

All'università cuccioli contro lo stress

Si chiamano "puppy room" e sono state allestite in numerosi atenei del Regno Unito (Cambridge, Bristol, Nottingham), ad Amsterdam o nelle americane Yale e Harvard. È una stanza dove si può trascorrere un quarto d'ora con una decina di cuccioli, accarezzarli e giocare per ridurre l'ansia da esami universitari. Il contatto con i cani fa diminuire frequenza cardiaca e pressione sanguigna e fa aumentare livelli di serotonina e ossitocina, i cosiddetti "ormoni del buonumore". Un paio di anni fa anche all'università di Teramo è partito il primo progetto di pet therapy in aula durante le sedute d'esame. In questi giorni si stanno raccogliendo i risultati dei questionari: i livelli di ansia degli studenti sono molto più bassi dopo la permanenza nella "stanza del cucciolo". «In ogni circostanza, il contatto con il cane - spiega Lino Cavedon - favorisce il rilassamento, la normalizzazione di battito cardiaco e pressione sanguigna e una riduzione della soglia dello stress. Attraverso l'animale, inoltre, è possibile una migliore comprensione di se stessi. Il cane non è in alcun modo giudicante e perciò diventa più semplice sbloccare vissuti derivanti dalla relazione con gli umani».