

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Koń towarzyszem w procesie leczenia depresji

Poziom oksytocyny w organizmie człowieka można podnieść poprzez regularne przebywanie w towarzystwie konia i wspólne "uczenie się", czyli kształtowanie umiejętności

komunikacyjnych i społecznych. Terapię depresji metodą Horse Assisted Education (HAE) bada doktorantka z UŁ.

Jak wyjaśnia badaczka, cytowana na stronie Uniwersytetu Łódzkiego, terapia ta umożliwia pacjentowi zapoznanie się ze zwierzęciem i nawiązanie z nim kontaktu. Proces terapeutyczny ma poprawić komunikację człowieka ze światem zewnętrznym. Nie ma nic wspólnego z jazdą konną. Zwierzę pomaga jednak w pracy nad sobą - informuje UŁ.

Nie jest to zatem hipoterapia, która przeznaczona jest dla osób z problemami psychoruchowymi lub upośledzeniem umysłowym. Wśród odmian hipoterapii jest fizjoterapia - odpowiednia gimnastyka wykonywana na koniu w celu przywrócenia sprawności fizycznej. Inną formą jest psychopedagogiczna jazda konna - zespół działań, których celem jest usprawnienie poznawcze, intelektualne, emocjonalne i fizyczne.

OKSYTOCYNĄ ZWIĘKSZA SZANSE TERAPEUTYCZNE

Kinga Rucka ze Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego bierze czynny udział w udrażnianiu procesu komunikacji - jest tzw. facylitatorem. W pracy z osobami zdrowymi obserwuje, że konie uruchamiają w ludziach refleksyjne myślenie i poszerzają samoświadomość.

Porównała ona osoby pracujące na co dzień z końmi oraz takie, które nie mają do czynienia z tymi zwierzętami. Badani z pierwszej grupy uzyskali lepsze wyniki w testach na koncentrację uwagi i spostrzegawczość. Doktorantka analizowała u ludzi zmienność rytmu zatokowego serca (ang. Heart Rate Variability, HRV). Odzwierciedla ono napięcie, jakie pojawia się w układzie autonomicznym człowieka. Jak wyjaśnia, wskaźnik ten dotyczy krótkotrwałej zmienności pracy serca i na jego podstawie można wyciągać wnioski odnośnie do stanu emocjonalnego organizmu.

"Kontakt z koniem uczy uważności i szybkiego reagowania na pojawiające się bodźce. Konie są mistrzami komunikacji niewerbalnej i nieustannie chcą się z nami komunikować, a wysyłane przez nie sygnały często są subtelne i nie zawsze widoczne" - tłumaczy zależności doktorantka.

Teraz badaczka sprawdzi, jak na kontakt z koniem zareaguje osoba chora na zaburzenia depresyjne nawracające. W badaniach wykorzysta kwestionariusze dotyczące osobowości, inteligencji emocjonalnej i skali depresji. Jako wskaźnik biologiczny wybrała poziom oksytocyny, ponieważ hormon ten odpowiedzialny jest m.in. za budowanie relacji i tworzenie się więzi.

"Osoby z depresją często mają zaniżone wyniki tego neuropeptydu. Literatura wskazuje, że kontakt ze zwierzętami (do tej pory głównie tymi domowymi) zwiększa stężenie oksytocyny, a co za tym idzie - poprawia relacje z innymi" - mówi Rucka.

POZYTYWNY WPŁYW

Metoda Horse Assisted Education (HAE) zakłada, że człowiek uczy się w towarzystwie koni i rozwija umiejętności społeczne, takie jak komunikacja, motywacja, przywództwo, wyznaczanie celów, budowanie relacji oraz pracuje z emocjami.

Czego można się w ten sposób uczyć? "Konie są zwierzętami przede wszystkim uciekającymi i stadnymi, które podczas interakcji poszukują przywódcy, zarówno w innych członkach stada jak, i wśród ludzi. Odczytują też doskonale nasze emocje i mowę niewerbalną oraz wyczuwają rytm serca, który mówi o naszym nastawieniu i samopoczuciu. Udzielają nam natychmiastowej informacji zwrotnej i reagują na nasze aktualne stany psychiczne nie oceniając wyglądu czy statusu ekonomicznego" - opowiada Rucka.

Zaznacza, że konie komunikują się przez cały czas i poszukują sygnałów, aby jak najlepiej dopasować się do człowieka i odgadnąć, czego się od nich oczekuje. Bardzo ważny jest dla nich stan spokoju i relaksu. Cały czas do niego dążą. Podczas partnerskiej interakcji ze zwierzęciem człowiek również uczy się uspokajać i odprężyć.

"Mimo że zwierzęta te są bardzo delikatne i subtelne, to czujemy emanującą od nich odwagę, która napędza nas siłą. I to wszystko uważam za sedno i wyjątkowość relacji człowiek - koń" - uważa Kinga Rucka.

Metoda HAE wykorzystywana m.in. w pracy z osobami z problemami psychicznymi, w tym z zespołem stresu pourazowego czy depresją. Jest poparta wiedzą psychologiczną, a podstawy modeli teoretycznych są dostępne w opracowaniach naukowych.

W ramach pracy doktorskiej pod kierunkiem prof. dr hab. n. zdr. Moniki Talarowskiej Kinga Rucka sprawdzi, czy cykliczne spotkania z końmi oddziałują na poziom oksytocyny w organizmie człowieka. Przeanalizuje związek osobowości, inteligencji emocjonalnej i stopnia depresji osoby badanej z efektywnością terapii z koniem. Naukowczynie liczą na wykorzystanie terapii z udziałem koni jako uzupełnienie do tradycyjnej psychoterapii i farmakoterapii w leczeniu depresji.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31283.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy