



本报记者 李一能

11岁的初中生小赵(化名)对手机游戏严重成瘾,正在上海精卫中心接受治疗。不久前,他遇见了一只名叫“雪糕”的1岁疗愈犬,它正是上海首批被尝试用于网瘾戒断治疗的“爪爪疗愈师”。

日前,上海交通大学医学院附属精神卫生中心科研团队在一个为期半年的科研项目中取得阶段性成果,初步证明了疗愈犬对治疗网瘾有效,并揭示其背后的科学原理。除了辅助治疗网瘾之外,近年来上海对于疗愈犬的探索发展迅速,已经在未成年人保护、孤独症康复、老年人陪伴等领域开展大规模试点。



▲ 志愿者参加疗愈犬辅助戒断网瘾实验



▲ “豆豆”参加活动

- 科研团队初步证明疗愈犬对治疗网瘾有效,“撸狗”“撸猫”将有可能成为一种处方,在心理治疗中发挥作用
- 近年来上海对于疗愈犬的探索发展迅速,已经在未成年人保护、孤独症康复、老年人陪伴等领域开展大规模试点

“爪爪疗愈师” “破冰”孤独症



“棉花糖”在局门路银杏大道参加公益活动

撸狗真能解压

从今年6月开始,在位于闵行浦江镇的三三宠物公益中心,一场特殊的实验正在进行。来自上海交通大学医学院附属精神卫生中心的科研团队,为参加实验的双方佩戴脑波采集仪器,一方是学生活志愿者,另一方则是疗愈犬,都需戴上脑机设备,收集到的脑波数据将被分析,从而解答一系列问题:撸狗为何可以疗愈人心?能否对网瘾治疗起到作用?背后的机制又是如何产生作用的?

“大家都知道与宠物互动可以起到心理疗愈效果,但对背后的原因可能不甚了解。”项目负责人,上海市精神卫生中心心理康复科副主任钟娜告诉记者,动物被运用到心理治疗领域并非新鲜事,其大规模运用的历史可以追溯到上世纪60年代。随着社会形态的变化,其运用探索也需要升级,例如动物疗愈能否在改善电子产品成瘾、过度依赖网络导致真实社交障碍等方面起到作用,这一领域研究基本处于空白状态。

基于这一想法,钟娜团队与三三宠物公益中心开展合作,后者是上海较早开展疗愈犬训练与运用的公益组织之一,一批疗愈犬将与测试者开展互动,除了采集脑波数据之外,还将对测试者进行面部视频比对,以及开展问卷访谈,从而破解宠物疗愈背后的“密码”。

在为期6个月的实验中,钟娜团队对30组测试者进行实验,每一组包括一位网瘾患者与一位作为参照对象的非患者。“首先我们发现,网瘾患者对宠物疗愈这种方式并不抵触,配合度会比较高。”钟娜告诉记者,前来参加实验的网瘾患者基本是中学生,他们已经意识到了游戏成瘾的危害,愿意接受治疗,而且都非常喜欢小狗,因此即便是实验地点较远、过程较为麻烦,也愿意克服配合。与可爱亲人的小狗互动,在他们看来并不是治疗,而是一种“福利”。

此外,研究团队发现,在与疗愈犬玩耍后,测试者开展社交的意愿和能力明显提升。例如测试者小赵,因为沉迷游戏与家人发生了亲子关系危机,并存在社交障碍。测试开始时,按照流程,小赵会和志愿者进行交谈,但很快就把聊天“聊死”了,陷入了尴尬的沉默,表情也显得非常不自然。而在与疗愈犬“雪糕”互动时,小赵的情绪明显好转,脑电波显示他的焦虑程度开始下降,大脑开始产生快乐的信号,之后再次与志愿者聊天,小赵的神态显得放松不少,交流的质量也明显提高。

“我们的结论是,疗愈犬不仅能让测试

者感到快乐轻松,成为戒断网瘾后的替代奖赏机制,还成为一种‘社交润滑剂’,提升与他人交流的意愿与能力。”钟娜告诉记者,在取得阶段性成果的基础上,这一课题的研究还将继续,将为动物疗愈运用到心理康复治疗中打下基础。一旦在这一领域研究取得突破,“撸狗”“撸猫”将有可能成为一种处方,在心理治疗中发挥作用。

温柔的“破冰者”

珊珊(化名)是一名遭遇侵害的未成年女孩,身心受到重创。不论是面对社工,还是承办案件的检察官,她经常会沉默不语。直到志愿者把一只疗愈犬带到她的身边,珊珊的脸上才露出了久违的笑容。在和小狗玩耍了一段时间后,女孩封闭已久的心内似乎被撬开了一条裂缝,能够和社工与检察官进行交流,心理帮扶与案件审理工作得以顺利开展。

奉贤区检察院“未小贤”未检团队戴丽检察官告诉记者,在办理案例过程中,未检部门经常会涉及一些涉罪或者遭受侵害的未成年人。他们的共性是,往往都会遇到比较严重的家庭和心理问题,如何帮助他们克服困境,回归正常生活,往往比案件本身更为关键。为此,奉贤检察院与启贤青少年社会工作服务中心共同创立了“青春护航站”,并携手公益组织,在国内青少年心理矫治司法领域率先引入动物疗法。

在一次活动中,动物辅助疗愈师、志愿者带来4条专业疗愈犬,通过喂食、训练指令互动等环节,吸引青少年参与活动。戴丽表示,对于内心封闭、抗拒交流的青少年,疗愈犬被认为是打破僵局的“破冰者”。它们无条件地接纳和非评判性的陪伴,能迅速降低人们的防御心理,通过有效建立信任桥梁,为后续的心理疏导和教育工作打开心门。

孩子们通过抚摸、梳理、互动游戏等方式,学习识别和管理自己的愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪。动物辅助疗愈师还通过设计互动任务,如给动物喂食、下达简单指令、观察动物需求等,让孩子们学习沟通合作、理解“非语言”信号。当孩子们感受到动物的依赖与信任,看到自己的行为能带来积极的反馈时,自我价值感和自信心得到了提升。

“疗愈犬在中国刚刚起步,不像导盲犬等工作犬已经有一个相对完整的体系。”戴丽告诉记者,因此他们选择了在国内较为资深的疗愈犬工作室开展合作,所有参加活动的疗愈犬均经过严格训练,并在疗愈师以及干警的陪伴下完成疗愈,安全被放在了首要位置。“我自己家也养狗,感觉疗愈犬服从性

更强,性格也更稳定,特别是对孩子们非常温柔有耐心。”

据介绍,疗愈犬已成为“未小贤”未检团队的特色创新项目,正在奉贤涉未成年人犯罪预防和治理帮教体系中发挥作用,今后也将将在继续研究探索的基础上成为常态工作。

10只狗狗团队

“在一些国家,疗愈犬已经非常普及,被大量运用到心理创伤疗愈、特殊人群陪伴工作中,和导盲犬一样,都是可以进入公共场所比如飞机等。”三三宠物公益中心驯犬师朱建华介绍,在我国,这一工作犬种起步时间不长,三三宠物公益中心从2年前开始相关探索,目前有10只经过训练的疗愈犬。

朱建华说,疗愈犬的选择有一定的门槛,倾向于稳定性高、服从性强、对人类亲近、抗压能力强的犬只,但对于犬种则没有什么要求,只要性格好的都可以培训,如他们基地的疗愈犬既有家庭宠物狗,也有捡来的流浪狗,还有退役的工作犬,犬种五花八门,性格特长各不相同,通常开展工作都会以组团的方式,挑选适合不同任务的犬只。

例如在上海精神卫生中心康复科开展公益活动,现场人比较多,疗愈犬会感受到较强的压迫感,有些会因为害怕而吠叫,所以就要挑选抗压能力比较强、性格稳定的小狗参加。又例如在儿童福利院与特殊孩子们相处,有些小朋友很喜欢小狗,但接触过程中往往不知轻重,会骑在狗的身上,或是直接拉狗的尾巴,这时候就需要耐受力强的小狗和孩子们互动,它们即便被弄疼,也不会展现出攻击性。

在今年的世界孤独症日,朱建华就带着五条疗愈犬来到福利院与孤独症孩子们互动。边牧“乐乐”较为活泼,专门负责表演小把戏比如接球、接飞盘;巴哥犬“豆豆”嘴很馋,为了口吃的啥都愿意干,它主要负责被孩子们投喂;博美犬“棉花糖”体形娇小,性格也非常温和黏人,非常适合被抱在怀中抚摸,最受孩子们的欢迎;而灵缇犬“雪糕”则喜欢被遛,可以陪伴孩子们散步。在几个小时的活动中,小狗团队各司其职,给孩子们带来了极大的快乐。

“有一个细节让我印象深刻,原本沉浸在自己世界里的孤独症孩子们,看到小狗后会想方设法克服障碍与我们沟通,只为了能和它们多玩一会儿。”朱建华说,一个孤独症小女孩抱着“棉花糖”就不放手,甚至还想把它抱回家,女孩的外婆说,很久都没看到孩子这么开心了,非常感谢志愿者和小狗团队,这样的评价让朱建华非常感动。

期待行业标准

老院、学校,甚至是一些企事业单位都有需求;容易产生孤独、焦虑、压力等负面情绪的人,对于疗愈犬都展现出极大的兴趣,开展几次尝试后效果也非常不错。

“但现在遇到的问题是,我国还没有出台疗愈犬的具体标准,在法律层面仍未被赋予身份。”翟江表示,比如导盲犬、防暴犬、警犬有专门的身份认证,疗愈犬则依旧被归于

宠物犬的范畴,而相关标准制定目前还只在民间开展。“身份问题不解决,行业就很难正规化,许多项目没有办法开展,服务的规模也很难提升。”

对于动物疗愈的未来发展前景,翟江表示较为乐观,随着宠物经济的崛起,社会对于其抚慰人心价值的认识越发清晰,而作为其中的“专业选手”,动物疗愈被全面认可也只是时间问题,届时不仅仅是疗愈犬,各种经过训练的疗愈动物将出现在我们身边,抚慰人心、治愈伤痛。