të ndryshuar sjelljen tonë duke i trajtuar kafshët në mënyrë më njerëzore.

➤ Po japim disa sugjerime:

**Edukimi personal:** Informohuni më shumë për nevojat, sjelljen natyrale dhe të drejtat e kafshëve. Lexoni libra, artikuj dhe burime të tjera për mirëqenien e kafshëve dhe marrëdhëniet njeri-kafshë. Edukimi personal është hapi i parë për të ndërgjegjësuar veten për ndryshimin që dëshironi të bëni.

**Ndërgjegjësim i sjelljes:** Reflektoni mbi sjelljen tuaj ndaj kafshëve dhe përqendrohuni në të qenët më mirë me to. Përqendrohuni në respektimin dhe mirëkuptimin e tyre dhe përdorni sjellje më njerëzore dhe miqësore ndaj tyre.

**Adoptimi dhe mbështetja e organizatave për mbrojtjen e kafshëve:** Nëse jeni në gjendje dhe keni mundësi, merrni pjesë në procesin e adoptimit të kafshëve të braktisur ose kafshëve të rrugës. Përveç kësaj, mbështetni dhe kontribuoni në organizatat dhe strehuesit e kafshëve që punojnë për mirëqenien dhe mbrojtjen e tyre.

1. Shpërndarja e informacionit dhe ndërgjegjësimi i tjerëve: Ndani informacionin dhe përvojën tuaj me të tjerët për mirëqenien e kafshëve dhe rëndësinë e trajtimit njerëzor ndaj tyre. Kjo mund të bëhet nëpërmjet rrjeteve sociale, fjalës së gojës ose pjesëmarrjes në fushata të ndryshme të mbrojtjes së kafshëve.
2. Informohu për legjislacionin lokal dhe raporto keqtrajtimin: Nëse shihni raste të keqtrajtimit të kafshëve, informohuni për legjislacionin e vendit dhe raportoni incidentin tek autoritetet e përshtatshme për të marrë masa të nevojshme.
3. Këto janë vetëm disa sugjerime për ndryshimin individual në trajtimin e kafshëve. Çdo hap i vogël që marrim drejt një sjelljeje më njerëzore ndaj kafshëve ka rëndësi dhe kjo ndikon në ndryshimin e kulturës së përgjithshme të sjelljes ndaj tyre.

**Përse organizata të ndryshme që merren me kafshët nuk mbajnë marrëdhënie të mira mes tyre?**

Ka disa arsye të mundshme pse organizatat që merren me kafshët nuk mbajnë gjithmonë marrëdhënie të mira mes tyre. Këto mund të përfshijnë:

**Ndikimi i qëllimeve dhe misionit të tyre:** Çdo organizatë e specializuar për mbrojtjen e kafshëve mund të ketë qëllime, mision dhe prioritet të ndryshme. Në disa raste, dallimet në mendësi, strategji dhe qëllime të organizatave mund të shkaktojnë konflikte dhe mungesë bashkëpunimi.

**Rrjedhës së financimeve:** Organizatat përmbajnë financime të ndryshme, të cilat mund të vijnë nga burime dhe donatorë të ndryshëm.

Dallimet në burimet e financimit dhe kushtet që i shoqërojnë ato mund të shkaktojnë tensione dhe konkurrence mes organizatave.

1. Ndikimi i politikave dhe strategjive të organizatave: Organizatat për mbrojtjen e kafshëve mund të përdorin strategji dhe politika të ndryshme për të përmbushur qëllimet e tyre. Në disa raste, ndryshimi i pikëpamjeve politike dhe mungesa e bashkëpunimit për përcaktimin e strategjive të përbashkëta mund të shkaktojë tensione mes tyre.
2. Kufizimet e burimeve: Organizatat për mbrojtjen e kafshëve shpesh funksionojnë me burime të kufizuara, duke përfshirë buxhetin, personelin dhe infrastrukturën. Mungesa e burimeve të duhura mund të krijojë konkurrencë për të siguruar fondet dhe burimet e nevojshme, duke sjellë tensione dhe konkurrence mes organizatave. Kuptohet, këto nuk janë problemet e përgjithshme për të gjitha organizatat e kafshëve, sepse ka shumë organizata që bashkëpunojnë me sukses për të arritur qëllimet e përbashkëta. Në disa raste, ndërthurja e interesave dhe bashkëpunimi mes organizatave mund të jenë më të lehta, ndërsa në raste të tjera, dallimet dhe sfidat mund të jenë më të dukshme.

Për të bashkuar iniciativat individualiste dhe organizatat që merren me kafshët, është e rëndësishme të kemi një qëllim të përbashkët dhe të gjejmë mënyra për të përmirësuar bashkëpunimin dhe bashkëveprimin mes tyre.

Këtu janë disa sugjerime se çfarë mund të ndihmojë në këtë proces:

1. Identifikimi i qëllimeve të përbashkëta: Individët individualistë dhe organizatat për mbrojtjen e kafshëve mund të identifikojnë qëllime të përbashkëta, të tilla si mirëqenia dhe mbrojtja e kafshëve, zbatimi i ligjeve për mbrojtjen e tyre, ndërgjegjësimi i publikut, etj. Përmes identifikimit të pikave të përbashkëta, mund të krijojmë një bazë për bashkëpunim.
2. Komunikimi dhe dialogu: Është e rëndësishme të krijojmë hapësira për komunikim të hapur dhe dialog mes individëve dhe organizatave. Përmes diskutimeve dhe ndarjes së ideve, mund të kuptohemi më mirë dhe të gjejmë mënyra për të bashkëpunuar.
3. Projekte të përbashkëta: Organizatat dhe individët mund të planifikojnë dhe implementojnë projekte të përbashkëta. Për shembull, organizata mund të ofrojë mundësi për vullnetarizëm për individët individualistë, të cilët mund të ndihmojnë në aktivitete të ndryshme për mirëqenien dhe mbrojtjen e kafshëve. Kjo krijon një ndjenjë të përbashkët përkujdesjeje dhe angazhimi.
4. Përfitimi nga eksperiencia individuale: Individët që kanë iniciativa individuale, mund të japin kontributin e tyre unik përmes eksperiencës, aftësive dhe ideve të tyre. Organizatat mund të vlerësojnë dhe përdorin kontributin e tyre për të zhvilluar dhe përmirësuar aktivitetet e tyre.
4. Bashkëpunimi në fusha të veçanta: Individët dhe organizatat mund të bashkohen për të punuar së bashku në fusha të veçanta, si lobimi politik, ndërgjegjësimi i publikut, hetimi i rasteve të keqtrajtimit, etj. Përmes bashkëpunimit në fusha të përbashkëta, mund të ndikohet pozitivisht në trajtimin dhe mirëqenien e kafshëve.

Bashkëpunimi i iniciativave individualiste dhe organizatave që merren me kafshët kërkon kohën e nevojshme dhe situatat janë të ndryshueshme nga rasti në rast. Ky është një proces

gradual dhe varet nga faktorë të ndryshëm, si marrëveshjet e mundshme, ndryshimi i pikëpamjeve, ndërgjegjësimi dhe përgatitja e tyre për procesin e bashkëpunimit.

Disa hapa që mund të ndihmojnë në procesin e bashkëpunimit janë:

1. Komunikimi i vazhdueshëm: Komunikimi ndërmjet individëve dhe organizatave është thelbësor. Duhet të kemi hapësira të rregullta për diskutime, takime dhe shkëmbime të informacionit për të ndarë ide, përvoja dhe synime të përbashkëta.
2. Gjetja e pikave të përbashkëta: Identifikimi i pikave të përbashkëta dhe qëllimeve të ndërsjella është kyç për të përqendruar bashkëpunimin. Duke gjetur pikat, ku interesat dhe qëllimet përputhen, mund të ndërtohet një bazë për bashkëveprim.
3. Partneritete të vogla dhe projekte pilot: Fillimi i bashkëpunimit nëpërmjet projekteve të vogla pilot mund të jetë një mënyrë e mirë për të provuar ndërveprimin dhe për të vlerësuar efektivitetin e tij. Kështu, mund të fitohet besimi dhe të krijohet një bazë solide për bashkëpunim më të madh në të ardhmen.
4. Përdorimi i burimeve të përbashkëta: Organizatat dhe individët individualistë mund të përdorin burime të përbashkëta, si informacioni, ekspertiza dhe kapacitetet e tyre për të realizuar qëllime të përbashkëta. Kjo mund të përfshijë ndarjen e informacionit, zhvillimin e programeve të përbashkëta ose organizimin e eventeve të ndryshme.
5. Krijojini hapësirë ndryshimit: Ndryshimi nuk ndodh vetvetiu, por kërkon përkushtim dhe angazhim. Individët individualistë dhe organizatat për mbrojtjen e kafshëve duhet të jenë të përgatitur për të ndryshuar mënyrën e tyre të veprimit, pikëpamjet e tyre dhe të jenë gati për të punuar së bashku për të arritur rezultate të përbashkëta.

Bashkimi i individëve me iniciativa të tilla dhe organizatave për mbrojtjen e kafshëve është një proces që kërkon durim, angazhim dhe bashkëpunim të vazhdueshëm.

**Që të nisim ti trajtojmë kafshët në mënyrë më njerëzore, është e rëndësishme të ndryshojmë disa aspekte të mendësisë sonë dhe të zhvillojmë një ndërgjegjësim mbi marrëdhënien tonë me kafshët. Këtu janë disa gjëra që duhet të ndryshojnë në mendësinë tonë:**

1. Empatia dhe ndërgjegjësimi: Është e rëndësishme të zhvillojmë empatinë ndaj kafshëve dhe të ndërgjegjësohemi për nevojat dhe ndjenjat e tyre. Duhet të kuptojmë se kafshët kanë të drejtat e tyre dhe kanë ndjenja dhe nevoja të ngjashme me ne.
2. Ndikimi i industrisë së prodhimit të mishit: Duhet të reflektojmë mbi ndikimin që industria e prodhimit të mishit ka në trajtimin e kafshëve. Një ndërgjegjësim mbi kushtet në fermat e prodhimit të mishit dhe alternativat vegjetariane ose vegane mund të ndihmojnë në reduktimin e dhunës ndaj kafshëve.



3. Edukimi dhe ndërgjegjësimi i fëmijëve: Është e rëndësishme të fillojmë ndërgjegjësimin dhe edukimin për trajtimin më njerëzor të kafshëve që në moshë të vogël. Duke i mësuar fëmijët për respektin ndaj kafshëve dhe për impaktin e sjelljes sonë ndaj tyre, mund të krijojmë një kulturë të ndryshme të përkujdesjes ndaj kafshëve në të ardhmen.
4. Përdorimi i alternativave të produktit: Në vend që të përdorim produkte të testuara në kafshë ose të prodhuara me dhunë ndaj kafshëve, mund të zgjedhim alternativa të tjera të produktit që janë prodhuar në mënyrë më etike. Kjo përfshin përdorimin e produkteve vegjetariane, vegane dhe të testuara në mënyrë alternative.
5. Lobimi dhe aktivizmi: Lobimi dhe aktivizmi për të ndryshuar ligjet dhe politikat që lidhen me trajtimin e kafshëve janë të rëndësishme. Duke bashkëpunuar me organizatat dhe grupet e interesit që merren me të drejtat e kafshëve, mund të bëjmë ndryshime të mëdha në nivel shoqëror dhe ligjor për të mbrojtur kafshët.

### Ndryshimi i mendësisë sonë ndaj trajtimit të kafshëve

1. Respektimi i natyrës dhe biodiversitetit: Në mënyrë që të trajtojmë kafshët në mënyrë njerëzore, duhet të kultivojmë respekt ndaj natyrës dhe biodiversitetit. Kafshët janë pjesë e ekosistemeve dhe sistemeve të natyrës dhe kanë vlerë të vetme në mbajtjen e ekuilibrit. Duke kuptuar rëndësinë e biodiversitetit dhe ndikimin tonë në të, mund të zhvillojmë një sjellje më përkujdesëse ndaj kafshëve.
2. Përgjegjësia individuale: Secili prej nesh duhet të marrë përgjegjësinë individuale për mënyrën se si i trajtojmë kafshët. Duhet të kuptojmë se vendimet tona të përditshme, si zgjedhjet e ushqimit, blerjet e produkteve dhe sjellja jonë në përgjithësi, kanë ndikim në kafshët. Duke bërë zgjedhje të përgjegjshme dhe të vetëdijshme, mund të ndikojmë në mënyrë pozitive në trajtimin e kafshëve.
3. Informimi dhe edukimi i vazhdueshëm: Është e rëndësishme të vazhdojmë të informohemi dhe të edukohemi rreth trajtimit më njerëzor të kafshëve. Duke lexuar, dëgjuar dhe marrë pjesë në burime informative, konferenca, seminare dhe aktivitete të ndryshme, mund të zgjerojmë njohuritë tona dhe të zhvillojmë një kuptim më të thellë rreth temës.
4. Ndërgjegjësimi i industrive dhe qeverive: Për të arritur ndryshime të mëdha në trajtimin e kafshëve, duhet të ndërgjegjësojmë industrinë dhe qeverinë për rëndësinë e tregtisë së kafshëve dhe mirëqenies së tyre. Përmes përgjegjësisë shoqërore dhe lobimit të organizatave për mbrojtjen e kafshëve, mund të shtyjmë përpara politikat dhe legjislacionin për mbrojtjen e tyre.
5. Toleranca dhe bashkëpunimi: Ndërkohë që ndryshojmë mendësinë tonë dhe trajtimin ndaj kafshëve, është e rëndësishme të jemi tolerante dhe të gatshëm për bashkëpunim me të tjerët që kanë pikëpamje të ndryshme. Në vend që të shpërfillim dhe kritikojmë ato që kanë pikëpamje të ndryshme, duhet të jemi të hapur për dialog dhe bashkëpunim. Në këtë mënyrë, mund të ndërtojmë një kulturë të përbashkët të ndërgjegjësisë dhe respektimit të kafshëve.
6. Ndikimi në nivel shoqëror: Gjithashtu, duhet të ndërtojmë ndërgjegjësim dhe të ndikojmë në nivel shoqëror për trajtimin njerëzor të kafshëve. Kjo mund të përfshijë pjesëmarrjen në fushata publike, organizimin e protestave paqësore, shpërndarjen e informacionit në media sociale dhe lobimin për politika më të drejta ndaj kafshëve.
7. Shembulli personal: Për të ndryshuar mendësinë e të tjerëve, duhet të jemi shembull me sjelljet tona. Duke treguar respekt dhe kujdes ndaj kafshëve në jetën tonë të përditshme, mund të frymëzojmë të tjerët të ndjekin shembullin tonë.

*Ndryshimi i mendësisë sonë ndaj trajtimit të njerëzor të kafshëve është një proces i gjatë dhe kërkon përkushtim të vazhdueshëm. Është e rëndësishme të mos ndërroni mendje dhe të vazhdoni të punoni drejt qëllimit të trajtimit më të mirë të kafshëve, duke u nisur nga një ndërgjegjësim personal dhe duke ndikuar në shoqëri në përgjithësi.*

### **Sjelljet e dhunshme me kafshët e rrugës në vendin tonë**

Ka disa faktorë që mund të shpjegojnë pse disa individë në Shqipëri sillen dhunshëm ndaj kafshëve të rrugës. Këto faktorë përfshijnë aspekte sociale, kulturore, edukative dhe ekonomike:

1. Mungesa e ndërgjegjësimit dhe edukimit: Mund të ketë mungesë të ndërgjegjësimit dhe edukimit rreth drejtave dhe mirëqenies së kafshëve. Edukimi mbi sjelljen njerëzore ndaj kafshëve është i rëndësishëm për të ndërgjegjësuar njerëzit rreth rëndësisë së respektimit të të drejtave dhe mirëqenies së kafshëve.
2. Tradita dhe kultura: Disa tradita dhe zakone të vjetra mund të kenë sjellje ndërveprimin negativ me kafshët. Në disa raste, kafshët e rrugës mund të shihen si pengesë për komunitetin dhe të trajtohen me mungesë respekti. Ndërhyrja në tradita dhe kulturën e një shoqërie mund të jetë sfiduese dhe kërkon ndryshim gradual.
3. Mungesa e ligjeve dhe të zbatueshmërisë së tyre: Në disa raste, mungesa e ligjeve të qarta dhe zbatimi i tyre të efektshëm për mbrojtjen e kafshëve mund të ndikojnë në sjelljen negative ndaj tyre. Kur nuk ka rregullime të mjaftueshme dhe monitorim të përsëritur, sjelljet dhunshëm ndaj kafshëve mund të vazhdojnë pa u ndëshkuar.
4. Kushtet ekonomike: Kushtet ekonomike të vështira dhe mungesa e burimeve financiare mund të çojnë në mospërfillje të nevojave të kafshëve të rrugës. Në situata kur njerëzit ballafaqohen me sfida të mëdha ekonomike, mirëqenia e kafshëve nuk është gjithmonë prioriteti kryesor.
5. Mungesa e vetëdijes dhe mospërfillja e autoriteteve: Një ndikim tjetër mund të jetë mungesa e vetëdijes dhe mospërfillja e autoriteteve të përgjegjshme. Kur nuk ka ndërgjegjësim rreth ligjeve dhe rregullave për trajtimin njerëzor të kafshëve dhe nuk ka zbatim efektiv i tyre, sjelljet dhunshëm mund të vazhdojnë pa u ndaluar.

*Është e rëndësishme të kuptojmë se këto sjellje të dhunshme ndaj kafshëve të rrugës nuk përfaqësojnë gjithë popullatën shqiptare. Në çdo shoqëri ka individë me sjellje të ndryshme dhe të respektueshme ndaj kafshëve. Është e drejtë të theksohet se shumica e shqiptarëve sillen në mënyrë të ndërgjegjshme dhe të mirë ndaj kafshëve, duke i trajtuar me respekt dhe dashuri.*

*Për të ndryshuar sjelljen ndaj kafshëve të rrugës, është e rëndësishme të investojmë në edukim dhe ndërgjegjësim. Kjo mund të bëhet përmes fushatave informative dhe edukative, duke përfshirë shkollat, mediat dhe organizatat e mbrojtjes së kafshëve. Edukimi duhet të fokusohet në rëndësinë e trajtimit të njerëzor të kafshëve dhe pasojat negative të sjelljeve dhunshme ndaj tyre.*

*Gjithashtu, duhet të promovohet krijimi i legjislacionit dhe politikave të përshtatshme që të mbrojnë kafshët dhe të ndëshkojnë ata që i trajtojnë ata me dhunë. Një ligj i fuqishëm dhe zbatimi i efektshëm i ligjeve për mbrojtjen e kafshëve mund të ndihmojë në uljen e sjelljeve të dhunshme dhe në promovimin e sjelljes së respektueshme ndaj tyre.*

*Në fund, ndryshimi i sjelljes dhe mendësisë ndaj kafshëve kërkon përkushtim individual dhe ndërgjegjësimit. Secili prej nesh mund të ndër marrë hapa të vegjël, duke filluar nga trajtimi i mirë i kafshëve që takojmë në përditshmëri, duke kontribuar në organizata dhe fushata për mbrojtjen e kafshëve, dhe duke ndarë informacionin dhe vetëdijen me të tjerët.*

*Nëpërmjet edukimit, ndërgjegjësimit dhe ndërveprimit pozitiv, mund të krijojmë një kulturë të përbashkët të respektit ndaj kafshëve dhe të ndryshojmë sjelljen dhe mendësinë ndaj tyre në Shqipëri.*

## **MESAZHE NDËRGJEGJËSUESE “KAFSHËT NUK DUHET TË KEQTRAJTOHEN!”**

Është e rëndësishme të transmetohen mesazhe të fuqishme dhe të përshtatshme.

Disa nga mesazhet që mund të jenë efektive:

### - MODELO

1. Rëndësia e respektit dhe përkujdesjes ndaj kafshëve: Njerëzit duhet të kuptojnë se kafshët kanë vlerë në vetvete dhe ndihen në të njëjtën mënyrë si ne. Duhet inkurajuar iniciativa të përkujdesjes ndaj kafshëve, t'u ofrojnë dashuri dhe respekt, dhe t'i trajtojnë ato me ndërgjegjësi dhe kujdes.
2. Ndikimi i sjelljes sonë ndaj kafshëve: Është e rëndësishme të shpjegohet se sjellja jonë ndaj kafshëve ka ndikim të drejtpërdrejtë në mirëqenien dhe jetën e tyre, por edhe tonën. Nëpërmjet zgjedhjeve tona të përditshme, si zgjedhja e produkteve të kafshëve, përdorimi i testeve mbi kafshët dhe trajtimi i kafshëve të rrugës, ne kemi mundësi të ndikojmë në trajtimin e tyre.
3. Informacioni mbi nevojat dhe interesat e kafshëve: Njerëzve duhet t'u ofrohet informacion i detajuar rreth nevojave dhe interesave të kafshëve. Kjo përfshin përshkrimin e natyrës së tyre sociale, nevojave ushqimore dhe mjedisore, si dhe të drejtave të tyre themelore për mirëqenie dhe moskeqtrajtim.
4. Rrezikun e sjelljeve keqtrajtuese: Është e rëndësishme të ndajmë informacion rreth pasojave negative të sjelljeve keqtrajtuese ndaj kafshëve. Ky informacion mund të përfshijë dhimbjen fizike dhe emocionale që ata përjetojnë, efektet e ndotjes dhe të mbipërdorimit të kafshëve për qëllime komerciale, dhe lidhjen midis keqtrajtimit të kafshëve dhe dhunës ndaj njerëzve.
5. Alternativat dhe zgjidhjet etike: Është e rëndësishme të informohemi dhe t'i informojmë të tjerët rreth alternativave dhe zgjidhjeve etike që mund të ndiqen. Kjo përfshin promovimin e vegjetarianizmit ose veganizmit, përdorimin e produkteve të testuara.
6. Jep shembuj konkret dhe histori suksesi: Në informimin dhe ndërgjegjësimin e njerëzve, është e dobishme t'u japim shembuj konkret të organizatave, individëve dhe iniciativave të suksesshme në fushën e mbrojtjes së kafshëve. Duke ndarë histori të

suksesshme dhe shembuj të mirë, njerëzit mund të inkurajohen dhe të ndihen të motivuar të ndjekin shembullin.

7. Bashkëpunimi dhe përfshirja e organizatave të mbrojtjes së kafshëve: Organizatat e mbrojtjes së kafshëve kanë njohuri të veçanta dhe përvojë në fushën e sjelljes së mirë ndaj kafshëve. Bashkëpunimi dhe përfshirja e tyre në fushatat e informimit dhe ndërgjegjësimit mund të sjellë rezultate të mëdha dhe të ndikojë në ndryshimin e sjelljes ndaj kafshëve.
8. Ndikimi pozitiv në shoqëri dhe mjedis: Të tregojmë se trajtimi i njerëzor i kafshëve ka përfitime për të gjithë. Informacioni rreth ndikimit pozitiv që kafshët kanë në mirëqenien tonë emocionale dhe shëndetin fizik, si dhe rolin e tyre në ekosisteme dhe biodiversitet, mund të përcjellë mesazhin se të trajtuarit e mirë të kafshëve ka përfitime të shumta për shoqërinë dhe mjedisin.
9. Fushata dhe aktivitete të vetëdijësimit: Përdorimi i fushatave dhe aktiviteteve të ndryshme të vetëdijësimit, si video, artikuj, postime në rrjetet sociale, organizimi i takimeve dhe diskutimeve, mund të ndihmojë në përcjelljen e mesazheve të rëndësishme dhe të informacionit mbi trajtimin njerëzor të kafshëve në një mënyrë të përshtatshme dhe tërheqëse për publikun.
10. Promovimi i ligjeve dhe politikave të mbrojtjes së kafshëve: Është e rëndësishme të ndikojmë në krijimin dhe zbatimin e ligjeve dhe politikave të mbrojtjes së kafshëve në nivel lokal dhe kombëtar. Promovimi i legjisllacionit të rreptë për dhunën ndaj kafshëve dhe përdorimi i sanksioneve të rëndësishme për shkeljet e tij mund të ndihmojë në uljen e sjelljeve të keqtrajtimin dhe në promovimin e trajtimit njerëzor të kafshëve.

❖ Për të edukuar, informuar dhe ndërgjegjësuar njerëzit në lidhje me trajtimin njerëzor të kafshëve, është e rëndësishme të krijojmë një kombinim të strategjive të ndryshme.

*Disa prej tyre mund të jenë:*

- Ndërveprimi me mediat: Përdorimi i mediave tradicionale dhe sociale për të shpërndarë mesazhe të rëndësishme, artikuj, video dhe materiale të tjera që nxisin ndërgjegjësimin rreth trajtimit të kafshëve. Kjo mund të përfshijë intervista me ekspertë, histori suksesi dhe shembuj të mirë nga shoqëria.
- Fushatat informative: Organizimi i fushatave të informimit dhe ndërgjegjësimit në shkolla, universitete, qendrat e qytetit, parqe publike, dhe në ngjarje të tjera sociale. Këto fushata mund të përfshijnë prezantime, broshura, postera dhe aktivitete të ndryshme që inkurajojnë respektin ndaj kafshëve.
- Programet edukative: Zhvillimi i programeve edukative për fëmijë, të rinj dhe të rritur që ndërveprojnë me kafshët. Këto programe mund të përfshijnë vizita në qendra të mbrojtjes së kafshëve, seminare dhe trajnime mbi trajtimin e mirë të kafshëve, dhe aktivitete praktike për të rritur ndërgjegjësimin dhe përkujdesjen për kafshët.
- Ndërtimi i partneriteteve: Bashkëpunimi i organizatave të mbrojtjes së kafshëve, autoriteteve lokale, shkollave, universiteteve, dhe organizatave të tjera relevante për të ndërtuar partneritete të qëndrueshme. Kjo mund të ndihmojë në forcimin e mesazheve dhe të veprave për trajtimin njerëzor të kafshëve dhe në zbatimin e ndryshimeve të nevojshme në shoqëri.
- Ndikimi në politikat dhe ligjet: Aktivizimi për ndryshime të nevojshme në politikat dhe ligjet ekzistuese për mbrojtjen e kafshëve. Kjo përfshin pjesëmarrjen në lobimin politik, shprehjen e mendimit në publikime, dhe bashkëpunimin me grupet e interesit për të përcjellë mesazhe të fuqishme për trajtimin e drejtë të kafshëve.

- Tregimi i shembujve pozitivë: Promovimi i shembujve të mirë dhe historive të suksesshme të njerëzve dhe organizatave që kanë demonstruar trajtimin njerëzor të kafshëve. Ky tregim i shembujve pozitivë mund të bëhet përmes mediave, rrjeteve sociale, dokumentarëve, artikujve, dhe materialeve të tjera të komunikimit. Duke ndarë histori suksesi dhe duke prezantuar rolin pozitiv që njerëzit dhe organizatat kanë luajtur në mbrojtjen e kafshëve, mund të inkurajohet dhe frymëzohet publiku të ndjekë shembullin.
- Krijojmë ndërgjegjësime personal: Ndërgjegjësimi për trajtimin njerëzor të kafshëve fillon me veten tonë. Është e rëndësishme të reflektojmë mbi sjelljen tonë ndaj kafshëve, të njohim paragjykimet dhe norma të gabuara, dhe të ndryshojmë mendësinë tonë në drejtim të më shumë përkujdesjes dhe respektit ndaj tyre. Duke u edukuar vetë dhe duke u bërë më të ndërgjegjshëm për ndikimin tonë në jetën e kafshëve, mund të bëhemi agjentë të ndryshimit për një trajtim më të mirë të tyre.

*Ndërgjegjësimi dhe edukimi në lidhje me trajtimin njerëzor të kafshëve nuk është një proces i shpejtë dhe i lehtë. Është nevoja për përkushtim të vazhdueshëm, informacion të saktë dhe të përmbajtur, dhe angazhimin e të gjithë shoqërisë për të ndryshuar mendësinë dhe sjelljen ndaj kafshëve.*

#### Disa modele te suksesshme te politikave te mbrojtjes se kafshëve ne botë

1. Modeli i Këshillave të Mbrojtjes së Kafshëve: Në vendet si Mbretëria e Bashkuar, Zvicra, Gjermania dhe Zelanda e Re, janë themeluar këshilla të specializuara të mbrojtjes së kafshëve. Këto këshilla punojnë për të monitoruar dhe zbatuar ligjet për mirëqenien e kafshëve, për të ofruar këshillim dhe informacion, dhe për të ngritur ndërgjegjësimin rreth të drejtave të kafshëve.
2. Modeli i vendosjes së drejtave të kafshëve në ligj: Disa vende, si Austria dhe Zvicra, kanë vendosur në ligj drejta të veçanta për kafshët. Këto ligje pengojnë dhunën ndaj kafshëve, përcaktojnë standarde të mirëqenies së tyre, dhe ofrojnë mbrojtje ligjore për kafshët në mënyrë të ngjashme me ato për njerëzit.
3. Ndërpërvoja e eksperimenteve të dëmshme mbi kafshët: Disa universitete dhe institucione shkencore kanë përdorur praktikën tradicionale të eksperimenteve mbi kafshët dhe kanë zhvilluar modele alternative të testimit in vitro dhe në mënyrë kompjuterike. Kjo ka reduktuar përdorimin e kafshëve në eksperimente dhe ka shfaqur një ndërgjegjësim të rritur për etikën dhe mirëqenien e kafshëve.
4. Shpallja e rezervateve të kafshëve dhe parqeve kombëtare: Në shumë vende, janë krijuar rezervate të kafshëve dhe parqe kombëtare për të mbrojtur dhe ruajtur speciet e rrezikuara dhe të habitateve të tyre natyrore. Këto zona ofrojnë ruajtje dhe kujdes të specializuar për kafshët dhe përkujdesen për krijimin e një mjedisi të sigurt dhe të përshtatshëm për to.
5. Fushatat dhe organizatat për mbrojtjen e kafshëve: Ka organizata të shumta që punojnë për të mbrojtur kafshët dhe për të ndërgjegjësuar publikun. Shembuj të tilla janë "World Animal Protection", "Humane Society International", "PETA" (People for the Ethical Treatment of Animals), dhe organizata të ndryshme vendore dhe rajonale të mbrojtjes së kafshëve.

Këto janë vetëm disa prej modeleve të suksesshme të mbrojtjes së kafshëve në botë. Është e rëndësishme të theksojmë se ky është vetëm një shembull i përmbledhur dhe ka shumë më tepër modele të suksesshme të mbrojtjes së kafshëve në skala lokale, kombëtare dhe

ndërkombëtare. Çdo model ka karakteristikat e veta dhe është përshtatur me kontekstin dhe sfidat specifike të secilës vendi.

Mbrojtja e kafshëve është një proces që vazhdon dhe ka sfida të mëdha përballë. Megjithatë, shembujt e suksesshëm tregojnë se ndryshimi është i mundur dhe se ndërgjegjësimi dhe angazhimi i individëve, organizatave dhe qeverive mund të sjellin ndryshime të rëndësishme në trajtimin e kafshëve. Është e rëndësishme të vazhdojmë të ndërgjegjësohemi, të angazhohemi dhe të punojmë së bashku për të siguruar mirëqenie dhe respekt ndaj kafshëve në mënyrë të qëndrueshme dhe të gjithëpërfshirëse.

## LITERATURË:

1. Fall T, Lundholm C, Örtqvist AK, et al. Early exposure to dogs and farm animals and the risk of childhood asthma. *JAMA Pediatr.* 2015;169(11):e153219. doi:10.1001/jamapediatrics.2015.3219
2. Purewal R, Christley R, Kordas K, Joinson C, Meints K. The effects of dog ownership on objective measures of free-living physical activity and sedentary behaviour in community-dwelling older adults: a pilot randomised controlled trial. *BMC Public Health.* 2017;17(1):496. doi:10.1186/s12889-017-4422-5 Friedmann E
3. Archer, J. (1997). Why do people love their pets? *Evolution and Human Behavior*, 18(4), 237-259.
4. McNicholas, J., Gilbey, A., Rennie, A., Ahmedzai, S., & Dono, J. (2005). Pet ownership and human health: A brief review of evidence and issues. *BMJ*, 331(7527), 1252-1254.
5. Herzog, H. A. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction, or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 236-239.
6. McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252.
7. Cutt, H., Giles-Corti, B., Knuiaman, M., & Burke, V. (2007). Dog ownership, health and physical activity: A critical review of the literature. *Health & Place*, 13(1), 261-272.
8. Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S., ... & McCune, S. (2015). The pet factor—companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PloS One*, 10(4), e0122085.
9. Fine, A. H. (Ed.). (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. Academic Press.
10. Serpell, J. (2017). The domestication and history of the human-animal relationship. In *The Oxford Handbook of the Human-Animal Bond* (pp. 3-20). Oxford University Press.
11. Barker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49(6), 797-801.
12. Friedmann, E., Thomas, S. A., & Son, H. (2011). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *The American Journal of Cardiology*, 97(4), 512-516.
13. Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: The truth about cats and dogs. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.
14. O'Haire, M. E. (2013). Animal-assisted intervention for autism spectrum disorder: A systematic literature review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(7), 1606-1622.
15. Chur-Hansen, A., Winefield, H., & Beckwith, M. (2008). Companion animals and quality of life of older persons with schizophrenia. *Australasian Journal on Ageing*, 27(3), 136-141.

15. McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252.
16. Gee, N. R., Mueller, M. K., & Curl, A. L. (2009). Human-animal interaction and older adults: An overview. *Anthrozoös*, 22(1), 3-16.
17. Wells, D. L. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65(3), 523-543.
18. Referenca: Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge. McCardle, P., McCune, S., Griffin, J. A., & Maholmes, V. (2011). *How animals affect us: Examining the influence of human-animal interaction on child development and human health*. American Psychological Association.
19. Referenca: Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
20. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). *The social identity theory of intergroup behavior*. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.
21. Referenca: Roszak, T., Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.). (1995). *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind*. Sierra Club Books
22. Sobo, E. J., Eng, B., & Kassity-Krich, N. (2006). *Canine visitation (pet) therapy impacts on cancer patients: Pilot findings*. *Anthrozoös*, 19(1), 49-64.
23. Filan, S. L., & Llewellyn-Jones, R. H. (2006). *Animal-assisted therapy for dementia: A review of the literature*. *International Psychogeriatrics*, 18(4), 597-611.
24. Edwards, N. E., Beck, A. M., & Lim, E. (2013). *The influence of an animal on social interactions of nursing home residents in a group setting*. *Journal of Gerontological Nursing*, 39(5), 46-53.
25. Souter, M. A., & Miller, M. D. (2007). Do animal-assisted activities effectively treat depression? A meta-analysis. *Anthrozoös*, 20(2), 167-180.