

Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιο Αθηνών,
Φιλοσοφική Σχολή, Τμήμα Φιλοσοφίας

Διδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακός Σπουδών
Ζώα: Ηθική, Δίκαιο, Ευζωιά

ΔΠΜΣ ΖΩΑ: ΗΘΙΚΗ, ΔΙΚΑΙΟ, ΕΥΖΩΙΑ



MA ANIMAL WELFARE, ETHICS and the LAW

Χατζηπροκοπίου Δέσποινα

«Κατοικίδια ζώα στον Εργασιακό Χώρο μετά την Covid-19 εποχή: Το διπλό όφελος στην ευζωία των κατοικίδιων ζώων και την ευημερία των εργαζόμενων κηδεμόνων (Pet-Friendly Workplace)»

Διπλωματική Εργασία για την απόκτηση Διπλώματος Μεταπτυχιακών Σπουδών

Επιβλέπων: Μιχαήλ Κ. Μαντζανάς, Καθηγητής, ΑΕΑΑ

Μέλη Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής:
Γεώργιος Αραμπατζής, Αναπληρωτής Καθηγητής, ΕΚΠΑ
Μιχαήλ Κ. Μαντζανάς, Καθηγητής, ΑΕΑΑ
Ευάγγελος Δ. Πρωτοπαπαδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής ΕΚΠΑ

31 Αυγούστου
Αθήνα, 2024

Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
Φιλοσοφική Σχολή, Τμήμα Φιλοσοφίας,
Δέσποινα Χατζηπροκοπίου, © [2024] - Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Ευχαριστίες

Με την παρούσα διπλωματική εργασία ολοκληρώνονται οι σπουδές μου στο Διδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Ζώα: Ηθική, Δίκαιο, Ευζωία» του Τμήματος Φιλοσοφίας στο Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών, κατά το έτος 2024.

Η ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου εργασίας θα ήταν αδύνατη χωρίς την πολύτιμη υποστήριξη του καθηγητή μου, Καθηγητή της Ανώτατης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Αθηνών, κ. Μιχαήλ Κ. Μαντζανά. Εκφράζω τις βαθύτατες ευχαριστίες μου για τη βοήθεια που μου προσέφερε και την εμπιστοσύνη που μου έδειξε από την πρώτη στιγμή.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φίλους και κοντινούς μου ανθρώπους για τη συνεχή συμπαράστασή τους.

Τέλος, οφείλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου, Όλγα και Ματθαίο, που στέκονται πάντα αρωγοί στο να κυνηγήσω τα όνειρά μου.

Πίνακας Περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Α. Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19	σελ.5
Β. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ COVID-19 ΕΠΟΧΗ	σελ.8
Γ. ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ BURN OUT ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19	σελ.9
Δ. ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ	σελ.12

ΚΥΡΙΟΣ ΘΕΜΑ

Α. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ «BRING YOUR PET AT WORK»	σελ.20
Β. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΦΙΛΙΚΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ «PET- FRIENDLY WORKPLACE»	σελ.22
Γ. ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ	σελ.27
Δ. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ ΖΩΩΝ	σελ.27
Ε. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ «PET-FRIENDLY WORKPLACE» ΣΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	σελ.33
Ζ. ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΦΙΛΙΚΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ «PET-FRIENDLY WORKPLACE»	σελ.37
Η. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΦΙΛΙΚΗΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ	σελ.37
Θ. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ ΖΩΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19	σελ.39
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	σελ.40
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΑΦΟΡΩΝ	σελ.41

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

A. Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ Covid-19

Το Δεκέμβριο του 2019 έγινε η πρώτη αναφορά ιογενούς ασθένειας η οποία οφειλόταν σε έναν εξαιρετικά μεταδοτικό ιό της οικογένειας των Κορονοϊών, στην πόλη Γιούχαν της Κίνας. Έκτοτε, η μετάδοση του ήταν ταχύτατη παγκοσμίως, με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να κηρύσσει πανδημία. Η λοίμωξη με το νέο Κορονοϊό χαρακτηριζόταν από ταχεία μετάδοση με μέτρια έως βαριά συμπτωματολογία του αναπνευστικού συστήματος, συνοδευόμενο από μεγάλο αριθμό θανάτων. Το Μάιο του 2023 ανακηρύχθηκε η λήξη της «Επείγουσας Κατάστασης της Covid-19 Πανδημίας» από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Έως το 2023 καταγράφηκαν παγκοσμίως πάνω από 760 εκατομμύρια λοιμώξεις και πάνω από 6,9 εκατομμύρια θάνατοι, με τα πραγματικά ποσοστά να θεωρούνται αρκετά μεγαλύτερα.

Στις 12 Δεκεμβρίου του 2019 στο Νοσοκομείο της πόλης Γιούχαν της Κίνας, γίνεται η πρώτη καταγραφή μαζικών κλινικών περιστατικών με συμπτώματα άτυπης πνευμονίας, τα οποία δεν είχαν καλή ανταπόκριση στα συνήθη βασικά φαρμακευτικά πρωτόκολλα. Στις 3 Ιανουαρίου του 2020 ενημερώνεται ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για τα περιστατικά μαζικών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος με την ίδια συμπτωματολογία, αλλά με άγνωστη αιτιολογία. Στις 7 Ιανουαρίου γίνεται η πρώτη ταυτοποίηση του ιού έπειτα από γενετική ανάλυση, με τις ονομασίες «Sars CoV-2», «2019 Novel Coronavirus» και «Covid-19». Η τελευταία επιλέχθηκε ως ονομασία αναφοράς για την ασθένεια που εμφανίσθηκε στη Γιούχαν της Κίνας. Στις 11 Ιανουαρίου καταγράφεται ο πρώτος θάνατος ασθενούς, προσβεβλημένου από τον ιό, ενώ δύο μέρες αργότερα γίνεται η πρώτη ταυτοποίηση του εκτός της χώρας της Κίνας. Στις 23 Ιανουαρίου κηρύσσονται τα πρώτα περιοριστικά μέτρα στην πόλη της Γιούχαν. Στις 31 του ίδιου μήνα, η Επιτροπή Έκτακτης Ανάγκης για τον Διεθνή Κανονισμό Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας συγκαλείται ώστε να κηρύξει την εμφάνιση του νέου ιού Covid-19 ως «Έκτακτη Ανάγκη για τη Δημόσια Υγεία Διεθνούς Ενδιαφέροντος».

Στην Ελλάδα, ο πρώτος ασθενής θετικός στον ιό επιβεβαιώνεται στις 26 Φεβρουαρίου 2020 (ΕΟΔΥ,2020). Αρχές Μαρτίου διακηρύσσεται η πρώτη σταδιακή απαγόρευση δραστηριοτήτων οποιασδήποτε φύσης και συνάθροισης μεγάλων αριθμών ατόμων, η οποία κατέληξε στην οριστική απομόνωση των ατόμων στις οικίες τους και την απαγόρευση των άσκοπων μετακινήσεων των πολιτών. Τα μέτρα πρόληψης και αποτροπής μετάδοσης του ιού περιλάμβαναν την απομόνωση και τον παρατεταμένο περιορισμό της άμεσης επαφής με τους ανθρώπους, τη διακοπή των κοινωνικών εκδηλώσεων, των δραστηριοτήτων και σε πολλές περιπτώσεις και της εργασίας. Η επαφή με άλλους ανθρώπους γινόταν μόνο μέσω χρήσης προστατευτικής μάσκας ή προσωπίδας η οποία κάλυπτε το πρόσωπο κατά το ήμισυ.

I. Κοινωνική Απομόνωση κατά την Covid-19 εποχή

Η εποχή της πανδημίας χαρακτηρίστηκε από εποχή κοινωνικής αποστασιοποίησης, όπου οι άνθρωποι κλήθηκαν να αλλάξουν άρδην την

καθημερινότητα τους και να απομονωθούν στις οικίες του. Η μετακίνηση εκτός ήταν επιτρεπτή μόνο για τις βασικές ανάγκες. Οι κοινωνικές και εργασιακές δραστηριότητες τέθηκαν σε παύση. Μια νέα εποχή μόλις είχε ξεκινήσει και οι αλλαγές που σημειώθηκαν ήταν ριζικές. Η ανθρωπότητα ήταν αντιμέτωπη όχι μόνο με μία σοβαρή, εξαιρετικά μεταδιδόμενη και θανατηφόρα υγειονομική κρίση, αλλά και με μεταβολές στις κοινωνικοπολιτικές, οικονομικές και διαπροσωπικές πτυχές της καθημερινότητας.

Η απαγόρευση των κοινωνικών εκδηλώσεων και η κοινωνική απομόνωση αποτελούσε ένα από τα βασικά μέτρα πρόληψης εξάπλωσης του ιού. Σύμφωνα με μελέτες φάνηκε ότι η κοινωνική απομόνωση συνδέθηκε με υψηλά ποσοστά ψυχολογικών διαταραχών και εθισμών στις καταχρήσεις. Η αύξηση του καπνίσματος, της κατανάλωσης αλκοόλ αλλά και ναρκωτικών ουσιών αυξήθηκαν σε παγκόσμιο επίπεδο (Dumas Tara M. Et al, 2020). Γίνεται αντιληπτό πως ήταν ιδιαίτερα έντονη η ανάγκη των ανθρώπων για μέσα εκτόνωσης, καθώς η ανησυχία και το αίσθημα αβεβαιότητας ήταν διάχυτα εκείνη την περίοδο.

Η εποχή της πανδημίας επηρέασε τους ανθρώπους είτε άμεσα, μέσω τη μόλυνσης με τον ιό, είτε έμμεσα, μέσω των μέτρων απομόνωσης, με μεγάλο κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο. Η αβεβαιότητα ως προς τον ιό και τις πιθανές επιπτώσεις του στην υγεία καθώς και την αδυναμία να λάβουν δράση ενάντια σε αυτό είχαν σημαντικές επιπτώσεις.

Η αδυναμία δράσης απέναντι στο στρεσικό παράγοντα είναι ως έννοια αντίθετη από την έννοια της ανθεκτικότητας (resilience). Σύμφωνα με το λεξικό της American Psychology Association (APA), ως ψυχική ανθεκτικότητα (resilience), ορίζεται η διαδικασία της επιτυχούς προσαρμογής στη δυσκολία ή σε μία προκλητική εμπειρία, ιδίως μέσα από ψυχική, συναισθηματική και συμπεριφορική ευπλαστότητα καθώς επίσης μέσα από τη προσαρμογή σε εξωτερικές και εσωτερικές προκλήσεις. Η ψυχική ανθεκτικότητα δοκιμάστηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ενώ πολλοί ήταν οι παράγοντες οι οποίοι την κλόνισαν. Παράλληλα, η ψυχική σταθερότητα δοκιμάστηκε και οι άνθρωποι κλήθηκαν να βρουν τρόπους διατήρησης της. Ένας από τους τρόπους διατήρησής της είναι συντροφιά από τα ζώα συντροφιάς, η οποία θα αναλυθεί στην παρούσα εργασία.

II. Πανδημία Covid-19 και αίσθημα άγχους

Το άγχος προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη ἄγχω, η οποία σημαίνει σφίγγω ή πνίγω και ορίζεται ως η κατάσταση ανησυχίας ή ψυχικής έντασης που προκαλείται από μία δύσκολη συνθήκη (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας). Η ανάπτυξη συναισθημάτων όπως το άγχος είναι μία φυσιολογική απόκριση του οργανισμού σε ένα γεγονός απειλητικό και απρόβλεπτο (Vinkers C.V. et al, 2020), όπως η πανδημία που ξέσπασε στις αρχές του 2020. Η ψυχική υγεία μεταβάλλεται καθώς το άγχος και τα αισθήματα αβεβαιότητας εντείνονται, ασκώντας επιρροή στην ευεξία του ατόμου εν γένει. Συμπεριφορές όπως εκνευρισμός, διαταραχές στην διάθεση, στον ύπνο, στην πρόσληψη φαγητού και η έλλειψη συγκέντρωσης είναι μερικές ενδείξεις του συναισθήματος του άγχους. Παράλληλα η προσπάθεια της πολιτείας για περιορισμό της μετάδοσης του ιού ενίσχυσε περαιτέρω τα συμπτώματα τόσο στις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού όσο και στο γενικό πληθυσμό στο σύνολό του.

Η παρούσα διπλωματική πραγματεύεται το αίσθημα του άγχους για το σύνολο των ανθρώπων και δεν υφίσταται καμία εξειδίκευση σε συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων με αυξημένη ευαλωτότητα στο άγχος όπως παιδιά, νέοι ενήλικες, φοιτητές, νέοι γονείς και εργαζόμενοι στις δομές υγείας (Manchia M. et al, 2021). Οι αναφορές και οι βιβλιογραφικές πηγές αφορούν κατά κύριο λόγο στο γενικό πληθυσμό. Αδιαμφισβήτητα, η ποικιλομορφία του πληθυσμού προσδίδει ετερογένεια στην έκφραση και αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων, η οποία υπερβαίνει τα πλαίσια του θέματος της διπλωματικής.

III. Το στρες ως μια φυσιολογική αντίδραση στην πανδημία Covid-19

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η πανδημία δημιούργησε άγχος στους ανθρώπους. Το άγχος αποτελεί μία φυσιολογική αντίδραση σε μία απειλητική και ταυτόχρονα απρόβλεπτη περίοδο όπως αυτή της Πανδημίας του 2020. Είναι χαρακτηριστικό ότι η όσο μεγαλύτερο έλεγχο έχουμε σε μία ζημιογόνα για τον ψυχισμό κατάσταση, τόσο πιο διαχειρίσιμο γίνεται το άγχος. Σε αντιπαράθεση με την περίοδο των περιορισμών του ιού, γίνεται αντιληπτή η μεγάλη αρνητική και δύσκολη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων εκείνης της περιόδου. Σύμφωνα με τους Brenda W.J.H. Penninx et al. (2022), διαταραχές στην ψυχική υγεία παρατηρήθηκαν κατά τους πρώτους μήνες της πανδημίας, ενώ το επόμενο χρονικό διάστημα το ποσοστό μειώθηκε, αλλά δεν εξαλείφθηκε. Αξίζει να σημειωθεί ότι η μείωση αυτή παρατηρήθηκε κατά το διάστημα το οποίο τα περιοριστικά μέτρα είχαν γίνει πιο ελαστικά και η κοινωνική απομόνωση είχε μετριασθεί.

IV. Η νευροψυχιατρική επίδραση του ιού Covid-19

Η πανδημία Covid-19 δεν επηρέασε μόνο την ψυχική υγεία από την οπτική των περιοριστικών μέτρων. Επιπτώσεις επήλθαν ,επιπλέον, λόγω της νόσησης και των παρενεργειών που αυτή που προκάλεσε. Σε ασθενείς που νόσησαν παρατηρήθηκαν νευροψυχιατρικά συμπτώματα με μία συχνότητα του 31-69% (Groff D. Et al, 2021), όπως κούραση, διαταραχές στον ύπνο και γνωστική εξουθένωση. Ιδιαίτερα η τελευταία κατάσταση, σε συνδυασμό με την εκτελεστική δυσλειτουργία συνοδευόταν από παροδική απώλεια μνήμης, αδυναμία συγκέντρωσης, δυσκολία στην επίλυση προβλημάτων και άλλα σύννοδα προβλήματα τα οποία μπορούν να συνοψιστούν σε μία έννοια ως «brain fog». Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το “Brain Fog” θεωρείται ο ανεπίσημος όρος για την έννοια των παραπάνω προβλημάτων μετά την νόσηση, καθώς επίσης σε περιστατικά συνδρόμου «Long Covid». Το σύνδρομο «Long Covid», περιλαμβάνει τις περιπτώσεις στις οποίες ο ασθενείς δεν έχει αναρρώσει μετά την αναμενόμενη χρονική περίοδο των 2 έως 4 εβδομάδων και μπορεί να παραμείνουν τα συμπτώματα για μέρες, μήνες έως και χρόνια μετά την πρώτη λοίμωξη. Αξίζει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τελευταία μελέτη η παραπάνω πνευματική δυσλειτουργία εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα από ότι οποιαδήποτε άλλα ασθένεια που οφείλεται σε ιό.

V. Πιθανότητα ανάπτυξης ψυχικής νόσου σε άτομα που νόσησαν από τον ιό Covid-19

Με βάση όσα προαναφέρθηκαν, νευροψυχιατρικές δυσλειτουργίες μπορεί να οφείλονται όχι μόνο στο γενικότερο καθεστώς απομόνωσης που πλαισίωσε την εποχή της πανδημίας Covid-19, αλλά κι από την προσβολή και νόσηση του ιού. Οι παραπάνω δυσλειτουργίες με την ακόλουθη σύγχυση και πνευματική ανικανότητα την οποία έφεραν στους ανθρώπους, καθιστούν σαφέστερη την επίδραση που έχει στην ψυχική υγεία και, αν δεν δοθεί προσοχή, στην μετέπειτα ψυχική νόσο.

Το πρώτο μέλημα των κυβερνήσεων ήταν ο περιορισμός της φυσικής εξάπλωσης του ιού. Γρήγορα, όμως, φάνηκε η ανάγκη της φροντίδας και προστασίας της ψυχικής υγείας των πολιτών, οι οποίοι είχαν κληθεί να ανταπεξέλθουν άμεσα στη νέα αυτή πραγματικότητα. Πόσο δε μάλλον πιο απαιτητικό και δύσκολο έγινε στους πολίτες οι οποίοι ήδη αντιμετώπιζαν ψυχικής φύσεως δυσκολίες. Ορισμένες κυβερνήσεις ανέπτυξαν άμεσα πολιτικές και μέτρα προάσπισης της ψυχολογίας των ανθρώπων. Άλλες, αντιθέτως, άργησαν να αντιληφθούν τη σημασία τους ή ανέπτυξαν ανεπαρκείς ή βεβιασμένες στρατηγικές, υπό τη σκιά των σοβαρών συμπτωμάτων της νόσησης. Η εποχή Covid-19, αδιαμφισβήτητα, υπογράμμισε την ισότητα μεταξύ της σωματικής και ψυχολογικής υγείας. Μέριμνα πρέπει να λαμβάνεται εξίσου και για τα δύο, πόσο δε μάλλον στις ευάλωτες ψυχικά ομάδες πληθυσμού.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι πλήθος μελετών περί της ψυχικής υγείας μετά την πανδημία αναφέρουν ότι οι επιπτώσεις έχουν μετριασθεί. Υπογραμμίζουν δε ότι δεν έχουν επιστρέψει στα αρχικά επίπεδα στην προ-Covid-19 εποχή. Κι αυτό από μόνο του αναδεικνύει την ανάγκη προσοχής στην ψυχική υγεία των ανθρώπων ακόμη και στο σήμερα σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας, μεταξύ των άλλων και της εργασίας.

B. Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ COVID-19 ΕΠΟΧΗ

Με τον όρο της ψυχικής υγείας των εργαζομένων γίνεται αναφορά σε ένα θέμα που τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να αναδύεται. Ως ψυχική υγεία ορίζεται η «κατάσταση ευημερίας» στην οποία ένα άτομο «αντιλαμβάνεται» τις ικανότητές του, είναι ικανός να αντιμετωπίζει φυσιολογικές αγχωτικές καταστάσεις της ζωής, είναι παραγωγικός στο χώρο εργασίας του και είναι ικανός να συμβάλλει στην «κοινότητα που ανήκει» (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας). Η ανισορροπία στην ψυχική υγεία είναι ένα θέμα το οποίο απασχολεί τους ψυχολόγους ήδη πριν τον καιρό της πανδημίας. Συμπτώματα κατάθλιψης, άγχος και η κατάχρηση ουσιών είχαν σημειωθεί σε αυξημένα επίπεδα στον εργασιακό πληθυσμό ήδη από την προ-Covid-19 εποχή (Eurostat, 2022)

Είναι γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι περισσότεροι χώροι εργασίας ανέστειλαν τη λειτουργία τους με σημαντικό ποσοστό αυτών να είναι καταληκτικό. Η μείωση του αριθμού των εργαζομένων προκάλεσε δύο βασικές συνέπειες: την οριστική απόλυση των μερικών, ενώ, παράλληλα, ο φόρτος εργασίας διαμοιράστηκε σε λιγότερους εργαζομένους. Η συνεπαγόμενη αύξηση του φόρτου εργασίας, η έλλειψη χρόνου για ξεκούραση, η αυξημένη καταπόνηση των

εργαζομένων ήταν μερικά από τα αποτελέσματα στους εργαζομένους που απέμειναν. Άλλα παραδείγματα εργασιακών συνθηκών, δυνητικά επιβλαβών για τον οργανισμό, είναι η έλλειψη καλής επικοινωνίας με τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους, η αποστασιοποίηση λόγω του καθεστώτος της τηλεργασίας (Duchaine et al, 2020). Η τηλεργασία αποδυνάμωσε την αλληλοϋποστήριξη στο εργασιακό περιβάλλον και όξυνε το χάσμα μεταξύ των εργαζομένων. Αξίζει να σημειωθεί ότι στις περιοχές όπου τα μέτρα πρόληψης μετάδοσης του ιού ήταν πιο αυστηρά σημειώθηκαν και τα μεγαλύτερα ποσοστά επιδείνωσης της ψυχικής υγείας των εργαζομένων.

Με αφορμή την πανδημία, ένα νέο καθεστώς εργασίας έκανε την εμφάνιση του και είθε να καθιερωθεί. Αυτό της τηλεργασίας. Ως όρος «τηλεργασία» θεωρείται η εργασιακή ρύθμιση κατά την οποία η εργασία εκτελείται εκτός προκαθορισμένου τόπου εργασίας, συνήθως εκτός των εγκαταστάσεων του εργοδότη, μέσω τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών (Eurofound, 2010). Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο και χρήσιμο εργαλείο για τον εργοδότη και τον εργαζόμενο που έφερε ριζικές αλλαγές, παρόλο τους κινδύνους που εγκυμονεί.

Η τηλεργασία έφερε νέα δεδομένα στην εργασία από το σπίτι. Ο διαχωρισμός μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής φάνηκε να είναι δυσδιάκριτος. Η εργασία για περισσότερες ώρες από το ωράριο και οι περισσότεροι αντιπερισπασμοί ήταν από τα αίτια που δυσκόλεψαν τους υπαλλήλους. Εκτός από αυτό, φάνηκε να δυσκολεύει και να προσθέτει επιπλέον άγχος στους ανθρώπους, κυρίως μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι δεν ήταν ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με αυτήν. Από την άλλη πλευρά, πολλοί ανέφεραν ότι η τηλεργασία βοήθησε να είναι πιο συγκεντρωμένοι καθώς βρισκόταν στον οικείο τους χώρο και ένιωθαν πιο άνετα. Επιπρόσθετα, οι ιδιοκτήτες ζώων φάνηκε να απολαμβάνουν αυτό το καθεστώς παραπάνω, καθώς δεν αποχωριζόταν το κατοικίδιο τους κατά το εργασιακό ωράριο όπως συνήθιζαν πριν την πανδημία.

Επιπλέον, η περίοδος Covid-19 αποτέλεσε μία ευκαιρία για την γνωριμία και ένταξη της τηλεργασίας στη σύγχρονη εποχή. Πολλές εταιρίες θέσπισαν νέα πλαίσια συνεργασίας με τους εργαζομένους τους, υιοθετώντας την τηλεργασία στην καθημερινότητα έως ότου θεωρηθεί από αναγκαία εξαίρεση σε μία από τις επιλογές εργασίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην Κορέα πλέον πολλοί εργαζόμενοι προτιμούν το καθεστώς της υβριδικής εργασίας, έχοντας τη δυνατότητα να επιλέξουν τον τόπο της εργασίας από το σπίτι ή από το γραφείο, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες τους (Park S.Y. et al, 2023) Σε παραλληλισμό με τις πιθανές ανάγκες του κατοικίδιου θεωρείται ιδιαίτερη η χρησιμότητα της επιλογής σε περιπτώσεις ανάγκης όπως ασθένειας του κατοικίδιου ή γήρατος εν παραδείγματι. Η τηλεργασία κατά την περίοδο αυτή, αποτέλεσε μία πρώτη γνωριμία των εργαζομένων, οποίοι είχαν κατοικίδιο, για το πως θα ήταν αν εργάζονταν συντροφιά με αυτό.

Γ. ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ BURN OUT ΚΑΙ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

Η φτωχή ψυχική υγεία καταλήγει τους εργαζόμενους σε «burn out». Για να φτάσει σε αυτό το σημείο απαιτείται η έκθεση σε πληθώρα ερεθισμάτων και καταστάσεων. Ταυτόχρονα, ο συνδυασμός τους δύναται να είναι ακόμη πιο επικίνδυνος. Με τον όρο αυτόν, ο οποίος στα ελληνικά μπορεί να αποδοθεί ως «Σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης» γίνεται αναφορά στην απόκριση του

ατόμου στο χρόνιο εργασιακό άγχος, το οποίο αναπτύσσεται σταδιακά και μπορεί να λάβει προοδευτικά χρόνιο χαρακτήρα, προκαλώντας συνέπειες σε διάφορα επίπεδα. Τα επίπεδα του ψυχολογικού υπόβαθρου τα οποία και μας απασχολούν στην παρούσα μελέτη αφορούν το γνωστικό, το συναισθηματικό και αυτό της συνήθειας και της νοοτροπίας. Τα παραπάνω εκδηλώνονται ως αρνητικά συναισθήματα απέναντι σε συναδέλφους, στους προϊσταμένους και σε προχωρημένο στάδιο στην προσωπική ζωή. Σύμφωνα με τους Bouza E et al (2020) τονίζεται ότι δεν χαρακτηρίζεται τόσο προσωπικό πρόβλημα όσο συνέπεια συγκεκριμένων χαρακτηριστικών του εργασιακού περιβάλλοντος.

Με μία σύντομη ιστορική αναδρομή, η πρώτη αναφορά στην έννοια του συνδρόμου αυτού έγινε από το Graham Greene ο οποίος αφηγήθηκε την ιστορία ενός αρχιτέκτονα ο οποίος δεν έβρισκε νόημα ζωής ούτε στην εργασία του αλλά ούτε και στην προσωπική του ζωή. Η πρώτη εισήγηση στο χώρο της Ψυχολογίας έγινε από τον Freudenberg, όπου το περιέγραψε ως μια κατάσταση κόπωσης, εξάντλησης και απογοήτευσης η οποία οφείλεται στην αποτυχία της επαγγελματικής δραστηριότητας να αποδώσει τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Στη σύγχρονη εποχή, έχουμε την αναφορά από τους Maslach and Jackson οι οποίοι κάνουν λόγο για ψυχολογικό σύνδρομο που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποστασιοποίηση και μειωμένη αίσθηση επαγγελματικής αποτελεσματικότητας. Συνοψίζοντας τους διάφορους ορισμούς ανά τα χρόνια, κοινό σημείο αναφοράς όλων είναι ο χαρακτηρισμός ως σύνδρομο, σε σύνολο συμπτωμάτων, τα οποία δεν οφείλονται σε μόνο ένα αίτιο. Κάνουν λόγο για κάτι πολυπαραγοντικό.

Το σύνδρομο του «Burn out» θεωρείται κατά κύριο λόγο συνέπεια της έκθεσης σε συγκεκριμένες συνθήκες εργασίας και όχι ένα ατομικό χαρακτηριστικό όπως πτυχές της καθημερινότητας. Πιο συγκεκριμένα, η αύξηση του φόρτου εργασίας, η απολύσεις και η αύξηση των ωραρίων και των απαιτήσεων από τους προϊσταμένους είναι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν στους εργαζομένους αυξημένη πίεση, άγχος και να οδηγηθούν σε συναισθηματικό αδιέξοδο με αποτέλεσμα την επαγγελματική εξουθένωση. Ωστόσο, πιστεύεται ότι μερικά στοιχεία της ψυχικής υγείας του εργαζόμενου μπορούν να μετριάσουν ή ακόμη και να καθυστερήσουν την κατάληξη αυτή. Παραδείγματα όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η έλλειψη στρατηγικών για την διαχείριση του άγχους μπορούν να επιδεινώσουν τα συμπτώματα καθιστώντας πιο δύσκολη την αποφυγή του συνδρόμου.

Σύμφωνα με τους Sergio Edu Valsania et al, (2022) υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις που πυροδοτούν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Αύξηση του φόρτου εργασίας, συναισθηματική εργασία, ασάφεια μεταξύ των ορίων των εργασιακών υποχρεώσεων, σύγκρουση ρόλων και το ασταθές εργασιακό ωράριο είναι καταστάσεις που το ευνοούν. Ιδίως στην περίοδο της πανδημίας, τα παραπάνω όχι μόνο υπήρχαν αλλά εντάθηκαν με αποτέλεσμα την μεγαλύτερη επιβάρυνση των εργαζομένων. Με αυτόν τον τρόπο, επιβεβαιώνονται να υψηλά ποσοστά εξουθένωσης των εργαζομένων κατά την Covid-19 εποχή.

Στις επιχειρήσεις οι οποίες δεν έκλεισαν, ήταν συχνές οι απολύσεις εργαζομένων λόγω της πανδημίας. Αποτελεσματικά, οι άνθρωποι οι οποίοι παρέμεναν στις εργασιακές τους θέσεις να είναι αριθμητικά λιγότεροι. Ο

διαμοιρασμός των εργασιών ήταν μικρός με συνέπεια την αύξηση του φόρτου εργασίας στον καθένα ξεχωριστά. Η αύξηση εργασιών συνεπάγεται αύξηση της πίεσης για την περάτωσή τους και άγχος.

Επιπρόσθετα στα παραπάνω, η μείωση του προσωπικού ή αντίθετα η αύξηση του φόρτου εργασίας οδηγεί συχνά στην ανάληψη πολλών καθηκόντων και εργασιών ταυτόχρονα. Ο όρος “multitasking”, στα ελληνικά ως πολυέργεια, αναφέρεται στην ικανότητα διαχείρισης από ένα άτομο πολλών εργασιών ταυτόχρονα. Η πολυέργεια αυξήθηκε κατά την περίοδο της πανδημίας. Οι εργαζόμενοι βρέθηκαν αντιμέτωποι με την πρόκληση των πολλών καθηκόντων, πολλών δε που πιθανότατα πριν να μην είχαν. Παράλληλα αυτό, συνεπάγεται την δημιουργία ακαθόριστων, πολλές φορές, ορίων των καθηκόντων με αποτέλεσμα τη σύγχυση και το επιπρόσθετο άγχος. Η άγνοια ή μη πληροφόρηση αναφορικά με την εργασία και τις αρμοδιότητες των εργαζομένων αποτελεί προδιαθετικό παράγοντα για την συναισθηματική εξουθένωση τους. (Leroy S. et al, 2021)

Παράλληλα σε μία εποχή που μάστιζε η πανδημία, η αβεβαιότητα της επόμενης μέρας του ιού, και της γενικότερης άγνωστης κατάστασης και των περιοριστικών μέτρων που είχαν εδραιωθεί οι εργαζόμενοι και κυρίως αυτοί που έχουν άμεση επαφή με πελάτες κλήθηκαν να ανταπεξέλθουν σε μία ακόμη πρόκληση. Αυτή της συναισθηματικής εργασίας. Σύμφωνα με τον Hochschild A.R. (1983) η συναισθηματική εργασία αναφέρεται στη ρύθμιση ή τη διαχείριση των συναισθηματικών εκφράσεων ως προς άλλους ως μέρος του επαγγελματικού εργασιακού ρόλου απέναντι στους πελάτες. Εν μέσω της πανδημίας, όπου ο καθένας αντιμετώπιζε τα δικά του άγχη, έπρεπε να καταβάλλει παραπάνω προσπάθεια σε θέσεις εργασίας όπως η εξυπηρέτηση πελατών στις οποίες όφειλαν να είναι χαμογελαστοί και ευγενικοί. Γίνεται αντιληπτό ότι αυτό προσέδιδε ένα επιπλέον βάρος στην ψυχολογική υγεία και ο Edu-Valsania S. et al (2022) το θεωρεί εξίσου έναν προδιαθετικό παράγοντα που μπορεί να πυροδοτήσει το «Burn out».

Πολλοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν τον εργαζόμενο στην επαγγελματική εξουθένωση και στο «Burn out» με σοβαρές συνέπειες. Οι συνέπειες μπορούν να διαχωριστούν σε ψυχολογικές, σωματικές και εργασιακές. Πιο συγκεκριμένα, όταν φτάσει ο εργαζόμενος στο σημείο της εξουθένωσης έχει συσχετιστεί με αυξημένη δυσκολία στην συγκέντρωση και προβλήματα μνήμης. Χαρακτηριστικά όπως συναισθηματική κόπωση, κυνισμός, διάθεση για απραγία και μη διάθεση για ανάληψη ενεργειών για την περάτωση της εργασίας είναι σημεία που τονίζουν την ψυχική κατάσταση του εργαζομένου. Εκτός από αυτό, το σύνδρομο μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ματαιοδοξίας για τη ζωή, της χαμηλής αυτοπεποίθησης, του αυξημένου εκνευρισμού έως τη χρήση αλκοόλ και ουσιών.

Τα σημάδια της εξουθένωσης στους εργαζομένους έχουν αντίκτυπο στη σωματική υγεία. Σύμφωνα με έρευνες, οι εργαζόμενοι υποφέρουν από μία πληθώρα σωματικών πόνων. Οι μυοσκελετικοί πόνοι, ο πονοκέφαλος και γαστρεντερικές διαταραχές είναι από τις κύριες ενδείξεις σωματοποίησης της επαγγελματικής εξουθένωσης στην εργασία. Καρδιαγγειακές συνέπειες μπορούν επίσης να αποδοθούν σε αυτό με ένα ιδιαίτερης σημασίας εύρημα το οποίο θα αναλυθεί και

παρακάτω, αυτό της αύξησης των επιπέδων κορτιζόλης στην κυκλοφορία του αίματος.

Επιπλέον με τα παραπάνω, ο χώρος εργασίας και η απόδοση του εργαζομένου δεν θα μπορούσαν να μείνουν ανεπηρέαστα. Η χρόνια επαγγελματική εξουθένωση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη δυσαρέσκεια από την εργασία, την αυξημένη τάση απουσίας από αυτήν και την πρόθεση αλλαγής της (Edu-Valsania S. et al, 2022). Η χαμηλή οργανωτική και επαγγελματική απόδοση είναι τα άμεσα αποτελέσματα αυτή. Δεν είναι λίγες οι φορές που μπορεί να οδηγήσει σε αντισυμβατικές συμπεριφορές και ρήξεις στο χώρο εργασίας αντιπαρέρχοντας το πνεύμα και τη διάθεση συνεργασίας τα οποία μπορούν να ενισχύσουν τα ζώα και θα αναλυθεί παρακάτω.

Η επαγγελματική εξουθένωση είναι πράγματι ένα σύνδρομο που μπορεί να αποδοθεί σε ένα σύνολο παραγόντων. Ο χώρος εργασίας διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο και το υγιές περιβάλλον είναι, αν μη τι άλλο, παράγοντας αποτροπής. Οι συνέπειες στο άτομο είναι πολυδιάστατες και επιβαρύνουν περισσότερες εκφάνσεις της καθημερινότητας από ότι απλά την εργασία. Η αποτροπή και η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης θεωρείται καίριας σημασίας για την επαγγελματική υγεία του ατόμου και θα αναλυθεί εκτενέστερα πως τα ζώα μπορούν να συμβάλλουν σε αυτό.

Αξίζει να σημειωθεί πως η πανδημία ήταν μία δυναμική κατάσταση. Η οικονομική και κοινωνική κατάσταση επηρεάστηκε και μεταβαλλόταν συνεχώς. Αντίστοιχα επηρέαζε το χώρο εργασίας και τις ζωές των ανθρώπων. Έτσι άλλαξε και η δυναμικότητα, η ψυχολογία και η παραγωγικότητα τους ανά διαστήματα. Η μεταβαλλόμενη κατάσταση συνέβαλλε αρνητικά στην ψυχική ευημερία, καθιστώντας τον άνθρωπο πιο ευάλωτο στο στρες και πιο δύσκαμπτο να προσαρμοστεί στο συνεχώς εναλλασσόμενο αλλά και πρωτόγνωρο καθεστώς. Η πανδημία ήρθε για να αλλάξει ριζικά το χώρο της εργασίας.

Δ. Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΠΟΧΗ

1. Ορισμός των κατοικίδιων ζώων

Με τον όρο κατοικίδιο ζώο περιγράφεται το ζώο το οποίο ζει μαζί με τον άνθρωπο για την προστασία ή ψυχαγωγία του. Η ελληνική νομοθεσία βάσει του νόμου 4830/2021 αρθ. 2 αναγνωρίζει τα ζώα ως ζώα συντροφιάς, τα οποία ορίζει ως “κάθε ζώο που συντηρείται ή προορίζεται να συντηρηθεί από τον άνθρωπο κυρίως μέσα στην οικία του ή αναφέρεται στον κατάλογο του Παραρτήματος Ι του Κανονισμού (ΕΕ) 2016/429 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου”. Τα ζώα συντροφιάς μετέπειτα τα διαχωρίζει σε Δεσποζόμενα και Αδέσποτα ανάλογα με το αν έχουν ή όχι ιδιοκτήτη. Ως ιδιοκτήτης ορίζεται το “φυσικό πρόσωπο που διατηρεί ζώο συντροφιάς, κυρίως μέσα στο σπίτι του, και υπό την άμεση επίβλεψη και φροντίδα του”.

Κατοικίδια ζώα θεωρούνται κατά κύριο λόγο ο σκύλος και η γάτα. Άλλα είδη ζώων όπως τα τρωκτικά θεωρούνται από πολλούς, επίσης, κατοικίδια. Κουνέλια, ινδικά χοιρίδια, γερβίλοι (χάμστερ) και τσιντσιλά συναντώνται συχνά σε σπίτια και φροντίζονται εξίσου από τα μέλη της οικογένειας. Με λιγότερη συχνότητα θα συναντήσει κανείς τις χελώνες. Ενυδρεία με διαφόρων ειδών ψάρια όπως τα

χρυσόψαρα θεωρούνται από κάποιους ως κατοικίδια. Σπανιότερα, άλογα, μικρά αλογάκια (πόνυ) και παραγωγικά ζώα όπως πρόβατα αίγες ακόμη και χοίροι εκτρέφονται ως κατοικίδια ζώα.

Από μία άλλη οπτική γωνία, ο όρος κατοικίδιο για πολλούς ερευνητές είναι αμφιλεγόμενος, υπό το πρίσμα ότι δε σέβεται την αξιοπρέπεια του ζώου και αντίθετα, υποδηλώνει την ιδιοκτησία του από τον άνθρωπο. Σύμφωνα με τους Linzey and Cohn (2011), είναι υποτιμητικό και προσβλητικό να αποκαλούμε τα ζώα ως «κατοικίδια» αλλά αντί αυτού να χρησιμοποιείται ο όρος «ζώα συντροφιάς». Υπό μία διαφορετική σκεπτική, η Greir K.C (2006) δηλώνει ότι *«πειστήκαμε από ένα άλλο σύνολο επιχειρημάτων – ότι το «κατοικίδιο» και το «ζώο συντροφιάς» δεν είναι ευθέως εναλλάξιμοι όροι, αλλά μάλλον ότι πρέπει να σκεφτούμε τα «ζώα συντροφιάς» ως ένα υποσύνολο αυτών των ζώων που συνήθως ονομάζονται «κατοικίδια». Θεωρούμε τον όρο «κατοικίδιο» για να συμπεριλάβουμε ένα πολύ ευρύ φάσμα ζώων δίπλα στα οποία οι άνθρωποι επιλέγουν να ζήσουν και θεωρούν τα «ζώα συντροφιάς» ως υποσύνολο των «κατοικίδιων ζώων», με τα οποία έχουμε έναν ιδιαίτερο διαδραστικό δεσμό».*

Ο παραπάνω διαχωρισμός θα μπορούσε να είναι δόκιμος. Τα ζώα συντροφιάς πράγματι υποδηλώνουν πολλά παραπάνω από την απλή ιδιοκτησία του ζώου. Μια άλλη άποψη, του Keith Thomas η οποία αναφέρεται στα κατοικίδια της Αγγλίας στο χρονικό διάστημα του 1400 και 1800, διαχωρίζει τα κατοικίδια ζώα ως αυτά που επιτρέπονται μέσα στο σπίτι, έχουν ονόματα και δεν καταναλώνονται. Η ελληνική νομοθεσία όπως προαναφέρθηκε παραπάνω, δεν διαχωρίζει επακριβώς τη συγκεκριμένα πτυχή του ζώου με το οποίο αναπτύσσεται συναισθηματικός δεσμός και πιθανότατα να αφήνει μετέωρο τον όρο εξυπηρετώντας και τις δύο έννοιες, αυτή της ιδιοκτησίας αλλά και του δεσμού. Στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής, επιλέχθηκε να χρησιμοποιείται ο όρος κατοικίδια ζώα, λόγω της ευρείας χρήσης του από την κοινωνία και την αναγνώριση της σημασίας τους.

II. Ιστορική αναδρομή και κατοικίδια ζώα στην αρχαιότητα

Ήδη από τα αρχαία χρόνια, υπάρχουν αναφορές σε ζώα τα οποία οι άνθρωποι είχαν εξημερώσει και τα είχαν υπό την επίβλεψή τους. Αν και παραμένει άγνωστο το πότε ακριβώς εξημερώθηκαν τα ζώα, σύντομα φάνηκε η αξία και η χρησιμότητα των σκύλων για τους ανθρώπους. Η χρήσης τους στο κυνήγι ως μέσο εντοπισμού των θηραμάτων και ως προστάτες των ανθρώπων από άλλα άγρια ζώα και ανθρώπους ήταν οι πρώτοι και οι κύριοι λόγοι που οδήγησαν στην εξημέρωσή τους. Δεν είναι γνωστό το πότε άρχισε να γίνεται αντιληπτή η παρουσία των ζώων όχι ως απλό μέσο που βοηθούσε σε καθημερινές εργασίες στο κυνήγι και στο σπίτι αλλά και ως υποκείμενο ανθρώπινης στοργής. Υπάρχουν ορισμένες αρχαιολογικές ενδείξεις, οι οποίες φανερώνουν τη στοργή με την οποία αντιμετώπιζαν οι άνθρωποι τους σκύλους, με παράδειγμα μία αναφορά σε μία ανακάλυψη του 1978. Ειδικότερα, στο βόρειο Ισραήλ αποκαλύφθηκε ένας τάφος ο οποίος χρονολογικά τοποθετείται στην Ύστερη Παλαιολιθική Εποχή. Εκεί είχε τοποθετηθεί ένας άνθρωπος ηλικίας περίπου 50 ετών μαζί με έναν σκύλο ή κουτάβι λύκου. Το χέρι του ανθρώπου βρέθηκε να είναι πάνω στην περιοχή του ώμου του σκελετού του ζώου. Δεν γνωρίζεται εάν θάφτηκαν μαζί ή αν θανατώθηκε μετέπειτα και θάφτηκε μαζί με το αφεντικό του. Πιθανολογείται ότι ο σκύλος θυσιάστηκε όταν το άτομο πέθανε για να το συνοδεύσει

στο πνευματικό του ταξίδι (Davis & Valla, 1978). Αξίζει να σημειωθεί, σύμφωνα με την Greir K.C (2006), ότι πουθενά ανά τον κόσμο δεν εντοπίστηκε η πρακτική του να θάβεται οποιοδήποτε άλλο ζώο πέραν του σκύλου δίπλα στον άνθρωπο του. Εξαιρεση αποτελεί η Αίγυπτος, με τη μουμιοποίηση των γατών που λατρεύονταν ως θεότητες. Τέλος, ο Αρχαιολόγος Morey D. (2006, σελ 164) αναφέρει ότι σε πολλούς πολιτισμούς των αρχαίων χρόνων φάνηκε να αντιμετωπίζουν τα νεκρά σκυλιά όπως τους νεκρούς ανθρώπους.

Ειδικότερα, στην Αρχαία Ελληνική Ιστορία υπάρχουν αναφορές για κατοικίδια ζώα με ποικίλους τρόπους. Πιο συγκεκριμένα, Η Αρχαία Ελληνική Ιστορία σκιαγραφεί τα ζώα σε ζωγραφίες, σε παραστάσεις αγγείων, αγαλμάτων, στην ποίηση και στην φιλολογική παρακαταθήκη μέχρι την εύρεση σκελετών σκύλων για τους οποίους εικάζεται πως θάφτηκαν μαζί με τα αφεντικά τους δια μέσου των αιώνων της. Στα περισσότερα από αυτά ο σκύλος είναι το ζώο που κυριαρχεί. Ο σκύλος -στα αρχαία ελληνικά «κύων»- ήταν ο πιο πιστός φίλος του ανθρώπου. Φύλακας, μέσο συντροφιάς και κυνηγός χαρακτήριζε το σκοπό της διατήρησης ζώων κοντά στους ανθρώπους. Δεν είναι τυχαίο ότι η λέξη κυνηγός και κυνήγι έχει ως πρώτο συνθετικό τη λέξη «κύων» και μεταφράζεται ως αυτός που άγει (δηλαδή οδηγεί) το σκύλο. Σύμφωνα με την Ελληνική Μυθολογία, ο θεός Απόλλωνας ήταν ο πρώτος που εξημέρωσε το σκύλο και το πρόσφερε ως δώρο στην αδερφή του, θεά Άρτεμις για να τη συνοδεύει στο κυνήγι, ως η θεά του κυνηγιού.

Πρώτη ιστορική αναφορά γίνεται στην Οδύσσεια του Ομήρου, στον Οδυσσέα και το σκύλο του τον Άργος. Κατά τα χρόνια απουσίας του, ο Όμηρος εξυμνούσε την αφοσίωση και την πίστη του σκύλου στο αφεντικό του, το οποίο ανέμενε καρτερικά την επιστροφή του. Μόλις επέστρεψε ο Οδυσσέας, αμέσως μετά ο σκύλος απεβίωσε. Σε μία άλλη πηγή, ο Σωκράτης φανερώνει τη στενή σχέση του ανθρώπου με τον σκύλο καθώς, έπειτα από παρατήρηση του ζώου και της συμπεριφοράς του το χαρακτηρίζει ως φιλόσοφο. Για το Σωκράτη, ο σκύλος είναι πραγματικός φιλόσοφος καθώς, μπορεί να αναγνωρίζει τον πραγματικό φίλο από τον εχθρό χωρίς να κάνει λάθος και να διακρίνει την αλήθεια του κάθε ανθρώπου χωρίς να περιπλανείται από την εικόνα του «φαίνεσθαι».

III. Η συμβολή του σκύλου στην ψυχολογία των ανθρώπων από τα αρχαία χρόνια

Τα κατοικίδια ζώα προκαλούν πληθώρα συναισθημάτων, όπως ηρεμία και αίσθημα προστασίας στους ιδιοκτήτες τους. Αυτό δεν αποτελεί νέα διαπίστωση. Το αίσθημα προστασίας που βιώνει ο άνθρωπος δίπλα στο σκύλο έχει τις ρίζες του στην Αρχαία Ελλάδα. Ο Ασκληπιός (1247 π.Χ.) ήταν ο θεός της Ιατρικής σύμφωνα με την Ελληνική Μυθολογία. Θεωρείτο ως ημίθεος, με πατέρα του τον Απόλλωνα και μητέρα του την Κορωνίδα. Διέθετε το χάρισμα του θεραπευτή χρησιμοποιώντας βότανα και φυτά.

Τα σύμβολα του ήταν δύο ζώα, το φίδι και ο σκύλος. Για τον Ασκληπιό, ο σκύλος ήταν το σύμβολο προστασίας των ασθενών. Πιο συγκεκριμένα, ήδη από τα αρχαία χρόνια οι σκύλοι αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητας των ανθρώπων. Από τότε θεωρούνταν προστάτες, σύντροφοι και κυνηγοί. Η ισχυρή ικανότητα όσφρησης και ακοής, ισχυρότερη από αυτήν του ανθρώπου τους έκανε να πιστεύουν ότι είχαν πνευματική δύναμη και ιδιότητες που μπορούσαν να επικοινωνήσουν με τους θεούς. Αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που οι σκύλοι θανατώνονταν ως θυσία

στους θεούς, ήταν τα μόνα ζώα που δεν έτρωγαν μετέπειτα. Εκτός από αυτό, πολλοί τα θεωρούσαν ως το δεσμό με τον Κόσμο των Νεκρών. Σύμφωνα με τον Tick E. (2001), αυτό θα μπορούσε να είναι βάσιμο για τον Ασκληπιό αφού ο σκύλος ήταν ο δεσμός μεταξύ των δύο κόσμων σε περίπτωση που αποτύγχανε η θεραπεία. Επίσης, θεωρούσε ότι οι σκύλοι μπορούσαν να γιατρέψουν πληγές των ανθρώπων γλύφοντας τα με το σάλιο τους, όμως δεν αντιπροσώπευε το συμβολισμό της θεραπείας των ανθρώπων όπως συμβόλιζε το φίδι.

Με τα παραπάνω, διαφαίνεται ότι για την αρχαία Ελλάδα, τα κατοικίδια ζώα αποτελούσαν μέρος της κοινωνίας και της καθημερινότητας των ανθρώπων. Ειδικότερα ο σκύλος θεωρούνταν προστάτης και σύντροφος, όπου οι άνθρωποι ένιωθαν ασφάλεια μαζί τους. Εκτός από αυτό, δεν είναι τυχαίο ότι πίστευαν ότι είχαν θεϊκές ιδιότητες και ήταν κοινωνοί μεταξύ των δύο κόσμων. Ο σκύλος ήταν ήδη από τα αρχαία χρόνια σημαντικός για τους ανθρώπους, οι οποίοι είχαν αντιληφθεί πόσο ευεργετική για τους ίδιους ήταν η επαφή. Για να φτάσουμε στο σήμερα, όπου γίνεται λόγος για το Δεσμός μεταξύ ανθρώπου και ζώου «Human-Animal Bond».

IV. Τα κατοικίδια ζώα ως μέλη της οικογένειας

Στη σημερινή εποχή, ολοένα και αυξανόμενη είναι η τάση των ανθρώπων να έχουν κατοικίδιο. Ο σκύλος, κατά κύριο λόγο, και η γάτα είναι από τα δύο πιο συχνά, όπως προαναφέρθηκε. Δεν συμβιώνουν απλά στον ίδιο χώρο με τον άνθρωπο. Θα ήταν αβάσιμο να αναφερθεί ότι τα κατοικίδια χρησιμοποιούνται προς όφελος του ανθρώπου όπως για παράδειγμα ως φύλακας ή βοήθεια στο κυνήγι. Πλέον η άποψη αυτή έχει μεταβληθεί και τα κατοικίδια αποτελούν κάτι παραπάνω από αυτό. Για το σημερινό άνθρωπο τα ζώα αποτελούν συντροφιά, αναπτύσσονται συναισθήματα και αποτελούν μέλη της οικογένειας.

Η σχέση του ανθρώπου με τα κατοικίδια περιγράφεται ως μία στενή σχέση συναισθηματικού δεσμού το οποίο πλαισιώνεται από την άποψη ότι «τα κατοικίδια ανήκουν στην κατηγορία των πολύ στενών επαφών των ανθρώπων». Κι αυτό δεν είναι κάτι καινούργιο. Ήδη από τη δεκαετία του 1950 είχε αρχίσει να γίνεται αισθητή η συμπερίληψη των ζώων ως μέλη της οικογένειας. Πρώτες εκφράσεις αυτής της άποψης αποτέλεσε το γεγονός ότι άρχισαν να αφήνουν τα ζώα να εισέρχονται εντός της οικίας. Σύμφωνα με τον Franklin A. στο βιβλίο του “Animal Nation”, αποτελούσε ισχυρή απόδειξη για το παραπάνω, καθώς σημειώθηκαν μεγάλα ποσοστά ανθρώπων που επέτρεπαν τα κατοικίδια να εισέρχονται μέσα στο καθιστικό, στην κουζίνα, στα υπνοδωμάτιο ακόμη και να ανεβαίνουν πάνω στα έπιπλα. Για τους συμμετέχοντες τότε, ήταν ιδιαίτερα σημαντικοί οι χώροι εντός της οικίας. Ειδικότερα, εάν λάβει κανείς υπόψιν ότι μέχρι τότε οι σκύλοι διέμεναν στην αυλή μέσα σε κλουβιά ή στην βεράντα.

Από την αντίθετη πλευρά, πολλοί ήταν οι ερευνητές που προσπάθησαν να εξηγήσουν τη σχέση του κατοικιδίου με την οικογένεια. Δύο από αυτούς, οι Huang Hickrod, L. J. και Schmitt, R. L. (1982) ανέλυσαν το θέμα με μία νατουραλιστική προσέγγιση. Πιο συγκεκριμένα, θεωρούν πως η «οικογένεια» είναι μία οντότητα που αποτελείται μόνο από ανθρώπινα όντα. Δέχονται τα κατοικίδια ζώα ως μέλη «που θα μπορούσαν να είχαν» την ιδιότητα του μέλους της οικογένειας. Αυτό διότι δεν έχουν το ουσιαστικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης. Έτσι, για αυτούς, τα ζώα θεωρούνται μόνο «σαν» να είναι μέλη και όχι μέλη, όπως οι άνθρωποι.

Σε μία μετέπειτα έρευνα του Fraklin A., το 1980 στην Αυστραλία είχε σημειωθεί υψηλό ποσοστό, περίπου 70% των νοικοκυριών, που θεωρούσαν το κατοικίδιο τους ως μέλος της οικογένειας. Σε μία νεότερη έρευνα του 1988 στην Αμερική από τους Albert A. and Bulcroft K. έγινε μία από τις πρώτες προσπάθειες διερεύνησης της αξίας των κατοικίδιων στην οικογένεια. Κατά την έρευνα, τέθηκε η ερώτηση για το βαθμό που θεωρούν το κατοικίδιο τους ως μέλος της οικογένειας σε μία κλίμακα από το 1 έως το 5. Φάνηκε ότι 87% των νοικοκυριών θεωρούσαν τα ζώα ως μέλη της οικογένειας σε μεγάλο βαθμό, σε αντιδιαστολή με την αρνητική απάντηση η οποία επιλέχθηκε μόλις από έναν συμμετέχοντα του ερωτηματολογίου.

Στις ανθρώπινες σχέσεις μελετάται η έννοια της προσκόλλησης. Η έννοια αυτή χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά για να περιγράψει το βαθμό του συναισθηματικού δεσμού μεταξύ του βρέφους και του φροντιστή του (Bowlby J. 1958). Μετέπειτα, ο όρος διευρύνθηκε ώστε να περιλαμβάνει κι άλλες μορφές ανθρώπινων σχέσεων. Στα πλαίσια της σχέσης ανθρώπου-ζώου μελετήθηκε από την Greir K.C. (2006) το κατά πόσο θα συμφωνούσε ο όρος της προσκόλλησης και σε αυτήν την περίπτωση. Η ίδια σημειώνει, ότι παρόλο που τα ζώα συντροφιάς θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως υποκείμενα προσκόλλησης πάνω στους ιδιοκτήτες τους, δεν θα ταίριαζε ο όρος αυτός κάθε 'αυτός σε αυτή τη σχέση.

Από μία διαφορετική οπτική γωνία, σε μία πρώτη σύγκριση μεταξύ του δεσμού ανθρώπων με αυτόν του ανθρώπου-ζώου προσπάθησαν να βγάλουν συμπεράσματα μέσω έρευνας οι Bonas S. et al. (2000). Σε αυτήν, μελετήθηκαν οι παραπάνω δύο σχέσεις αναφορικά με 7 καταστάσεις: της συντροφικότητας, της βοήθειας, της οικειότητας, της φροντίδας, της στοργής, του θαυμασμού και της εμπιστοσύνης. Βρέθηκε ότι ήταν εφικτό να μετρηθούν οι δύο δεσμοί με την ίδια κλίμακα, ενώ οι ίδιοι τονίζουν ότι *«αποκτά μεγαλύτερη εμπειρική υποστήριξη η άποψη ότι οι σχέσεις ανθρώπου-κατοικίδιού έχουν παρόμοια αφετηρία με τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και ότι πράγματι η έννοια της κοινωνικής υποστήριξης μπορεί εξίσου να έχει ισχύ»*. Επίσης, φάνηκε ότι τα κατοικίδια προκαλούν πιο έντονα την αίσθηση εμπιστοσύνης, μέσω διαρκούς και μακροχρόνιας πίστης και αφοσίωσης, ενώ ενισχύει το αίσθημα φροντίδας στους ανθρώπου. Τρίτον και τελευταίο, οι σκύλοι φάνηκε ότι υπερέχουν έναντι των ανθρώπινων σχέσεων ως προς το αίσθημα της συντροφικότητας.

Η ζωή πολλών ανθρώπων έχει αλλάξει άρδην και με διαφόρους τρόπους από τη στιγμή που πήραν κατοικίδιο. Πιο συγκεκριμένα, συναισθήματα της ευχαρίστησης, της ικανοποίησης όταν φροντίζουν και κάνουν χαρούμενο το ζώο είναι μερικά παραδείγματα αυτών. Η ηθική ικανοποίηση της φροντίδας και της ευθύνης του ζώου δίνει νόημα σε πολλούς ανθρώπους προάγονταν τη ψυχική και σωματική ευεξία. Η κοινωνική δέσμευση ενισχύεται, καθώς το κατοικίδιο φαίνεται πως προσδίδει στον ιδιοκτήτη του μία πιο φιλική εικόνα και πιο ανοιχτή σε επικοινωνία. Η ευαισθητοποίηση, η αγάπη για τα ζώα, η φροντίδα που του παρέχεται μέσω παραδείγματος χάριν της βόλτας είναι λίγα από τα συναισθήματα που αναπτύσσονται στην εικόνα ενός ανθρώπου που βγάζει βόλτα το σκύλο του.

Πλέον, στη σημερινή εποχή, τα κατοικίδια έχουν εξέχουσα θέση στην οικογένεια. Αυτό διαφαίνεται από τα πιο απλά πράγματα. Τα κατοικίδια αποτελούν μέρος σε όλο και περισσότερες πτυχές της καθημερινότητας. Πηγαίνουν διακοπές και δεν αφήνουν πίσω το κατοικίδιο, αντίθετα το παίρνουν μαζί. Φροντίζουν για τις κτηνιατρικές επισκέψεις επιμελώς καθώς επίσης και για τον καλλωπισμό τους. Τα ζώα

δεν λείπουν από καμία γιορτή και επίσημη τελετή. Γιορτές όπως τα Χριστούγεννα γιορτάζονται με τα κατοικίδια να τα βάζουν γιορτινά αξεσουάρ και να προσφέρουν γιορτινές σκυλιές, λιχουδιές, ενώ δεν παραλείπονται από τις οικογενειακές φωτογραφίες και ευχετήριες κάρτες. Ακόμη και σε επίσημες τελετές όπως ο γάμος, πολλοί επιλέγουν τα ζώα συντροφιάς να παρευρίσκονται και αυτά εκεί. Εκτός από αυτό, στις σημαντικές ημέρες μίας οικογένειας πλέον συμπεριλαμβάνονται και τα γενέθλια των κατοικίδιων τα οποία επίσης γιορτάζονται. Αυτά είναι μόνο λίγα παραδείγματα του πως πλέον τα ζώα συμμετέχουν στις συνήθειες και γιορτές των ανθρώπων σαν ισάξια μέλη της οικογένειας.

Κάνοντας λόγω για μέλη της οικογένειας, εγείρονται ερωτήματα σχετικά με το αν πρόκειται για ισάξια μέλη ή σε αυτά προσπαθούμε να δούμε ανθρώπινα πρόσωπα οδηγώντας έτσι στο φαινόμενο του ανθρωπομορφισμού (anthropomorphism). Προέρχεται από τις λέξεις άνθρωπος και μορφή και περιγράφει την απόδοση ανθρώπινων ιδιοτήτων, προθέσεων και συναισθημάτων σε μη ανθρώπινα ζώα και αντικείμενα. (Guthrie SE., 2013). Πρώτη περιγραφή προσπάθησε να δώσει ο Κάρολος Δαρβίνος, ο οποίος είχε παρατηρήσει και επισημάνει τη φυσική τάση των ανθρώπων να περιγράφουν τα μη ανθρώπινα όντα ως «ανθρώπινα». Για τα κατοικίδια ζώα η έννοια αυτή θα μπορούσε να αποδοθεί σε ενέργειες προς τα ζώα, οι οποίες δεν ανταποκρίνονται στις βιολογικές τους ανάγκες.

Σύμφωνα με την Mota-Rojas D. (2024), ο ανθρωπομορφισμός βασίζεται στην εγγενή ανάγκη του ανθρώπου να σχετίζεται με κάποιον που είναι εύκολα κατανοητό και ταυτόχρονα καταλαβαίνει εύκολα. Δεν υποστηρίζεται από κάποια επιστημονική γνώση. Αδιαμφισβήτητα, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένη άποψη για τα συναισθήματα των ζώων, τα κίνητρα τους ακόμη και στις αντιδράσεις τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η αγκαλιά στο σκύλο. Για τους ανθρώπους είναι μία έκφραση στοργής και αγάπης, για τους σκύλους, από την άλλη, αυτό μπορεί να μην είναι ανεκτό. Ένα κατοικίδιο μπορεί να το θεωρήσει ως μία αρκετά επεμβατική συμπεριφορά που περιορίζει τις κινήσεις τους και την ικανότητά τους να ελέγχουν το περιβάλλον. Εκτός από αυτό, μπορεί να θεωρηθεί ως κίνηση απειλητική και είτε να προκαλέσει την άμεση αντίδραση του ζώου, είτε να την πρόκληση άγχους. Δεν αποκλείεται το ενδεχόμενο της προσαρμογής των σκύλων στις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, αφού πρώτα νιώσουν ασφάλεια. (Landsberg G. et al, 2011).

Η προσαρμογή των κατοικίδιων δεν φαίνεται να είναι καινούργια παρατήρηση. Οι Kaminski J. et al.(2013) υποστήριξαν ότι οι αλληλεπιδράσεις των προγονικών ακόμη ανθρώπων με τους σκύλους, οδήγησε στην ανάπτυξη εκφράσεων των προσώπων των σκύλων που μοιάζουν με αυτές των ανθρώπων. Επισήμανση η οποία ήταν ικανή να ισχυροποιήσει ακόμη περισσότερο το δεσμό και να αναπτύξει συναισθήματα φροντίδας προς αυτά, όπως ο γονιός προς το παιδί του.

Μία άλλη άποψη, έρχεται να αντικρούσει το παραπάνω, το οποίο δεν κάνει λόγο για τον ανθρωπομορφισμό ως προς τα ζώα ως μέλη της οικογένειας, αλλά εντάσσει έναν νέο όρο στο παραπάνω πλαίσιο. Σύμφωνα με τον Fraklin A. (1980), ο παρόλο που δέχεται και την έννοια του ανθρωπομορφισμού, θεωρεί ότι δεν είναι απαραίτητα αυτό κάθε αυτό. Πιστεύει ότι στην προκειμένη περίπτωση γίνεται η κανονική αναγνώριση των ζώων ως ζώων, με την έννοια του ανήκειν. Η αποδοχή της ύπαρξης στενών δεσμών μεταξύ ζώων και ανθρώπων ως ισοδύναμους με αυτούς των ανθρώπων ξεφεύγει από τα όρια του ανθρωπισμού. Εισάγει μία νέα μορφή της

οικογένειας. Την υβριδοποιημένη και πλέον κάνει λόγω για το φαινόμενο του υβριδισμού της σύγχρονης οικογένειας.

Ο Fraklin A. δεν είναι ο μόνος που αναφέρεται σε νέες μορφές οικογένειας. Ο όρος «multi-species families» είναι μία ακόμη απόδειξη της εισχώρησης των κατοικίδιων ζώων στο οικογενειακό περιβάλλον. Η κοινωνιολόγος και συγγραφέας Andrea-Laurent Simpson εισάγει τον όρο αυτόν στο βιβλίο της «Just like Family: Companion Animals joined the Household» Για την ίδια, το οικογενειακό περιβάλλον μεταβάλλεται και περιλαμβάνει και μη ανθρώπινα είδη. Το χαρακτηρίζει ως ένα αναδυόμενο οικογενειακό περιβάλλον το οποίο δρα καταλυτικά στην κοινωνικοοικονομική σφαίρα του πληθυσμού. Η νέα μορφή οικογένειας συμπαρασέρνει μαζί νέες ευθύνες και υποχρεώσεις, ενώ αλλάζει άρδην τη στάση της πολιτείας στον τρόπο που αντιμετωπίζει τα κατοικίδια. Επιπλέον, η βιομηχανία γύρω από τα κατοικίδια αναδύεται και εξελίσσεται.

V. Ο δεσμός μεταξύ ανθρώπων και ζώων (Human-Animal Bond)

Το γεγονός ότι τα κατοικίδια συμπεριλαμβάνονται ως ισάξια μέλη της οικογένειας από το παρελθόν έως και σήμερα υπογραμμίζει το συναισθηματικό δέσιμο των ανθρώπων με τα ζώα σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο. Η αλληλεπίδραση αυτή δεν αποτελεί αυθαίρετο όρο, αλλά έννοια ορισμένη και ευρέως αποδεκτή. «Δεσμός μεταξύ ανθρώπων και ζώων» είναι ο όρος που περιγράφει επακριβώς την οποιαδήποτε σχέση ή αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων με τα ζώα (American Veterinary Medicine Association). Μπορεί να είναι θετικές, αρνητικές ακόμη και ουδέτερες. Η εμφάνισή τους μπορεί να είσαι ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο. Στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής θα ερευνηθεί η πτυχή των θετικών αλληλεπιδράσεων των ανθρώπων και των ζώων.

Η παραπάνω σχέση θεωρείται δυναμική και εξελίσσεται από τις συμπεριφορές που την πλαισιώνουν. Για την American Veterinary Medical Association υπάρχει επίσημη αναγνώριση του όρου. Έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως η επίδραση του στην αμφίδρομη ευημερία και υγεία των ζώων και των ανθρώπων. Εκτός από αυτό, η ισχυροποίηση του δεσμού προάγει την δημόσια υγεία και υπηρετεί το δόγμα της Ενιαίας Υγείας.

Ήδη από την αρχαιότητα, οι άνθρωποι είχαν καταλάβει τη σημασία των ζώων στην προαγωγή της υγείας και ευημερίας τους. Πολλοί ήταν οι λαοί, οι οποίοι όχι μόνο χρησιμοποιούσαν τα ζώα ως φύλακες ή βοηθοί στο κυνήγι όπως προαναφέρθηκε, αλλά καθώς επίσης και αρωγοί της πνευματικής ανύψωσης. Σύμφωνα με έναν κινεζικό μύθο, ο Βούδας πριν 2.500 χρόνια κάλεσε 12 ζώα και τους δίδαξε για τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Έπειτα τα άφησε ελεύθερα στον πληθυσμό ως καθοδηγητές των ανθρώπων στη προσωπική και σχεσιακή ανάπτυξη.

Όλο και περισσότερο γίνεται αντιληπτή η αξία του δεσμού αυτού, με τα ζώα να συμμετέχουν όχι απλώς ως μέλη της οικογένειας, αλλά σύντροφοι στις δραστηριότητες της καθημερινότητας. Σύμφωνα με έρευνα της American Pet Products Association (2024), 58% των ιδιοκτητών κατοικίδιων παίρνουν μαζί τους το σκύλο για να διεκπεραιώσουν τις καθημερινές υποχρεώσεις τους. Σε ποσοστό 50%, δήλωσαν ότι επιλέγουν έστω μία φορά την εβδομάδα να μεταβούν σε μία υποχρέωση με τα πόδια, ώστε να έχουν μαζί τους το σκύλο. Παράλληλα, με ίδιο ποσοστό είναι η ομάδα που δήλωσε ότι μετακινούνται με το αυτοκίνητο με το σκύλο

τους, με μία αύξηση 10% από την αντίστοιχη έρευνα του 2018. Φαίνεται πως με τα χρόνια, το δέσιμο με τα ζώα αυξάνεται και οι άνθρωποι τα συμπεριλαμβάνουν σε όλο και περισσότερες δραστηριότητες.

Εκτός από τις καθημερινές δραστηριότητες, οι ιδιοκτήτες πηγαίνουν διακοπές μαζί με το κατοικίδιο τους. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, 55% των συμμετεχόντων προγραμματίζει τα ταξίδια του να γίνονται μαζί με το κατοικίδιο του επιλέγοντας να περάσουν ποιοτικό χρόνο μαζί και στις διακοπές. Η ίδια έρευνα ένα χρόνο πριν σημείωσε πως το 88% των ιδιοκτητών σκύλων ταξίδευαν με το αυτοκίνητο, ενώ παραπάνω από τους μισούς με ποσοστό 68% επέλεξαν το αεροπλάνο.

Το πιο σημαντικό της έρευνας που ισχυροποιεί την υπόθεση του δεσμού που αναφερόμαστε, είναι τα αποτελέσματα του κατά πόσο συχνά επιλέγουν τις διακοπές με το κατοικίδιο. Φάνηκε πως το 34% των ιδιοκτητών σκύλων, πήραν το ζώο συντροφιάς σε 3 ή παραπάνω ταξίδια το χρόνο με το αυτοκίνητο, σε αντιδιαστολή με το 2022 που το ποσοστό ανερχόταν στο 26%. Για τον άνθρωπο τα ταξίδια είναι οι ευκαιρίες χαλάρωσης από την καθημερινότητα και τρόπος να δημιουργούν νέες αναμνήσεις. Όταν ο συναισθηματικός δεσμός με το ζώο συντροφιάς είναι τόσο μεγάλος και έντονος, ο άνθρωπος δεν θέλει να το αφήσει μόνο στο σπίτι ή σε κάποια φιλοξενία. Αντιθέτως, επιλέγει να δημιουργήσει τις αναμνήσεις αυτές μαζί. Εξάλλου, όταν θεωρείται ότι το κατοικίδιο είναι ο φίλος με τη συναισθηματική ασφάλεια που προσφέρει, τότε τα κοινά ταξίδια και ο κοινός ποιοτικός χρόνος έρχεται απλώς ως φυσική εξέλιξη.

Το συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ των ανθρώπινων σχέσεων χαρακτηρίζεται από το ενδιαφέρον για τον φίλο/σύντροφο και τη φροντίδα του για την καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία και ευεξία. Όπως στις ανθρώπινες σχέσεις έτσι και στις σχέσεις μεταξύ του ιδιοκτήτη και του ζώου μπορούν να παρατηρηθούν τα ίδια συναισθήματα. Ο άνθρωπος θα θελήσει το καλύτερο για το ζώο του, γι' αυτό και δεν θα αρκεστεί στη βασική κτηνιατρική περίθαλψη. Θα αναζητήσει το κάτι παραπάνω για την ευεξία του ζώου του. Η άποψη αυτή ενισχύεται από την αυξανόμενη τάση των ιδιοκτητών να αναζητούν λύσεις για το άγχος που βιώνουν τα ζώα σε στρεσογόνες καταστάσεις. Τη χρήση Κτηνιατρικών Προϊόντων για την ανακούφιση από τα συμπτώματα του άγχους δήλωσε το 59% των ιδιοκτητών σκύλων. Εκτός από αυτό, ανοδική πορεία σημειώνει ακόμη και το ενδιαφέρον των ιδιοκτητών για τη διερεύνηση της παχυσαρκίας στο κατοικίδιο τους και την αγορά κατάλληλης κλινικής διαίτας, προσφέροντας το καλύτερο δυνατό που μπορούν για τα κατοικίδια τους.

Αυτή η προσφορά και η παροχή του μέγιστου εφικτού από τους ιδιοκτήτες που αγαπάνε τα ζώα τους, οδηγεί πολλούς να είναι πρόθυμοι να θυσιάσουν δικά τους έξοδα, ανέσεις, ακόμη και σχέσεις ώστε να ανταποκριθούν στις ανάγκες των ζώων τους. Η Forbes Advisor (2024) διενέργησε έρευνα γύρω από την κατοχή κατοικίδιων ζώων, στην οποία μία εκ των ερωτήσεων ήταν για τις θυσίες που είναι διατεθειμένοι να κάνουν οι ιδιοκτήτες. Με 39.29% δήλωσαν ότι ρυθμίζουν τα έξοδα τους με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να ανταπεξέρχονται στα έξοδα του ζώου τους. Επιπλέον, αρκετοί ήταν αυτοί που σημείωσαν ότι διέκοψαν την επικοινωνία με ανθρώπους οι οποίοι δεν ήθελα το κατοικίδιο τους. Τέλος, ένα ποσοστό της τάξης του 13.96% πήρε την απόφαση να μετακομίσει σε ένα μεγαλύτερο σπίτι με αυλή, για να εκτονώνεται και να παίζει ο σκύλος.

Συμπερασματικά, ο δεσμός μεταξύ ανθρώπων και ζώων υπάρχει ήδη από τα αρχαία χρόνια και τείνει να ισχυροποιηθεί ακόμη περισσότερο στο μέλλον. Οι

άνθρωποι μόλις τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αντιληφθεί τη σημασία του για το ζώο αλλά και για τον ίδιο τον άνθρωπο. Η φροντίδα και η ζωή με έναν σκύλο αποτελεί σπουδαία πηγή ωφέλιμων συνεπειών. Η συμβολή στη ψυχική υγεία, στη σωματική υγεία και στην ευεξία είναι μερικά από τα παραδείγματα που θα αναπτυχθούν στο κύριο μέρος και μεγάλη απόδειξη ότι τα ζώα όχι μόνο συμβάλλουν σε μία καλύτερη ποιότητα καθημερινότητας, αλλά μάλιστα, στηρίζουν τους ανθρώπους σε πιεστικές και αγχωτικές καταστάσεις όπως ο χώρος της εργασίας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ «BRING YOUR PET AT WORK»

Η εργασία είναι ο χώρος όπου ο άνθρωπος περνάει μεγάλο μέρος της ημέρας εκεί. Για τους περισσότερους, το 1/3 της ημέρας δαπανάται στην εργασία, 5 ημέρες το λιγότερο την εβδομάδα. Είναι πολύ σημαντικό το περιβάλλον εργασίας είναι υγιές. Πολλές είναι οι πιθανότητες καλών συνθηκών εργασίας και μιας καλής ψυχικής υγείας. Απίθανο δεν είναι όμως, το εργασιακό περιβάλλον και ο φόρτος εργασίας να είναι αυξημένος, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη συναισθημάτων άγχους, φόβου και απόγνωσης. Και οι δύο περιπτώσεις είναι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος και στον εργασιακό χώρο μπορεί να διαδέχεται η μία την άλλη.

Σε κάθε περίπτωση, αλλά κι ειδικότερα στις περιπτώσεις του ψυχολογικά δύσκολου περιβάλλοντος εργασίας, έρχεται να προστεθεί η παρουσία των κατοικίδιων ζώων. Τα κατοικίδια ζώα, τα οποία όπως προαναφέρθηκε εκτενώς σημαίνουν πολλά περισσότερα για το σύγχρονο άνθρωπο, από απλώς ένα ζώο. Αποτελεί σύντροφο, συνοδοιπόρο, ψυχική υποστήριξη και, για τους περισσότερους, ισάξιο μέλος της οικογένειας. Η επίδραση τους μπορεί να είναι καίριας σημασίας για τον εργαζόμενο ιδιοκτήτη το οποίο και θα αναλυθεί στη συνέχεια.

Το να παίρνει κανείς το κατοικίδιο ζώο στο χώρο εργασίας, παγκοσμίως δεν αποτελεί καινούργια τακτική. Αντίθετα, υφίσταται ως έννοια «Bring your pet at work». Σε ελεύθερη μετάφραση, σημαίνει «Φέρνω το κατοικίδιο στην εργασία μου». Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1996, από ανθρώπους οι οποίοι ήταν ταγμένοι με τα αδέσποτα ζώα σε καταφύγια και με την προώθηση της υιοθεσίας τους. Το 1999, καθιερώθηκε παγκοσμίως ο όρος αυτός, σε μία προσπάθεια ευαισθητοποίησης των εργαζομένων αναφορικά με τα ζώα συντροφιάς και την φιλοζωία και την προώθηση της υιοθεσίας τους στο χώρο εργασίας. Με αυτόν τον τρόπο, ενθάρρυναν τους εργαζομένους να συνοδεύονται από το αγαπημένο τους κατοικίδιο και να περάσουν τις εργασιακές ώρες μαζί.

Όταν ένας χώρος εργασίας δέχεται την ύπαρξη των κατοικίδιων εντός, τότε μπορεί να χαρακτηριστεί και με τον όρο «pet friendly workplace», στα ελληνικά ως χώρος εργασίας φιλικός προς τα κατοικίδια. Είναι ένας ακόμη χαρακτηρισμός, ανεπίσημος, ο οποίος δηλώνει την θετική αυτή στάση. Πιο συγκεκριμένα, δεν δέχεται απλώς τα κατοικίδια, αλλά δείχνει ότι έχει μεριμνήσει για να διευκολύνει την συμβίωση των εργαζομένων που τα φέρνουν μαζί.

Εκτός των άλλων, όταν ένας χώρος εργασίας είναι φιλικός προς τα κατοικίδια φαίνεται πως θεωρείται πιο φιλικός και από τους πελάτες. Διαφαίνεται πως θα προτιμήσουν να στηρίξουν μία επιχείρηση όχι απλώς που δέχεται τα κατοικίδια των πελατών. Πόσο μάλλον, θα στηρίξουν μία επιχείρηση η οποία σέβεται τα κατοικίδια

και διευκολύνει τους ιδιοκτήτες τους. Για αυτήν την εργασία, δηλώνεται πως τα ζώα έχουν αξία και αντιλαμβάνεται τη σημασία που διαδραματίζει το ζώο στη ζωή και καθημερινότητα του εργαζόμενου ιδιοκτήτη.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής, η έννοια του «Bring your pet at work» αναφέρεται κατά βάση στους σκύλους. Ο σκύλος σαν κατοικίδιο ζώο έχει μεγαλύτερες ανάγκες και απαιτήσεις μέσα στην ημέρα, σε αντίθεση με τις γάτες οι οποίες είναι πιο αυτόνομες και ανεξάρτητες. Παρ'όλα αυτά, θα μελετηθεί ο επίδραση του φαινομένου συγκεντρωτικά πάνω στην επίδραση που έχει ο σκύλος και δεν θα γίνει κάποια αναφορά ή ανάλυση στις γάτες.

Πιο συγκεκριμένα, ο σκύλος είναι ζώο που εκ φύσεως αρέσουν οι βόλτες και τα παιχνίδια. Η συντροφιά του ανθρώπου και πόσο μάλλον του ιδιοκτήτη τους τους κάνει χαρούμενους και απολαμβάνουν τη συντροφιά τους. Με αυτόν τον τρόπο, όταν ο σκύλος αλλάζει περιβάλλον και βγαίνει εκτός σπιτιού του αρέσει και εκτονώνεται. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο παραπάνω υπάρχουν πάντα εξαιρέσεις και οι σκύλοι δεν έχουν όλοι τον ίδιο χαρακτήρα. Οι γάτες από την αντίθετη πλευρά είναι ζώα της συνήθειας και της ρουτίνας. Αρέσκονται να βρίσκονται στο περιβάλλον που έχουν μάθει και οποιαδήποτε μεταβολή τις ανησυχεί και τις στρεσάρει. Το στρες στις γάτες μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε προβλήματα υγείας. Η επαφή, επίσης, με ανθρώπους άγνωστους είναι επίσης, γεγονός που δεν προτιμούν οι γάτες. Αδιαμφισβήτητα όλες οι γάτες δεν είναι το ίδιο και υπάρχουν εξαιρέσεις. Τέλος, υφίστανται κι άλλα κωλύματα για την παρουσία των γατών στο χώρο εργασίας, οι οποίες ξεπερνούν τα πλαίσια της διπλωματικής και δεν θα αναλυθούν περαιτέρω.

Όταν γίνεται λόγος για την παρουσία των σκύλων στο χώρο εργασίας σημαίνει ότι όλη την ημέρα, ο ιδιοκτήτης έχει το σκύλο του δίπλα του. Το εργασιακό ωράριο ξεκινάει με τους εργαζομένους να έχουν δίπλα ή κάτω στα πόδια τους το σκύλο να ξαπλώνει ή να κοιμάται. Κάθε φορά που το επιθυμεί μπορεί να το χαϊδεύει ή να παίζει για λίγα λεπτά μαζί του. Τα διαλείμματα μεταξύ των ωρών εργασίας περιλαμβάνουν το προσωπικό χρόνο για τον εργαζόμενο επιπλέον και τη μικρή βόλτα για σύντομη εκτόνωση και ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών του σκύλου. Η επικοινωνία και επαφή των άλλων συναδέλφων με το σκύλο φέρει θετικό πρόσημο και συμβάλλει τόσο στην αύξηση των ερεθισμάτων στο σκύλο όσο και στην ανάπτυξη της κοινωνικοποίησης ιδιοκτήτη και ζώου. Το τέλος του εργασιακού ωραρίου συνοδεύεται από μία ακόμη βόλτα πριν την άφιξη στο σπίτι και μετέπειτα ξεκούραση και για τους δύο, οι οποίοι πέρασαν τη μέρα μαζί.

Το 2022 διεξήχθη η έρευνα «Τι πιστεύουν οι Έλληνες - 2022» από τον Οργανισμό Έρευνας και Ανάλυσης «ΔιαΝΕΟσις» αναφορικά με πτυχές της καθημερινότητας και τις απόψεις σε σύγχρονα ζητήματα. Ένα τμήμα της έρευνας αφορούσε την κατοχή κατοικίδιων από του Έλληνες σήμερα. Στην ερώτηση αναφορικά με το αν έχουν κατοικίδιο, το 43% δήλωσε ότι είναι ιδιοκτήτης τουλάχιστον ενός ζώου, με το 56,1% να απαντάει αρνητικά. Ο σκύλος είναι το ζώο που συναντάται πιο συχνά ως κατοικίδιο μέσα στην Ελληνική οικογένεια, με το 66,1% των ιδιοκτητών να το δηλώνουν και δεύτερο με ποσοστό 42% να δηλώνεται η γάτα.

Ένα από τα αξιοσημείωτα ευρήματα της έρευνας αποτελεί η διαπίστωση ότι τα άτομα μικρότερης ηλικίας είναι πιο πιθανό να επιλέξουν να ζήσουν μαζί με ένα κατοικίδιο. Στην κατηγοριοποίηση του πληθυσμού σε ηλικιακές ομάδες, οι ηλικίες 17-24 ετών και 25-39 ετών φαίνεται πως συγκεντρώνουν μεγαλύτερα ποσοστά θετικών απαντήσεων για το αν έχουν ή όχι κατοικίδιο. Από την αντίθετη πλευρά, οι ηλικίες

από 55 ετών και άνω έχουν δηλώσει ότι δεν έχουν κανένα κατοικίδιο με το μεγαλύτερο ποσοστό. Φαίνεται πως όσο αυξάνει η ηλικία των Ελλήνων πολιτών αναλόγως αυξάνεται και το ποσοστό που απαντούν αρνητικά στην ερώτηση.

Ένα από τα θέματα που διερεύνησε η έρευνα ήταν η συσχέτιση της οικονομικής κατάστασης των πολιτών με τον αριθμό των κατοικίδιων που έχουν. Φάνηκε ότι το εισόδημα δεν επηρεάζει την απόφαση των πολιτών για την απόκτηση ζώων. Παρ' όλο που τα ποσοστά φαίνεται να εμφανίζουν ελάχιστες διακυμάνσεις ανάλογα με το εισόδημα για την συντροφιά ενός μόνο κατοικίδιου ζώου, δεν ισχύει το ίδιο στις περιπτώσεις περισσότερων ζώων. Η αξιοσημείωτη διαφορά φαίνεται στην κατηγορία της κατοχής κατοικίδιων σε αριθμό ίσο και μεγαλύτερο του 3. Το ποσοστό αυξάνεται αντιστρόφως ανάλογα με την αύξηση του μηνιαίου εισοδήματος ενισχύοντας την υπόθεση ότι η κατοχή ζώων δεν επηρεάζεται από την οικονομική κατάσταση του ιδιοκτήτη.

Η οικονομική κατάσταση φαίνεται δεν επηρεάζει τους ανθρώπους να έχουν κατοικίδιο κι αυτό διαφαίνεται κι από μία επιπλέον ερώτηση. Στην προσπάθεια βολιδοσκόπησης στο βαθμό που επηρεάζουν οι οικονομικοί λόγοι τη διατήρηση των κατοικίδιων, έγινε ερώτηση για το αν πηγαίνουν τα ζώα τους στον κτηνίατρο. Το 89% των ιδιοκτητών απάντησαν θετικά. Σε περαιτέρω ανάλυση των δεδομένων, Το μικρότερο ποσοστό (11%) το οποίο δεν παρέχει κτηνιατρική περίθαλψη στο κατοικίδιο του, δεν φάνηκε να σχετίζεται με το οικονομικό και μορφωτικό υπόβαθρο. Στην ανάλυση των αποτελεσμάτων από την Ελληνική Κτηνιατρική Εταιρία, (2022), διατυπώνεται ότι *«Το μικρό ποσοστό όσων δηλώνουν ότι δεν πηγαίνουν στον κτηνίατρο κατανέμεται εξίσου τόσο στα χαμηλά και στα μέτρια, όσο και στα υψηλότερα εισοδήματα και μορφωτικά επίπεδα. Επομένως, δείχνει πιο πολύ να εκφράζει κάποια φιλοσοφία ή στάση ζωής, παρά οικονομική αδυναμία ή ελλιπή ενημέρωση»*. Η άποψη αυτή αποτελεί έναυσμα για περαιτέρω μελέτη και ανασκόπηση της προσέγγισης του θέματος των κατοικίδιων ζώων εντός των συνόρων της Ελλάδας.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται πως σχεδόν οι μισοί Έλληνες πολίτες έχουν κατοικίδιο ζώο. Η αυξανόμενη και πλέον τάση των ανθρώπων, ειδικότερα μετά την πανδημία Covid-19, να έχουν συντροφιά τα κατοικίδια ζώα φανερώνει ότι η εποχή αλλάζει και τείνει να αλλάξει ακόμη περισσότερο στα επόμενα χρόνια. Σε αυτήν την αυξανόμενη άνοδο των κατοικίδιων ζώων η διερεύνηση της παρουσίας τους στο χώρο εργασίας φαίνεται πως θα αποτελέσει στο μέλλον ζήτημα των ιδιοκτητών. Στο εξωτερικό ήδη μεγάλες εταιρίες όπως η Amazon, Google, Nestle Purina κι άλλες έχουν αρχίσει να εντάσσουν στην πολιτική τους την έννοια του «pet-friendly workplace».

B. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΦΙΛΙΚΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ «PET- FRIENDLY WORKPLACE»

Για να πραγματοποιηθεί αυτό θα πρέπει να υφίστανται ορισμένες προϋποθέσεις για την επιτυχή συμβίωση του σκύλου στο χώρο εργασίας. Κάθε χώρος εργασίας δεν είναι κατάλληλος για την εφαρμογή του. Για να ικανοποιηθεί αυτή η συνθήκη, θα πρέπει η εργασία να έχει τη μορφή της δουλειάς γραφείου, της εξυπηρέτησης πελατών ή οποιαδήποτε εργασία ή υπηρεσία απαιτεί την καθιστική εργασία σε ένα μέρος. Εργασίες οι οποίες απαιτούν εξωτερικές δουλειές, ή αλλαγή

τοποθεσίας μέσα στην ημέρα ή ανά χρονικά διαστήματα δεν ευδοκιμούν για την ανάπτυξη αυτού του εργασιακού μοντέλου. Αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι είναι ακατόρθωτο για αυτές τις εργασίες, όμως, χρειάζεται να πληρούνται συγκεκριμένες προϋποθέσεις για την επίτευξη του, οι οποίες ξεπερνούν τα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

Ένας χώρος εργασίας κατάλληλος να φιλοξενήσει τα κατοικίδια ζώα των εργαζομένων του θα πρέπει, αρχικά, να έχει διαμορφωθεί κατάλληλα. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να γίνει διαχωρισμός των δωματίων-περιοχών της εργασίας, στην οποία να επιτρέπονται τα κατοικίδια και σε ποιες απαγορεύονται. Παραδείγματος χάριν, οι χώροι προετοιμασίας γεύματος, χώροι συσκέψεων ή χώροι που πραγματοποιούνται τηλεφωνικές κλήσεις ή βιντεοκλήσεις θα πρέπει να είναι χώροι ελεύθεροι από κατοικίδια, ώστε να μην παρακωλύεται το έργο και η επικοινωνία των εργαζομένων. Εκτός από αυτό, θα πρέπει να γίνει μέριμνα για ένα χώρο στον οποίο δεν θα επιτρέπονται οι σκύλοι και θα χρησιμοποιείται από ανθρώπους που πιθανόν να μην είναι εξοικειωμένοι με τους σκύλους ή αντιμετωπίζουν κάποιο είδος αλλεργίας στα κατοικίδια ζώα. Είναι πολύ σημαντικό να ληφθεί μέριμνα για τους εργαζόμενους-ιδιοκτήτες, αλλά πόσο μάλλον περισσότερο σημαντικό και για αυτούς που δεν επιθυμούν τη συναναστροφή με τα ζώα. Ο σεβασμός και στις δύο κατηγορίες εργαζομένων είναι ύψιστης σημασίας για τη διατήρηση υγιούς ισορροπίας και εξασφάλισης ενός άνετου περιβάλλοντος.

Η κατάλληλη οργάνωση του χώρου των εργαζομένων που θα έχουν μαζί τα κατοικίδιά τους είναι πολύ σημαντική. Γραφεία εργαζομένων που θα φιλοξενούν μαζί τα κατοικίδια τους θα πρέπει να έχουν καθορισμένες αποστάσεις και να μην βρίσκονται διαδοχικά ή δίπλα δίπλα, ώστε να αποφευχθεί οποιαδήποτε ανεπιθύμητη συναναστροφή των σκύλων. Είναι βασικό σκύλοι οι οποίοι δεν έχουν καλή σχέση να μην συνορεύουν σε κοντινά γραφεία. Επιπλέον, είναι σημαντικό εργαζόμενοι με κατοικίδια τα οποία είναι πιο απαιτητικοί χαρακτήρες παραδείγματος χάριν να μην τα πηγαίνουν πολύ καλά με άλλα ζώα του ίδιου φύλου να στεγάζονται σε ακριανά γραφεία και όχι σε χώρους κοντά στο διάδρομο διερχομένων. Εκτός από αυτό, η διαμόρφωση του γραφείου πρέπει να γίνει με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει χώρος για το κρεβάτι του κάθε σκύλου και το μπολ για παράθεση νερού και τροφής. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται μέριμνα για την ευζωία του ζώου και την καλύτερη διαβίωση στο χώρο εργασίας. Εκτός από αυτό, η δυνατότητα κρίκων για να περνιέται το λουρί βόλτας του σκύλου ώστε να έχει τη δυνατότητα να το δέσει ο ιδιοκτήτης σε κάποια στιγμή που θα το θεωρήσει αναγκαίο για να νιώσει ασφάλεια θεωρείται ύψιστης σημασίας.

Αναφορικά με την γύρω οργάνωση του χώρου, καλό θα ήταν το περιβάλλον να είναι απαλλαγμένο από φυτά, τοξικά για τους σκύλους, τα οποία σε πιθανότητα κατάποσης να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας και τοξικώσεις στα ζώα. Φυτά όπως η αλόη, ο πόθος, ο κισσός, ο κόλιαντρος, ο φίκος, το σπαθίφυλλο είναι μερικά που είναι τοξικά για τα ζώα. Η ευημερία των ζώων και η διατήρησή τους σε ασφαλές περιβάλλον είναι πολύ σημαντικό, ώστε οι εργαζόμενοι να νιώθουν ασφάλεια για το κατοικίδιο τους. Εκτός από αυτό, καλό να ήταν ο περιβάλλοντας χώρος να είναι απαλλαγμένος από διάφορα διακοσμητικά τα οποία μπορούν να καταποθούν και να δαγκωθούν από τους σκύλους. Η διακόσμηση θα πρέπει να περιοριστεί στην απολύτως απαραίτητη και με αντικείμενα ασφαλή για τα ζώα.

Ο χώρος εκτός από μικροαντικείμενα και διακοσμητικά ακατάλληλα για ζώα, θα πρέπει να έχει κατάλληλη επίπλωση. Πιο συγκεκριμένα, καλό θα ήταν τα έπιπλα όπως καρέκλες, πολυθρόνες και γραφεία που βρίσκονται σε χώρους που επιτρέπονται οι σκύλοι να είναι από υλικά που δεν χαλάνε από τα νύχια ή τα δαγκώματα του σκύλου. Υλικά και υφάσματα τα οποία δεν λερώνονται, δεν είναι απορροφητικά στο νερό και στην υγρασία ακόμη κι αν δεν εγκλωβίζουν πάνω τους τις τρίχες θα ήταν μια ιδανική επιλογή για τον χώρο εργασίας. Υφάσματα όπως το τζιν, ο καμβάς και ύφασμα μικροϊνών θεωρούνται κατάλληλα για τα κατοικίδια. Είναι μερικά από τα υλικά που θεωρούνται αλέκισατα και δεν εγκλωβίζουν τις τρίχες των ζώων. Έχουν τη δυνατότητα να καθαριστούν εύκολα, συμβάλλοντας στην καλή υγιεινή και καθαριότητα του χώρου.

Η παροχή φρέσκου νερού θεωρείται ύψιστης σημασίας για την υγεία και ευζωία του ζώου. Ο ορισμός βρυσών που θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι ιδιοκτήτες για το γέμισμα των μπολ των σκύλων είναι απαραίτητος. Επιπλέον, ο ορισμός νεροχυτών και χώρων όπου οι εργαζόμενοι ιδιοκτήτες θα μπορούν να χρησιμοποιούν αποκλειστικά για το πλύσιμο των μπολ των σκύλων, καθώς και συγκεκριμένων κάδων που θα μπορούν να πετάνε τυχόν σκουπίδια και σακουλάκια με ακαθαρσίες είναι πολύ σημαντικά. Τέλος, ένα σημείο ή ένας πάγκος, ο οποίος θα προμηθεύει με σακουλάκια ακαθαρσιών, χαρτί κουζίνας και κάποιο απορρυπαντικό καθαρισμού τυχόν ατυχημάτων των σκύλων είναι απαραίτητα, καθώς ατυχήματα μπορούν να συμβούν και η καλή οργάνωση θα φέρει την άμεση λύση αλλά και τη λιγότερη δυνατή ταλαιπωρία και αναστάτωση στους γύρω συναδέλφους.

Τελευταίο, από άποψη εγκαταστάσεων, είναι η ύπαρξη ενός χώρου εκτόνωσης των ζώων. Πιο συγκεκριμένα, ιδανικά θα ήταν κοντά δίπλα ή σε μικρή απόσταση από την εργασία να βρίσκεται κάποιο πάρκο. Αυτό θα συμβάλλει στην άμεση δυνατότητα εκτόνωσης των ζώων στο χρόνο διαλείμματος των εργαζομένων, ενώ παράλληλα, θα δώσει την ευκαιρία στους εργαζομένους να περάσουν ποιοτικό χρόνο με τα κατοικίδια τους ξεφεύγοντας για λίγο από την εργασιακή ρουτίνα. Εκτός από το παραπάνω, η διάθεση ενός εξωτερικού χώρου από τις εργασιακές εγκαταστάσεις ειδικά διαμορφωμένη για την εκτόνωση, τη βόλτα και το παιχνίδι των κατοικίδιων μπορεί να συμβάλλει στο παραπάνω. Η διατήρηση της ευζωίας των ζώων στον εργασιακό χώρο συμβάλλει αδιαμφισβήτητα στην βελτίωση της ευημερίας των εργαζομένων.

Για την επιτυχή εφαρμογή της πολιτικής «Bring your pet at work» είναι απαραίτητος ο καλός συντονισμός και η οργάνωση από την πλευρά των εργοδοτών. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να έχουν θεσμοθετηθεί εξ' αρχής και να έχουν γίνει ξεκάθαροι οι στόχοι και η πολιτική που θα ακολουθηθεί. Ένα πρόγραμμα θα πρέπει να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί από το σύνολο των εργαζομένων, είτε αυτών που είναι ιδιοκτήτες, αλλά κι από αυτούς που δεν έχουν επαφή με τα ζώα. Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντική η επικοινωνία με το σύνολο των εργαζομένων και των δύο κατηγοριών και να ορισθεί ένα πρόγραμμα που θα έχουν συμφωνήσει όλοι.

Το να συμβιώνουν στην εργασία οι εργαζόμενοι με τα κατοικίδια τους μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, ειδικά το πρώτο διάστημα προσαρμογής, το οποίο είναι απαραίτητο σε κάθε αλλαγή οποιασδήποτε μορφής σε οποιονδήποτε τομέα της καθημερινότητας και να αφορά. Αναφορικά με αυτό, έως ότου οι ιδιοκτήτες και οι σκύλοι προσαρμοστούν στη νέα συνθήκη η ηγεσία θα πρέπει να έχει υιοθετήσει μία πολιτική κατανόησης και ευελιξίας. Αυτό χρειάζεται στις περιπτώσεις στις οποίες οι

σκύλοι προκαλέσουν κάποια ανησυχία ή έχουν κάποιο πρόβλημα. Ατυχήματα, όπως να κάνουν τις βιολογικές ανάγκες εντός των χώρων εργασίας είναι πιθανά να συμβούν ακόμη και στους πιο καλά εκπαιδευμένους σκύλους. Αυτό είναι κάτι για το οποίο οι εργοδότες πρέπει να είναι ενήμεροι και να δείξουν κατανόηση.

Είναι πολύ πιθανό να χρειαστεί η οριοθέτηση του αριθμού των σκύλων που μπορούν να έρχονται καθημερινά στο εργασιακό περιβάλλον. Στο χώρο εργασίας σημασία έχει πρωτίστως η εργασιακή ευημερία και αποδοτικότητα. Τα κατοικίδια ζώα δεν πρέπει να παρακωλύουν αυτόν τον σκοπό, αντιθέτως μάλιστα. Γι' αυτό το λόγο, σε περιπτώσεις που συμβαίνει αυτό, καλό θα ήταν να είναι εξαρχής ξεκάθαρο ότι μπορεί τα κατοικίδια να μην μπορούν να εισέρχονται κάθε μέρα για την εύρυθμη λειτουργία και συνεργασία το συνόλου των εργαζομένων.

Συμπληρωματικά με το παραπάνω, έχει ιδιαίτερη σημασία ο σεβασμός της ηγεσίας στους εργαζομένους οι οποίοι δεν είναι εξοικειωμένοι ή δεν επιθυμούν τα ζώα γύρω τους. Οι εργοδότες θα πρέπει να είναι ανοιχτοί και συζητήσιμοι σε παράπονα αυτών. Η συζήτηση και προσπάθεια επίλυσης με όλους φανερώνει πολλά παραπάνω για την ηγεσία. Ο σεβασμός σε όλους προάγει τη συνεργασία όλων και την καλύτερη απόδοση και παραγωγικότητα στην εργασία.

Τέλος, θα πρέπει να έχει προβλεφθεί ένα σχέδιο έκτακτη ανάγκης σε περιπτώσεις τις οποίες τα ζώα συντροφιάς έχουν κάποιο πρόβλημα ή δημιουργήσουν κάποιο ζήτημα. Η πρόβλεψη αυτή θα ευνοήσει τον καλύτερο συντονισμό όλων και την πρόκληση στο ελάχιστο δυνατό σύγχυσης και ανησυχίας στο υπόλοιπο προσωπικό. Η ύπαρξη ανοιχτής συνεργασίας με κτηνίατρο είναι ίσως το πιο σημαντικό, καθώς αυτός είναι ο καθόλα αρμόδιος για να συντονίσει αλλά και να συμβουλευθεί την ηγεσία για την πολιτική φιλική προς τα κατοικίδια αλλά και την αντιμετώπιση καταστάσεων εκτάκτου ανάγκης. Η επιστημονική συνδρομή και συμβουλή δεν πρέπει να απουσιάζει από κανέναν χώρο τέτοιου ενδιαφέροντος.

Τελευταίες και πιο σημαντικές είναι οι προϋποθέσεις και οι ευθύνες του ιδιοκτήτη αναφορικά με το κατοικίδιο του. Πιο συγκεκριμένα, για να εισέλθει και να παραμείνει ένα ζώο στο χώρο εργασίας θα πρέπει να έχει συμμορφωθεί με τη νομοθεσία και να έχει φροντίσει όλα τα απαραίτητα της υγείας του. Σύμφωνα με το Νόμο 4830/2021, τα ζώα συντροφιάς θα πρέπει να φέρουν Microchip, το οποίο πρέπει να είναι δηλωμένο στη σχετική ηλεκτρονική βάση δεδομένων και καταχωρημένο στο όνομα του ιδιοκτήτη του. Εκτός από αυτό, ο σκύλος θα πρέπει να έχει όλα τα απαραίτητα εμβόλια που αφορούν την υγεία του, επιπλέον και το εμβόλιο έναντι του ιού της Λύσσας, του οποίου η χορήγηση είναι υποχρεωτική από το νόμο. Σε αυτό το σημείο, αξίζει να αναφερθεί το όριο ηλικίας ς του ζώου που μπορεί να συμμετέχει. Κουτάβια, τα οποία δεν έχουν ολοκληρώσει το αρχικό εμβολιακό τους πρόγραμμα δεν μπορούν να συμμετέχουν στο χώρο εργασίας, πρωτίστως για την ασφάλεια της δικής τους υγείας. Καθόσον αυτά δεν θα έχουν αναπτύξει όλα τα απαραίτητα αντισώματα έναντι συγκεκριμένων ιών με αποτέλεσμα να είναι εξαιρετικά ευάλωτα σε ασθένειες όταν έρθουν σε επαφή με άλλα ζώα.

Η καλή υγεία του ζώου είναι απαραίτητη για την καλή ευζωία πρωτίστως του ζώου και μετέπειτα την καλή συμβίωση του ζώου τόσο με τον ιδιοκτήτη του, όσο και με τους υπόλοιπους συναδέλφους στην εργασία. Η μέριμνα για τον τακτικό αποπαρασιτισμό για ένδοπαράσιτα και εξωπαράσιτα είναι ύψιστης σημασίας. Η συχνότητα καθορίζεται από τον κτηνίατρο βάσει των οδηγιών του και των επιδημιολογικών δεδομένων της εκάστοτε γεωγραφικής περιοχής. Σε περίπτωση

παρασίτωσης των ζώων ή προσβολής από λοιμώδη νοσήματα, τα οποία μεταδίδονται από τον ζώο σε ζώο θα πρέπει ο σκύλος να μην εισέρχεται στο χώρο εργασίας και, παράλληλα, να ενημερώνονται και οι υπόλοιποι ιδιοκτήτες. Είναι ύψιστης σημασίας και σε αυτήν την περίπτωση η συμβολή και η επιστημονική καθοδήγηση από κτηνίατρο για τον καλύτερο συντονισμό και διαχείριση της κατάστασης σε τέτοιες περιπτώσεις.

Η καλή υγεία του ζώου είναι ιδιαίτερος σημαντικός για την καλή συμβίωση με τα άλλα ζώα. Εξίσου σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η καλή συμπεριφορά του. Ο σκύλος θα πρέπει να έχει λάβει, ήδη από τους πρώτους μήνες της ζωής του εκπαίδευση στις βασικές εντολές. Η εκμάθηση του να κάνει τις βιολογικές του ανάγκες στη βόλτα είναι ιδιαίτερα σημαντικό ώστε να αποφεύγονται ατυχήματα στην εργασία, τα οποία θα ενοχλήσουν τους υπόλοιπους εργαζόμενους. Βασικό είναι από πλευράς ιδιοκτήτη και η αναγνώριση της συμπεριφοράς του ζώου όταν έχει την ανάγκη αν βγει βόλτα. Βέβαια, η εκπαίδευση του σκύλου για την αποφυγή συμπεριφορών δαγκώματος επίπλων, καλωδίων, πραγμάτων είναι βασική ώστε να μην δημιουργήσει ζημιές στο χώρο. Αξίζει να σημειωθεί ότι σκύλοι οι οποίοι έχουν εκδηλώσει ή εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά προς ανθρώπους και ζώα, και δεν έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση για την αποτροπή τέτοιων συμπεριφορών, δεν μπορούν να συμμετέχουν στο χώρο εργασίας και στην καθημερινή εργασιακή ζωή. Η αποφυγή του ανεξέλεγκτου γαβγίσματος είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσει ο σκύλος να συμβιώσει καλά μέσα στο εργασιακό περιβάλλον.

Για να συμβιώσει καλά με ζώα και ανθρώπους βασική προϋπόθεση αποτελεί η κοινωνικοποίηση του. Από τους πρώτους μήνες της ζωής του σκύλου, η κοινωνικοποίηση διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο για την ομαλότερη επαφή και συναναστροφή με άλλα ζώα και ανθρώπους. Η σωστή κοινωνικοποίηση προκαλεί πιο ήρεμο εργασιακό περιβάλλον αποφεύγοντας άσκοπα γαβγίσματα.

Από την πλευρά του ο εργαζόμενος ιδιοκτήτης για να συμμετέχει σε όλο αυτό θα πρέπει να έχει αντιληφθεί το μέγεθος της ευθύνης και των υποχρεώσεων που απορρέουν. Πιο συγκεκριμένα, ο ιδιοκτήτης είναι ο υπεύθυνος για το ζώο του και τη συμπεριφορά του. Θα πρέπει να γνωρίζει και να αναγνωρίζει όπως προαναφέρθηκε, τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς του σκύλου όταν αυτός είναι ανήσυχος και χρειάζεται κάτι, όπως βόλτα ή φαγητό. Αυτό, ώστε να αποφύγει τυχόν γαβγίσματα που θα ενοχλήσουν τους υπόλοιπους και θα αναστατώσουν άλλα ζώα. Επιπλέον, είναι ο υπεύθυνος για τυχόν ζημιές που μπορεί να προκαλέσει ο σκύλος και για την αποκατάσταση αυτών, όπως ορίζεται και από τη νομοθεσία 4830/2021 αρ.9 παρ 2. *«Ο ιδιοκτήτης ή ο ανάδοχος ζώου συντροφιάς ευθύνεται για οποιαδήποτε βλάβη ή ζημιά προκαλείται από το ζώο, σύμφωνα με το άρθρο 924 του Αστικού Κώδικα (π.δ. 456/1984, Α' 164)»*

Η καθαριότητα του χώρου είναι εξίσου σημαντική όταν διαβιεί ο σκύλος εκεί. Ο ιδιοκτήτης πρέπει να προσέχει το χώρο και όταν αποχωρεί να αφήνει το χώρο καθαρό. Σε περιπτώσεις μετακίνησης, θα πρέπει να προσέχει ιδιαίτερα αν αφήσει ή λερώσει κάπου ο σκύλος και να τα καθαρίζει.

Τελευταίο και πιο σημαντικό, ο ιδιοκτήτης-εργαζόμενος θα πρέπει να θυμάται πάντα ότι δεν εργάζεται μόνος του και να σέβεται τους κανόνες και την ευημερία των υπόλοιπων συναδέλφων. Ο σεβασμός στο εργασιακό περιβάλλον και η διατήρηση του σε ηρεμία είναι πρωταρχικής σημασίας. Η τήρηση των κανόνων για τους χώρους που επιτρέπεται η πρόσβαση στους σκύλους είναι βασική προτεραιότητα. Επιπλέον,

ο εργαζόμενος-ιδιοκτήτης θα πρέπει να είναι δεκτικός σε τυχόν παράπονα και διαλλακτικός για να βρεθεί η καλύτερη δυνατή λύση.

Γ. ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

Ο νόμος 4830/2021 είναι αυτός ο οποίος αναλύει και προβλέπει όλα τα απαραίτητα για την προάσπιση και διατήρηση της ευζωίας των ζώων συντροφιάς. Μέσα σε αυτόν ορίζονται όλα τα απαραίτητα για το σκοπό που επιτελεί. Για τη νομοθεσία, δεν υφίσταται κάποια πρόβλεψη αναφορικά με τα κατοικίδια στο χώρο εργασίας, ενώ έχουν προβλεφθεί λοιπές περιπτώσεις όπως ζώα σε εκθέσεις, παραστάσεις και θεάματα, στα οποία τελευταία απαγορεύεται η συμμετοχή τους (ν. 4830/2021, κεφ. Θ', αρ. 22,23).

Η νομοθεσία στον όρο των ζώων συντροφιάς (ο οποίος αναλύθηκε πρωτίτερα) συμπεριλαμβάνει και τις κατηγορίες των «σκύλοι βοήθειας», «σκύλοι εργασίας» και «ζώα θεραπείας». Σύμφωνα με το αρ.2 παρ.11 ως «σκύλος βοήθειας ορίζεται ο εκπαιδευμένος ή εκπαιδευόμενος σκύλος οδηγός τυφλού και ο σκύλος βοήθειας και προστασίας ατόμων με αναπηρία ή ασθένειες», ως «σκύλος εργασίας»: ο σκύλος υπό την ενεργή καθοδήγηση του χειριστή του και με επικουρικό ρόλο στην εκτέλεση των καθηκόντων ή του σκοπού του χειριστή του, ο οποίος χρησιμοποιείται για το κυνήγι (κυνηγετικός), τη φύλαξη ποιμνίων (ποιμενικός), τη φύλαξη χώρων (φύλακας), ο σκύλος έρευνας και διάσωσης, ο σκύλος ανίχνευσης δηλητηριασμένων δολωμάτων, καθώς και ο σκύλος που χρησιμοποιείται από τις ένοπλες δυνάμεις, τα σώματα ασφαλείας, το Λιμενικό Σώμα Ελληνική Ακτοφυλακή και τις διωκτικές αρχές της Ανεξάρτητης Αρχής Δημοσίων Εσόδων (Α.Α.Δ.Ε.) και του Υπουργείου Οικονομικών.» και ως «Ζώο θεραπείας»: κάθε ζώο που χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς προς όφελος ενός ατόμου, ιδίως ενός ατόμου με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής, αισθητηριακής, ψυχιατρικής, νοητικής ή άλλης μορφής ψυχικής αναπηρίας, έχει λάβει ή λαμβάνει ειδική εκπαίδευση και φέρει τα κατά τον νόμο πιστοποιητικά.»

Με βάση τους παραπάνω ορισμούς, γίνεται αντιληπτό ότι καμία από τις κατηγορίες δε συνάδει με τα κατοικίδια ζώα στο χώρο εργασίας και ως εκ τούτου δεν μπορούμε να τα χαρακτηρίζουμε με κάποιο από τις παραπάνω κατηγορίες. Σε παγκόσμιο επίπεδο και ιδίως σε χώρες οι οποίες έχουν πληθώρα ερευνών πάνω στο θέμα των κατοικίδιων στο χώρο εργασίας όπως οι ΗΠΑ, Μεγάλη Βρετανία, δεν υφίσταται εξίσου συγκεκριμένο και σχετικό νομοθετικό πλαίσιο που να προβλέπει και να νομοθετεί το παραπάνω.

Δ. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ ΖΩΩΝ

Ι. Εισαγωγή στην έννοια της ευζωίας των ζώων

Ως ευζωία ορίζεται «η καλή φυσική και ψυχική κατάσταση του ζώου σε σχέση με τις συνθήκες στις οποίες διαβιεί και πεθαίνει. Ένα ζώο ζει σε συνθήκες ευζωίας εάν: (α) έχει εξασφαλισμένο άνετο, ασφαλές, υγιεινό και κατάλληλο κατάλυμα, προσαρμοσμένο στον φυσικό τρόπο διαβίωσής του, (β) δεν υποφέρει από καταστάσεις, όπως πόνος, φόβος και αγωνία και (γ) είναι ικανό να εκφράζει συμπεριφορές, οι οποίες είναι σημαντικές για την καλή φυσική και ψυχική του

κατάσταση». Ο ορισμός της ευζωίας βασίζεται στις 5 ελευθερίες των ζώων (The 5 freedoms of animal welfare) , οι οποίες αναφέρθηκαν για πρώτη φορά το 1965 στο Κοινοβούλιο του Ηνωμένου Βασιλείου και θεσμοθετήθηκαν το 1979. Ο λόγος ήταν για τη θεσμοθέτηση κανόνων στα ζώα παραγωγής, ενώ στη συνέχεια η χρήση τους επεκτάθηκε και για τα ζώα συντροφιάς με διαχρονική ισχύ.

Οι 5 ελευθερίες των ζώων αναφέρονται και στην ελληνική νομοθεσία (ν.4830/2021, αρ. 2, παρ. 2) και περιλαμβάνουν:

- i. Ελευθερία από την πείνα και τη δίψα, με πρόσβαση σε τροφή και νερό, κατάλληλα σε ποιότητα και ποσότητα.
- ii. Ελευθερία από άσκοπη ταλαιπωρία και καταπόνηση, με ασφαλές και καθαρό κατάλυμα στέγασης και ανάπαυσης, που προστατεύει από αντίξοες καιρικές συνθήκες.
- iii. Ελευθερία από πόνο, τραυματισμό και ασθένεια, με κατάλληλη φροντίδα και κτηνιατροφαρμακευτική περίθαλψη.
- iv. Ελευθερία από φόβο και αγωνία, με την κατάλληλη συμπεριφορά και μεταχείριση.
- v. Ελευθερία έκφρασης φυσιολογικής συμπεριφοράς, με κατάλληλες συνθήκες διαβίωσης και κοινωνικοποίησης.

Όλο και περισσότερες αναφορές γίνονται πάνω στην ευζωία των ζώων τη σήμερον ημέρα. Η εξέλιξη της κτηνιατρικής επιστήμης παρέχει στα ζώα καλύτερες και αποτελεσματικότερες θεραπείες και μέσα αντιμετώπισης των ασθενειών των ζώων. Η πρόληψη νοσημάτων αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο για την διατήρηση της υγείας των κατοικίδιων ζώων. Η αύξηση του βιοτικού επιπέδου των ανθρώπων επιτρέπει την παροχή καλύτερης κτηνιατρικής υποστήριξης στα ζώα συντροφιάς. Η αύξηση, παράλληλα, των ειδών και των μέσων εξοπλισμού των κατοικίδιων ζώων τους προσφέρει μία ποιοτικότερη ζωή και καθημερινότητα, υπηρετώντας το δόγμα της ευζωίας.

Για την πλήρη υπηρετήση του δόγματος της ευζωίας, δεν αρκεί μόνο η υλική και η κτηνιατρική φροντίδα των ζώων. Η μέριμνα για την ψυχική υγεία των κατοικίδιων πλέον δεν περνάει απαρατήρητη. Η ψυχική υγεία των ζώων συμπεριλαμβάνεται πλέον στον ορισμό της ευζωίας στην ελληνική νομοθεσία. Πρόκειται για μία επιπλέον προσθήκη στον ορισμό, καθώς στον πρωθύστερο νόμο 4039/2012 δεν περιλαμβανόταν. Οι 5 ελευθερίες των ζώων, επίσης κάνουν λόγο για την ψυχική υγεία, όταν αναφέρονται ότι τα ζώα πρέπει να μην βιώνουν άγχος, φόβο και να μεριμνάται η κοινωνικοποίησή τους.

Μόλις τα τελευταία 20 χρόνια έχει ανοίξει η συζήτηση για την ψυχική ευημερία των ζώων. Για να γίνει κατανοητή η ψυχική ευημερία είναι απαραίτητος ορισμός της έννοιας συμπεριφοράς των ζώων και της ψυχικής υγείας. Ως συμπεριφορά, ορίζονται οι δράσεις του ζώου και πως αλληλεπιδρά με το περιβάλλον (MacMillan F.D., 2020, p.2). Η συμπεριφορά επηρεάζεται (από ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η γενετική, οι πρώτες εμπειρίες και η συναναστροφή με έμψυχα και άψυχα αντικείμενα είναι μερικά παραδείγματα παραγόντων. Συγκεκριμένα στα ζώα, η συμπεριφορά σμιλεύεται από τις συνέπειες των ενεργειών. Θετική ή αρνητική συνέπεια μία πράξης χαλιναγωγεί το ζώο ώστε στο μέλλον να επαναλάβει ή όχι μία συγκεκριμένη πράξη που οδήγησε εκεί. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι συμπεριφορές των ζώων επηρεάζονται και αλλάζουν παροδικά σε περιπτώσεις πόνου, ασθένειας και σε οποιαδήποτε μεταβολή του περιβάλλοντος η οποία θα προκαλέσει άγχος.

Από την άλλη κάνοντας λόγο για τη ψυχική υγεία των ζώων, η οποία εμπεριέχεται στην έννοια της ευζωίας και συχνά αυτοί οι δύο όροι τείνουν να γίνουν ταυτόσημοι. Σε μία προσπάθεια αποσαφήνισης ή όχι της ύπαρξης του όρου ψυχικής υγείας γίνεται λόγος για την ποιότητα ζωής των ζώων. Ο όρος ποιότητα ζωής των ζώων (Quality of life) σύμφωνα με τον McMillan F.D. (2020, p.82) αναφέρεται στην ισορροπία μεταξύ θετικών και δυσάρεστων αναμνήσεων. Διαφαίνεται πως όχι μόνο γίνεται λόγος για ευζωία, ψυχική ευημερία αλλά και για την ποιότητα ζωής των ζώων. Βέβαια, η αξιολόγηση της ποιότητας ζωής των ζώων δεν είναι σαφής και απλή διαδικασία. Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως η φυλή του σκύλου, η ηλικία του, το μέγεθος του, το μέρος που ζει, καθώς επίσης και από τις ατομικές ιδιαιτερότητες και χαρακτηριστικά. (Wojciechowska J and Hewson C.,2005) Δεν είναι πάντα απλή η διάκριση και ο χαρακτηρισμός της ζωής ενός σκύλου καλής ή κακής. Όπως λόγου χάριν, θεωρητικά έχει μία καλή ποιότητα ζωής ένας σκύλος ο οποίος είναι δεσποζόμενος και απολαμβάνει το φαγητό, το νερό και τη θαλπωρή του σπιτιού, σε σύγκριση με έναν αδέσποτο. Όμως, εάν ο δεσποζόμενος δεν έχει την κατάλληλη βόλτα και εκτόνωση που χρειάζεται, τότε βιώνει το άγχος και τη νευρικότητα της αδράνειας, υποβαθμίζοντας με αυτόν τον τρόπο την ποιότητα ζωής του.

Ο φιλόσοφος Martha Nussbaum σε μία προσπάθεια κατανόησης της ευζωίας των ζώων, έκανε λόγο για την «καλή ζωή» των ζώων, μέσω της προσέγγισης του θέματος των «δυνατοτήτων». Πιο συγκεκριμένα, υποστηρίζει ότι *«τα ζώα έχουν δικαίωμα σε ένα ευρύ φάσμα δυνατοτήτων για να ζήσουν, με εκείνες που είναι πιο σημαντικές για μία καλή ζωή και αντάξια της αξιοπρέπειας κάθε πλάσματος»* (Nussbaum, 2006, p. 392). Θεώρησε ότι για να έχει ένα ζώο μία καλή ζωή, θα πρέπει να είναι ελεύθερο να εκφράζει τις φυσικές του συμπεριφορές. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει πρώτα να έχει προηγηθεί η αποσαφήνιση των φυσιολογικών συμπεριφορών των κατοικίδιων ζώων. Έτσι θεωρεί ότι εάν οι ιδιοκτήτες μπορούν να διασφαλίσουν τη δυνατότητα έκφρασης των φυσικών συμπεριφορών, τότε μπορεί να γίνεται λόγος για την καλή ζωή των ζώων. Τέτοια παραδείγματα φυσικών συμπεριφορών, αποτελεί το κυνήγι της γάτας, η οποία τρέχει, κρύβει και κυνηγά. Εάν στο σπίτι, παρέχεται η δυνατότητα με παιχνίδια και την ενασχόληση του ιδιοκτήτη ώστε να εκπληρώνεται η ανάγκη αυτή της γάτας, τότε θεωρείται πως εκπληρώνονται οι φυσικές της ανάγκες και εντός του εσωτερικού χώρου, παρομοιάζοντας τις ενέργειες της σαν να ήταν ελεύθερη στη φύση.

Για την προάσπιση και διατήρηση της ποιότητας ζωής τους θα πρέπει να έχουν ένα περιβάλλον διαβίωσης το οποίο συμβαδίζει με την καλή σωματική και ψυχική υγεία. Αυτό θα πραγματοποιηθεί διαθέτοντας ένα περιβάλλον στα κατοικίδια εμπλουτισμένο με όλα αυτά που απαιτούνται για την προαγωγή και βελτίωση των συνθηκών που υπαγορεύονται από τις 5 ελευθερίες των ζώων. Οποιαδήποτε απόκλιση ή έλλειψη οδηγεί τα ζώα σε στρες και καταπόνηση. Το κατάλληλο περιβάλλον διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο και οι επιπτώσεις είναι άμεσες στη συμπεριφορά του ζώου. Οι επιπτώσεις αυτές δεν αφορούν, φυσικά, μόνο το περιβάλλον αλλά και την ανθρώπινη συμπεριφορά σε αυτά όπως δείχνουν οι ενδείξεις.

II. Ευζωία και Επαφή με τον άνθρωπο

Η ανθρώπινη συμπεριφορά απέναντι στα ζώα διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη συμπεριφορά τους. Σύμφωνα με έρευνες έχει φανεί πως τα κατοικίδια ζώα υιοθετούν μεγάλο μέρος της συμπεριφοράς των ιδιοκτητών. Ιδιοκτήτες, οι οποίοι σαν άνθρωποι χαρακτηρίζονται ως νευρικοί τείνουν να έχουν κατοικίδια ζώα τα οποία εμφανίζουν συμπεριφορές νευρικότητας. Επίσης, τα ίδια ζώα τείνουν να είναι σε μεγαλύτερη εγρήγορση ως προς το άγνωστο. Από την άλλη, άνθρωποι που είναι πιο μοναχικοί και λιγότερο κοινωνικοί, συνήθως τα κατοικίδια τους είναι κι αυτά πιο απόμακρα και δεν θέλουν συχνά την επαφή με άλλα ζώα ή ανθρώπους. Είναι συνήθως πιο ήσυχα και τείνουν να απολαμβάνουν την ηρεμία και την κυριαρχία μέσα στο σπίτι.

Ο δεσμός μεταξύ ανθρώπου και ζώου, όπως προαναφέρθηκε, είναι αμφίδρομος και πέρα των πλεονεκτημάτων που απολαμβάνει ο άνθρωπος, οφέλη απολαμβάνουν και τα ζώα. Πιο συγκεκριμένα, τα ζώα απολαμβάνουν τη συντροφιά του ανθρώπου. Τα κατοικίδια ζώα νιώθουν ασφάλεια και άνεση δίπλα στους ιδιοκτήτες τους. Στο πρόσωπο του ιδιοκτήτη βλέπουν την οικογένεια τους και γι' αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είναι μαζί. Δεν είναι λίγες οι φορές που τα ζώα βιώνουν έντονο άγχος αποχωρισμού και έχουν στερεοτυπικές συμπεριφορές όπως να γαβγίζουν έντονα, να ξύνουν ή να δαγκώνουν έπιπλα παραδείγματος χάριν του σπιτιού. Ειδικότερα σκύλοι οι οποίοι είναι αγχώδεις ή έχουν βιώσει κάποια παλαιότερη κακή εμπειρία εγκατάλειψης τείνουν να νιώθουν ιδιαίτερη ηρεμία και ασφάλεια κοντά στους ιδιοκτήτες τους. Σε αυτό, μπορεί να βοηθήσει η συντροφιά προς τον ιδιοκτήτη κατά τις ώρες εργασίας στον εργασιακό χώρο.

Η ηρεμία αυτή που βιώνουν αποτυπώνεται από τη στάση τους όταν βρίσκονται κοντά τους. Οι σκύλοι νιώθουν χαλάρωση όταν κοιμούνται ή ξαπλώνουν δίπλα από εκεί που κάθονται οι ιδιοκτήτες τους. Η στάση του σώματος του σκύλου όταν αυτός ξαπλώνει ανάσκελα ή έχει σε έκταση τα άκρα του υποδηλώνει χαλάρωση και αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Αντίθετα, οι σκύλοι οι οποίοι κοιμούνται κουλουριασμένοι τείνουν να νιώθουν λιγότερο ασφάλεια.

Η αφοσίωση του σκύλου στον ιδιοκτήτη αποτελεί μία ένδειξη ευγνωμοσύνης και ευχαρίστησης. Τα ζώα τα οποία νιώθουν όμορφα δίπλα στον άνθρωπο, τον ακολουθούν σε ότι και να κάνει. Ο δεσμός μεταξύ τους είναι ισχυρός κατά κύριο λόγο σε ιδιοκτήτες οι οποίοι φροντίζουν για την ευζωία τους. Η περιέργεια για την κάθε κίνηση του ιδιοκτήτη, τα κρατάει κοντά τους και θέλουν να είναι μέρος της καθημερινότητάς τους. Η εργασία καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της καθημερινότητας του εργαζομένου. Η συντροφιά ακόμη κι εκεί, καθιστά εμφανέστερη την αφοσίωση στον ιδιοκτήτη από τον σκύλο του.

Η παροχή τροφής, νερού, το παιχνίδι και η προσοχή στο σκύλο είναι ενέργειες αγάπης που προσδίδουν στα κατοικίδια θετικές εμπειρίες και χαρά. Αυτό προκαλεί στα ζώα την ευχαρίστηση. Εκτός από αυτό ικανοποιεί και μέρος από τις 5 ελευθερίες των ζώων, οι οποίες είναι οι πυλώνες για την θεμελίωση της ευζωίας. Τα ζώα εκτιμούν και ακολουθούν πιστά και αφοσιώνονται στο άτομο που του παρέχει τα παραπάνω.

Τελευταίο αλλά το σημαντικότερο όφελος των ζώων όταν βρίσκονται μαζί με τους ιδιοκτήτες τους αποτελεί η παρακολούθηση της υγείας τους. Το εργασιακό ωράριο πλέον είναι αυξημένο και διευρυμένο. Οι ώρες απουσίας από το σπίτι είναι πολύ σημαντικές για την ασφάλεια και υγείας του κατοικίδιου. Συγκεκριμένα για το πρώτο, όταν το ζώο δεν βρίσκεται μόνο του στο σπίτι, ο ιδιοκτήτης μπορεί να το

προσέχει. Το ζώο δίχως την επίβλεψη στο σπίτι, ιδίως στις περιπτώσεις στις οποίες δεν υπάρχει παρακολούθηση όπως από ασύρματη κάμερα μπορεί να κάνει ζημιές οι οποίες να τραυματίσουν ή να θέσουν σε κίνδυνο την ίδια τη ζωή του ζώου. Η ζημιά σε κάποιο γυάλινο αντικείμενο, εν παραδείγματι, μπορεί να προκαλέσει από τραυματισμό στο δέρμα έως το κίνδυνο διάτρησης του πεπτικού συστήματος σε περίπτωση κατάποσης του.

Εκτός από αυτό, ένα ζώο το οποίο δεν είναι υπό την άμεση επίβλεψη του ιδιοκτήτη για ώρες νιώθει άγχος, Ένας σκύλος όταν βρίσκεται για πολλές ώρες μόνος μέσα στο σπίτι, λόγω της απραξίας και μη εκτόνωσης για ώρες μπορεί να προσφύγει σε άλλες μεθόδους. Το δάγκωμα επίπλων, το γρατζούνισμα επιφανειών αποτελούν παραδείγματα αυτών. Εκτός από αυτό, είναι πιθανόν, ειδικότερα σε περιπτώσεις που δεν υπάρχει διαθέσιμη τροφή, να φάνε από φυτά έως και αντικείμενα. Τα φυτά για παράδειγμα μπορούν να προκαλέσουν τοξικώσεις οι οποίες είναι δύσκολο να εντοπιστούν έγκαιρα στις ώρες απουσίας του ιδιοκτήτη και μπορούν να οδηγήσουν σε έως και θανατηφόρα κατάληξη.

Κατοικίδια ζώα, τα οποία αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας ιδίως χρόνια, είναι δύσκολο να μένουν στο σπίτι μόνα τους. Πιο συγκεκριμένα, ζώα που πάσχουν από κάποια ασθένεια και απαιτείται συχνή παρακολούθησή τους είναι πρακτικώς αδύνατο να συμβεί αυτό στο εργασιακό ωράριο. Ορισμένα ζώα, από την άλλη, είναι πιθανό να χρειάζονται φαρμακευτική αγωγή με μεγάλη συχνότητα μέσα στην ημέρα, με αποτέλεσμα να χάνονται δόσεις φαρμάκων λόγω της απουσίας του ιδιοκτήτη στη δουλειά. Θέματα τέτοιας φύσεως προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία στους εργαζομένους, οι οποίοι είτε αναγκάζονται να λάβουν μέρες άδειας για τη συχνή παρακολούθηση και φροντίδων των άρρωστων ζώων, είτε να παραλείπουν δόσεις, παρεμποδίζοντας τη μέγιστη αποτελεσματικότητα της αγωγής. Η συντροφιά των ζώων στο χώρο εργασίας μπορεί να λύσει τυχόν προβλήματα και να βοηθήσει στην προάσπιση της υγείας και της ευζωίας των ζώων. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι δε δύναται να εφαρμοστεί το παραπάνω σε περιπτώσεις λοιμωδών νοσημάτων, για τα οποία υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μετάδοσης στα υπόλοιπα ζώα και πρέπει να απομονώνονται στο σπίτι.

III. Τα οφέλη στην ευζωία των κατοικίδιων όταν βρίσκονται στο χώρο εργασίας

Η επαφή των ζώων με τον άνθρωπο διαφαίνεται πως διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη ψυχική υγεία και των δύο. Συγκεκριμένα για τα ζώα, η συχνή επαφή με τον άνθρωπο προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα όπως αυτά που προαναφέρθηκαν στην προηγούμενη ενότητα. Τα πλεονεκτήματα που μπορούν να απολαύσουν τα ζώα όντας στον εργασιακό χώρο είναι πολλά και σε διαφορετικούς τομείς της υγείας και της ευζωίας τους.

Η παρουσίαση του ζώου σε χώρο με πολλά άτομα και άλλα ζώα προάγει την κοινωνικοποίηση του. Πιο συγκεκριμένα, η επαφή με άλλους ανθρώπους εξοικειώνει τα ζώα με την ανθρώπινη παρουσία και γίνονται πιο δεκτικά στην ανθρώπινη επαφή με άλλα άτομα εντός και εκτός εργασιακού χώρου αλλά και σπιτιού. Αντίστοιχα, η συχνή επαφή, ακόμη και η απλή συνύπαρξη με άλλα κατοικίδια ζώα προωθεί την εξοικειώσή του. Συμβάλλει, με αυτόν τον τρόπο στην καλύτερη συμβίωση και τα κάνει πιο φιλικά ως προς άλλα ζώα διαφορετικής ηλικίας, φύλου και μεγέθους. Η συμβίωση αυτή συμβάλλει ακόμη και στις καθημερινές βόλτες του σκύλου, στις οποίες ο σκύλος

μπορεί να μειώσει πιθανές εχθρικές συμπεριφορές και γαβγίσματα οι οποίες οφείλονται κατά κύριο λόγο στο αίσθημα φόβου και απειλής που αισθάνονται από τα άλλα ζώα. Εκτός από αυτό, η καθημερινή τριβή και ενασχόληση του ιδιοκτήτη και στο χώρο εργασίας προσφέρει περισσότερο χρόνο εκπαίδευσης και εκμάθησης του σκύλου με αποτέλεσμα την καλύτερη συμπεριφορά τόσο του σκύλου του ίδιου αλλά και στην καλύτερη επικοινωνία μεταξύ ιδιοκτήτη και σκύλου.

Η παραπάνω εκπαίδευση δεν περιορίζεται μόνο στην κοινωνικοποίηση αυτή κάθε αυτή αλλά και στο γεγονός της εξοικείωσης του σκύλου σε ξένο περιβάλλον. Ένα άγνωστο περιβάλλον περιέχει άγνωστο μέρος, άγνωστες μυρωδιές και άγνωστους ήχους. Ο σκύλος μαθαίνει να προσαρμόζεται στο άγνωστο και να είναι πιο ευάγωγος σε κάθε περιβάλλον εκτός του σπιτιού που έχει μάθει. Η εξοικείωση επίσης σε άγνωστους ήχους συμβάλλει σε μία πιο ήρεμη κατάσταση του ζώου, όχι μόνο στον εργασιακό χώρο, αλλά ακόμη και στις περιπτώσεις που χρειαστεί να μείνει μόνος ο σκύλος. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις των ιδιοκτητών που όταν αφήνουν το σκύλο μόνο στο σπίτι για κάποιες ώρες, αφήνουν μαζί την τηλεόραση ανοιχτή ή βάζουν μουσική ώστε να απαλύνουν τους εξωτερικούς ήχους οι οποίοι μπορεί να στρεσάρουν το ζώο.

Αδιαμφισβήτητα, η συχνή παρουσία του ζώου στο χώρο εργασίας συντροφιά με τον ιδιοκτήτη, συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του σκύλου που βιώνει το άγχος του αποχωρισμού. Ως άγχος αποχωρισμού ορίζεται η αγωνία που βιώνει το ζώο στην απουσία του ατόμου προσκόλλησης (Herron ME. et al, 2014). Εξάλλου στο συναισθηματικό δεσμό μεταξύ ανθρώπου-ζώου υφίσταται η έννοια της προσκόλλησης, παρόμοιος με αυτόν μεταξύ γονέα και παιδιού. Ο βαθμός προσκόλλησης εξαρτάται από ατομικά, κατά κύριο λόγο, χαρακτηριστικά, με ορισμένους σκύλους να έχουν τόσο μεγάλο βαθμό προσκόλλησης με αποτέλεσμα να εμφανίζουν το άγχος του αποχωρισμού υπό το φόβο της εγκατάλειψης. Κατά τη διάρκεια απουσίας του ιδιοκτήτη, αυτοί οι σκύλοι εμφανίζουν συμπτώματα που εκτείνονται από το συνεχές γάβγισμα για πολύ ώρα, το δάγκωμα και καταστροφή αντικειμένων και επίπλων έως τον αυτοτραυματισμό, όπως γλείψιμο ή δαγκώματα στις πατούσες (Kim Y.M. et al., 2010). Το άγχος αποχωρισμού είναι μία κατάσταση που αν μη τι άλλο, παρεμποδίζει την ευζωία των ζώων και δεν υπηρετεί τις 5 ελευθερίες των ζώων (ελευθερία από το άγχος και το φόβο). Η συνεχής παρουσία του ιδιοκτήτη δίπλα του στην εργασία, κάνει το ζώο πιο ήρεμο, ενώ μικρές στιγμές που ο εργαζόμενος χρειαστεί να λείψει από το γραφείο και να αφήσει το σκύλο μόνο του, αποτελεί ευκαιρία στην εκπαίδευση και κατανόηση από πλευρά του ζώου ότι παρόλο που φεύγει ο ιδιοκτήτης από δίπλα του, δεν το εγκαταλείπει αλλά θα επιστρέψει πάλι κοντά του.

Η συνεχής συντροφιά στο ζώο στο χώρο εργασίας ενδυναμώνει το δεσμό μεταξύ ζώου και ανθρώπου. Το ζώο νιώθει πιο ήρεμο δίπλα στον ιδιοκτήτη του. Τα χάδια και τα παιχνίδια μέσα στην ημέρα σε διαλείμματα από την εργασία προάγουν το δεσμό και γεμίζουν θετικά συναισθήματα και τους δύο. Η διαφορά από το να αφηνόταν ο σκύλος μόνος στο σπίτι καθόλη τη διάρκεια του εργασιακού ωραρίου είναι αξιοσημείωτη. Ο σκύλος δε βιώνει συναισθήματα φόβου ή ραστώνης.

Εκτός από τα παραπάνω, τα μικρά διαλείμματα ανάμεσα στην εργασία, αποτελούν εξαιρετική ευκαιρία για αύξηση της κίνησης και της φυσικής δραστηριότητας του ζώου. Εάν ο σκύλος ήταν μόνος στο σπίτι κατά κύριο λόγο θα κοιμόταν. Σε αυτήν την περίπτωση δίνεται η ευκαιρία στο σκύλο για περαιτέρω

παιχνίδι ενώ παράλληλα ικανοποιούνται οι βιολογικές του ανάγκες. Έτσι το κατοικίδιο νιώθει πιο άνετα ενώ η εκτόνωση του ανά κάποια διαστήματα συμβάλει στην ενίσχυση του αισθήματος της ηρεμίας.

Τέλος, η συνεχής παρακολούθηση του ζώου συμβάλλει στην καλύτερη παρακολούθηση της υγείας του. Σε περιπτώσεις που προαναφέρθηκαν, όπως ασθένειας ή φαρμακευτικής αγωγής είναι εφικτή η παρατήρηση των αλλαγών και της πορείας της θεραπείας. Σκύλοι με εμφάνιση επιληπτικών κρίσεων, των οποίων οι συχνότητες και η διάρκεια διαφέρει πολύ, χρήζουν την συνεχή επίβλεψη και προσοχή του ιδιοκτήτη. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα παρατήρησης των αλλαγών στις συνήθειες και στη συμπεριφορά του ζώου που αποτελούν πρώιμα στάδια κάποιου προβλήματος υγείας. Ο έγκαιρος εντοπισμός των προβλημάτων αποτελεί ευνοϊκότερη πρόγνωση για την εξέλιξη της νόσου ή της πάθησης. Η διατήρηση της υγείας και η παροχή κτηνιατρικής περίθαλψης είναι θεμελιώδης πυλώνας των 5 ελευθεριών των ζώων.

Εν κατακλείδι, η συντροφιά των ζώων στο χώρο εργασίας αποτελεί σπουδαία ευκαιρία για το ζώο να απολαύσει ακόμη περισσότερο τη συντροφιά του ιδιοκτήτη τους. Σε ένα περιβάλλον κατάλληλο να φιλοξενήσει κατοικίδια ζώα στο χώρο εργασίας, ο σκύλος μπορεί να απολαύσει τα οφέλη που προαναφέρθηκαν. Ο εργασιακός χώρος εάν υποστηριχθεί επαρκώς μπορεί να αποτελέσει ευχάριστη εμπειρία για το ίδιο το ζώο, προάγοντας όχι μόνο την υγεία του αλλά και την ευζωία του εν γένει.

Ε. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ «PET-FRIENDLY WORKPLACE» ΣΤΗΝ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Τα κατοικίδια ζώα είναι η σημερινή συντροφιά των ανθρώπων. Πλέον δεν θεωρούνται απλώς ζώα, αλλά ισότιμα μέλη της οικογένειας. Ο συναισθηματικός δεσμός μεταξύ ανθρώπου και ζώου ισχυροποιείται όλο και περισσότερο. Ο άνθρωπος επιλέγει να περνάει τις προσωπικές του στιγμές, τις γιορτές και την ίδια την καθημερινότητα παρέα με το κατοικίδιο του. Επιλέγει σε πιο ιδιαίτερες μέρες και ξεχωριστές εκδηλώσεις να συμπεριλαμβάνει και το κατοικίδιο του μαζί. Ο σημερινός πολίτης προσπαθεί να διαθέσει ότι καλύτερο μπορεί για τη βελτίωση της υγείας και της ευτυχίας του ζώου. Αντίστοιχα, η κτηνιατρική επιστήμη και βιομηχανία ειδών γύρω από τα κατοικίδια έχουν αναπτυχθεί σε πολύ μεγάλο βαθμό, επιτρέποντας στη παροχή καλύτερων υπηρεσιών και ανέσεων στα ζώα.

Από το κίνημα του «Bring your pet at work» εγείρονται πολλά οφέλη για τα κατοικίδια ζώα όπως και αναλύθηκαν. Με αυτόν τον τρόπο η ευζωία των ζώων προάγεται και προασπίζονται οι καλές συνθήκες διαβίωσης του ζώου μαζί με τον ιδιοκτήτη. Αδιαμφισβήτητα, ο σκύλος δεν είναι ο μόνος που λαμβάνει τα οφέλη αυτά. Παράλληλα, η κίνηση αυτή προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα τόσο στον εργαζόμενο, αλλά και στην ίδια την εργασία και το περιβάλλον της.

Τα κατοικίδια ζώα για τους περισσότερους είναι η συντροφιά και η παρέα τους. Ο χώρος εργασίας από την άλλη μπορεί να είναι μεγάλη πηγή άγχους και στρες. Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής σε συνδυασμό με το απαιτητικό εργασιακό περιβάλλον, ιδιαίτερα μετά την εποχή της πανδημίας Covid-19 όπως αναλύθηκε πρωτύτερα, ασκούν μεγάλη πίεση και επιρροή στον εργαζόμενο. Η συνθήκη της παρουσίας ενός αγαπημένου και κοντινού ατόμου σε ένα στρεσικό περιβάλλον παρέχει στήριξη στον

εργαζόμενο. Αντίστοιχα, η παρουσία του κατοικίδιου ζώου στο χώρο εργασίας μπορεί να δράσει με ακριβώς τον ίδιο τρόπο προσφέροντας ψυχική ηρεμία και στήριξη.

Η επαφή των ανθρώπων με τα ζώα η οποία μπορεί να είναι απτική και οπτική επηρεάζει όλες τις πτυχές της υγείας του ανθρώπου. Η όψη ακόμη ενός ζώου στο οπτικό πεδίο εγείρει μία σειρά βιολογικών αντιδράσεων όπως η έκκριση ορμονών οι οποίες ηρεμούν τους ανθρώπους. Ακόμη περισσότερο η επαφή και η συναναστροφή μαζί τους προκαλεί ακόμη πιο έντονες επιδράσεις.

Η συναναστροφή των ανθρώπων με τα κατοικίδια τους εγείρει την έκκριση ορμονών, οι οποίες συμβάλλουν στην ηρεμία του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, έρευνες έχουν αποδείξει ότι η επαφή του με το σκύλο προκαλεί την έκκριση της ορμόνης κορτιζόλης. Η κορτιζόλη είναι μία στεροειδής ορμόνη η οποία συντίθεται στο φλοιό των επινεφριδίων και επηρεάζει σχεδόν όλα τα συστήματα οργάνων του σώματος, όπως το νευρικό, το ανοσοποιητικό, το αναπνευστικό, το καρδιαγγειακό. Σε περιπτώσεις έντονου άγχους, ο οργανισμός, αντιδράει σε αυτούς τους παράγοντες ενεργοποιώντας το Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα και προκαλώντας ένα κύμα αλυσιδωτών αντιδράσεων και κατ' επέκταση την έκκριση της κορτιζόλης ως απάντηση στην επικείμενη απειλή. Αποκορύφωμα αυτών των αντιδράσεων είναι Αντίδραση Μάχης ή Φυγής (Fight or Flight Syndrome). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της ελεύθερης κορτιζόλης στην κυκλοφορία του αίματος, η οποία προκαλεί την αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού. Με αυτόν τον τρόπο διατηρείται σε εγρήγορση ο ανθρώπινος οργανισμός για να αντιμετωπίσει την επικείμενη απειλή, δηλαδή το στρεσογόνο παράγοντα.

Η επαφή των κατοικίδιων με τον άνθρωπο έχει φανεί ότι προκαλεί στον τελευταίο τη μείωση της έκκρισης της κορτιζόλης. Με τη μείωση των επιπέδων της ορμόνης, διατηρείται ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση και ο ρυθμός των αναπνοών σε χαμηλά και φυσιολογικά επίπεδα. Αυτό συμβάλλει στην ηρεμία του οργανισμού, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους. Η επαφή με τα ζώα βοηθάει τον εργαζόμενο στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων κορτιζόλης συμβάλλοντας στη διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη διαχείριση του άγχους προάγοντας την ψυχική αλλά και σωματική ευεξία. Μια καλή διαχείριση του άγχους σε καθημερινή βάση συμβάλλει στη μείωση των πιθανοτήτων της κατάληξης του «Burn out» στους εργαζομένους.

Η ωκυτοκίνη είναι μία ορμόνη η οποία επηρεάζεται εξίσου από τη συναναστροφή με τα ζώα συντροφιάς. παράγεται στον υποθάλαμο και απελευθερώνεται στην κυκλοφορία του αίματος κεντρικά και περιφερικά. Η επίδραση ης σχετίζεται με το αυτόνομο νευρικό σύστημα, το ανοσοποιητικό και το αναπαραγωγικό σύστημα. Η κεντρική διάθεση της ορμόνης σχετίζεται με τη μητρική συμπεριφορά, την κοινωνική μνήμη, το κοινωνικό δεσμό και το άγχος. Επηρεάζει αναπαραγωγικές φυσιολογικές διαδικασίες όπως η πρόκληση συστολής της μήτρας κατά τον τοκετό (Dale H., 1906). Παράλληλα, η κεντρική διάθεσή της στην κυκλοφορία του αίματος σχετίζεται με τα πρότυπα ανάπτυξης, προσαρμοστικότητας και αποκατάστασης. Για πολλούς θεωρείται η «ορμόνη της αγάπης» (Sue Carter C., 2022).

Η αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το κατοικίδιο ζώο περιλαμβάνει διάφορους τύπους αισθητηριακής διέγερσης, όπως το άγγιγμα, το χάιδεμα, η αγκαλιά με το σκύλο, η οσφρητική, οπτική και ακουστική επαφή. Τα θετικά συναισθήματα που προκαλούνται όπως αυτά της στοργής και της αγάπης έχει φανεί πως αυξάνουν τα επίπεδα της ωκυτοκίνης στην αιματική κυκλοφορία (Uvnäs-Moberg

Κ., 1997,1998). Ο βαθμός αύξησης της οκυτοκίνης κατά την αλληλεπίδραση με το σκύλο φαίνεται να είναι παρόμοιος με αυτά δραστηριοτήτων που προκαλούν χαλάρωση, όπως το μασάζ (Miller S.C et al, 2009), αλλά και παρόμοια με αυτά της μητρικής και συγγενικής φροντίδας (Pedersen and Prange 1979; Gibbs 1984; Carter et al. 1992;Witt, Winslow και Insel 1992; Windle et al. 1997; Οι Ferguson et al. 2000). Η ωκυτοκίνη προκαλεί συναισθηματική ευφορία στους ιδιοκτήτες και μείωση του κερκάρδιου ρυθμού. Αξιοσημείωτο είναι το εύρημα των (Miller S.C et al, 2009), οι οποίοι εντόπισαν αύξηση έκκρισης της ωκυτοκίνης σε ανθρώπους οι οποίοι αλληλοεπίδρασαν με σκύλο άγνωστο προς αυτούς. Η αύξηση αυτή ήταν σε μικρότερο επίπεδο, αλλά δεν παύει να αποτελεί σημαντικό εύρημα. Έτσι, φαίνεται πως όχι μόνο ο ίδιος ιδιοκτήτης εργαζόμενος βιώνει θετικά συναισθήματα ηρεμίας και χαλάρωσης, αλλά μπορεί να συμβάλλει και στην περαιτέρω αίσθηση ηρεμίας και στους γύρω συναδέλφους. Στην προσπάθεια μείωσης του εργασιακού άγχους, το παραπάνω συμβάλλει σε αυτό απομακρύνοντας τη πιθανότητα του «Burn out».

Συνοπτικά από την επαφή με το κατοικίδιο ζώο, ο άνθρωπος βιώνει μία σειρά ορμονικών μεταβολών, όπως τα παραδείγματα που προαναφέρθηκαν. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στην μείωση του καρδιακού ρυθμού κάτω από ότι θα ήταν φυσιολογικά στο χώρο εργασίας χωρίς την παρουσία των ζώων. Μικρότερος αριθμός παλμών από το μέσο όρο αντικατοπτρίζει πιο ήρεμη ψυχολογική κατάσταση. Με μία βελτιωμένη ψυχολογία κάθε μέρα ο εργαζόμενος είναι πιο έτοιμος να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν και σε στρεσογόνα περιστατικά της εργασίας. Με αυτόν τον τρόπο καλύτερη διαχείριση των καταστάσεων απομακρύνει τον εργαζόμενο από την κατάληξη της εργασιακής εξουθένωσης.

Η συναισθηματική ηρεμία και ασφάλεια που προκαλούν τα ζώα στους ιδιοκτήτες αλλά και στο περιβάλλον, εγείρει την κοινωνικοποίηση. Η επίδραση των ζώων στη φυσιολογία και ορμονική ισορροπία των ανθρώπων προκαλεί ενδογενώς την προαγωγή της συναισθηματικής ευφορίας. Σε αυτήν την περίπτωση, ο εργαζόμενος απαλλαγμένος από το έντονο στρες, έχει περισσότερη ενέργεια για την κοινωνικοποίηση με τους συναδέλφους του. Η κοινωνικοποίηση προωθεί τη βελτίωση των σχέσεων και της εργασιακής συνεργασίας. Εκτός από αυτό, η παρουσία του σκύλου και μόνο προκαλεί θετικά συναισθήματα όπως προαναφέρθηκε και αποτελεί αφορμή και κοινωνικοποίηση και επικοινωνία με τον ιδιοκτήτη. Οι άνθρωποι που έχουν κατοικίδιο τείνουν να δείχνουν πιο φιλικοί. Αυτό συμβάλλει στη δημιουργία ευνοϊκότερου κλίματος, καλύτερης επικοινωνίας και μέσα από τη συνεργασία επακόλουθο είναι η καλύτερη εργασιακή απόδοση.

Το κατοικίδιο ζώο μέσα στην ημέρα έχει την ανάγκη για βόλτα για την εκτόνωσή του και την κάλυψη των βιολογικών του αναγκών. Αυτό αποτελεί εξαιρετική ευκαιρία για τον εργαζόμενο να διακόψει την καθιστική, κατά κύριο λόγο, εργασία. Μικρά διαλείμματα από τη δουλειά για τη βόλτα του σκύλου βάζουν σε διαδικασία κίνησης των ιδιοκτήτη, που υπό άλλες συνθήκες μπορεί να μην έκανε. Αυτό προάγει τη φυσική άσκηση και εκτόνωση του εργαζομένου, συμβάλλοντας στην προάσπιση της υγείας του. Σε έρευνα των Norling A-Y. Και Keeling L. (2010), 3 στους 4 εργαζομένους που είχαν κατοικίδιο ένιωθαν πως είχε θετικό αντίκτυπο στη σωματική τους υγεία, καθώς δήλωσαν ότι ένιωθαν υγιέστεροι εξαιτίας του ζώου. Επιπλέον, οι μικρές παύσεις από την εργασία συμβάλλουν στην διαφυγή της συγκέντρωσης και της προσοχής από τον φόρτο εργασίας, κάνοντας τον άνθρωπο να ξεφύγει για λίγο από αυτό. Επιπλέον, τα διαλείμματα αφιερωμένα στο κατοικίδιο, φάνηκε πως

μείωσαν κατά πολύ τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media) Συνεπώς, κατά την επιστροφή του, θα είναι πιο συγκεντρωμένος και αποτελεσματικός στα καθήκοντά του.

Η συνεχής παρουσία του ζώου στο χώρο εργασίας απαλλάσσει τον εργαζόμενο από το άγχος για σκύλο του. Συγκεκριμένα, εν ώρες απουσίας του ο σκύλος θα ήταν μόνος στο σπίτι και θα είχε το άγχος παραμονής εκεί μόνος του. Ένα επιπλέον, άγχος θα είχε προστεθεί στην περίπτωση που αντιμετώπιζε προβλήματα υγείας και έχρηζε συχνής παρακολούθησης. Η δυνατότητα αυτή για εργασία φιλική προς τα κατοικίδια, καθιστά το ζήτημα της παραμονής του σκύλου εν ώρα εργασίας ως λυμένο και τον ιδιοκτήτη πιο ήρεμο. Η ζωή με το σκύλο γίνεται λιγότερο περίπλοκη και ο εργαζόμενος αισθάνεται πιο ήρεμος και ευέλικτος. Σε έρευνα της Εταιρίας Purina (2017) το 53% των εργαζομένων που έχουν κατοικίδιο ζώο ανέφεραν ότι ελαχιστοποιήθηκε το αίσθημα ενοχής που ένιωθαν όταν άφηναν το σκύλο μόνο στο σπίτι. Εκτός από αυτό, δεν βιάζεται να τελειώσει την εργασία του για να βρεθεί μαζί του. Αντίθετα, φάνηκε ότι οι εργαζόμενοι είναι πρόθυμοι να παραμείνουν και μετά το εργασιακό ωράριο για την περάτωση των εργασιών.

Η συμμετοχή του σκύλου στην εργασία του ιδιοκτήτη αποτυπώνει την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Η αποδοχή των εργοδοτών στα κατοικίδια ζώα των εργαζομένων φανερώνει το σεβασμό τους όχι μόνο ως υπαλλήλων αλλά και στην προσωπική τους ζωή. Ο βαθμός ευχαρίστησης των ανθρώπων ως προς την Ηγεσία των φιλικών προς τα κατοικίδια εργασιών είναι μεγαλύτερος (Wagner E. και Pina e Cunha M.,2021). Η εργασιακή ικανοποίηση συνεπάγεται μεγαλύτερης αφοσίωσης. Το περιβάλλον το οποίο σέβεται τον εργαζόμενο σημειώνονται μεγαλύτερα ποσοστά παραγωγικότητας, ενώ η πρόθεση για παραμονή είναι εντονότερη.

Συμπερασματικά με βάση όλα τα παραπάνω, η επίδραση του κατοικίδιου ζώου στον εργαζόμενο είναι σημαντική και πολυεπίπεδη. Η επίδραση στην ψυχική υγεία προκαλεί στον εργαζόμενο την μείωση των συμπτωμάτων του άγχους και την καλύτερη διαχείριση του, προς αποφυγή της επαγγελματικής εξουθένωσης «Burn out». Η σωματική υγεία προάγεται με την άσκηση του σκύλου στα διαλείμματα διαμέσου του εργασιακού ωραρίου. Η ηρεμία και καλή σωματική κατάσταση βοηθούν στην προαγωγή της ευημερίας και της ευεξίας στον εργασιακό χώρο, αυξάνοντας τα επίπεδα ευχαρίστησης απέναντι στους εργοδότες. Όλα τα παραπάνω συνεπάγονται στην αύξηση της παραγωγικότητας στον εργασιακό καθήκον και την υπηρέτηση της ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να υπογραμμιστεί το γεγονός ότι γίνεται αντιληπτή η ύπαρξη κηδεμόνων κατοικίδιων ζώων δύο κατηγοριών, αυτοί που θεωρούν τα ζώα ως ισότιμα μέλη της οικογένειας και αυτοί που θεωρούν τα κατοικίδια ως αντικείμενα πάνω στα οποία έχουν εξουσία. Αξίζει να σημειωθεί σε αυτό το σημείο, ότι η έννοια του “bring your pet at work” δεν μπορεί να υποστηριχθεί από όλους τους ιδιοκτήτες, αλλά μόνο από αυτούς που θεωρούν τα ζώα ως μέλη της οικογένειας. Ο εργαζόμενος ο οποίος είναι και κηδεμόνας ζώου και έχει ανεπτυγμένο συναισθηματικό δεσμό, μόνο εκείνος θα κατανοήσει την αξία του να έχει μαζί το ζώο στο χώρο εργασίας και πόσο θα βοηθήσει στην ευζωία και ευημερία του. Κατά πάσα πιθανότητα θα είναι και ο ίδιος ο οποίος δεν θα σκεφτεί ότι έτσι θα επωφεληθεί σε προσωπικό επίπεδο εσκεμμένα. οι εργοδότες θα αντιληφθούν το όφελος της κίνησης αυτής στην ψυχολογία του εργαζομένου πρωτίστως και στην παραγωγικότητα του στη συνέχεια.

Ζ. ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΦΙΛΙΚΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ «PET-FRIENDLY WORKPLACE» ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Το εργασιακό περιβάλλον το οποίο επιτρέπει την παρουσία των κατοικίδιων προσφέρει πολλά οφέλη στην ίδια την εργασία. Πιο συγκεκριμένα, η πολιτική των κατοικίδιων ζώων προσφέρει στην ηγεσία την αυξημένα ποσοστά ικανοποίησης των εργαζομένων. Σε έρευνα φάνηκε ότι οι εργαζόμενοι που είχαν συντροφιά το σκύλο τους σημείωσαν μεγαλύτερη αφοσίωση σε αυτήν και δήλωσαν υψηλά επίπεδα ενθουσιασμού και περηφάνειας (Hall S.S and Mills D.S.,2019). Επιπλέον, έδειξαν ότι οι εργαζόμενοι που ενθαρρύνονταν να πηγαίνουν τακτικά με το σκύλο τους στην εργασία είχαν αύξηση στην αποδοτικότητα τους σε καθημερινή βάση και πρόσθετε ένα επιπλέον κίνητρο για τη διασφάλιση της μακροζωίας του εργατικού δυναμικού. Επιπρόσθετα, στην έρευνα της Nestle Purina (2017), οι εργαζόμενοι δήλωσαν πως ένιωθαν πιο χαλαρό και οικείο το περιβάλλον με την παρουσία των ζώων σε ποσοστό 47%.

Για τον ιδιοκτήτη ζώου συντροφιάς είναι μεγάλης σημασίας να νιώθει ότι η επιλογή του να έχει κατοικίδιο υπολογίζεται από τους εργοδότες. Πόσο μάλλον όχι μόνο όταν υπολογίζεται, αλλά κι όταν γίνεται σεβαστό και διευκολύνεται η καθημερινότητά τους. Αυτό αποτελεί δέσμευση για τους εργαζόμενους, καθώς όταν νιώθουν ότι η Διεύθυνση ενδιαφέρεται για το προσωπικό, τότε οι υπάλληλοι είναι διατεθειμένοι να παραμείνουν και να καταβάλλουν προσπάθεια για την επίτευξη στόχων στη δουλειά. Αξιοσημείωτες είναι οι απαντήσεις σε έρευνα του North American Pet Health Insurance Association (2023), στις οποίες οι συμμετέχοντες δήλωναν την πρόθεση σε ποσοστό 5,25% να δεχτούν μία πρόταση εργασίας η οποία δεν προσέφερε όλα όσα επιθυμούσαν, μόνο και μόνο διότι τους επέτρεπε να δουλεύουν υβριδικά ή πρόσφεραν χώρο εργασίας φιλικό προς τα κατοικίδια. Από την αντίθετη οπτική γωνία, εργαζόμενοι δήλωσαν πως παρέμειναν σε μία εργασία που δεν κάλυπτε τα εργασιακά τους κριτήρια για το μοναδικό λόγο που επέτρεπαν τα κατοικίδια στο χώρο εργασίας.

Με αυτόν τον τρόπο, η πολιτική της εργασίας φιλικής προς τα κατοικίδια αν μη τι άλλο χαρακτηρίζει την ίδια την εταιρία. Μία εταιρία η οποία σέβεται και υπολογίζει τα ζώα συντροφιάς ταυτίζεται με τους εργαζόμενους. Εργαζόμενοι και εργοδότες φαίνεται πως ασπάζονται τις ίδιες αρχές και αξίες προάγοντας την κοινωνική ταύτιση και αδιαμφισβήτητα, σημειώνοντας μεγαλύτερο βαθμό ικανοποίησης. Ακόμη, σκιαγραφεί τη Διεύθυνση ως ανοιχτή και ευέλικτη η οποία είναι πρόθυμη να εντάξει νέες μεθόδους για τη βελτίωση της καθημερινότητας των εργαζομένων. Αντίστοιχα, δεν θεωρούνται λίγες οι περιπτώσεις εργαζομένων, οι οποίοι εγκατέλειψαν την εργασία τους επειδή τους αφαιρέθηκε το δικαίωμα αυτό ή δεν τους επιτράπηκε να έχουν το σκύλο μαζί.

Η. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΦΙΛΙΚΗΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ

Η παρουσία των κατοικίδιων προσφέρει πολλά οφέλη. Τα κατοικίδια ζώα απολαμβάνουν οφέλη που προάγουν την ευζωία τους. Οι εργαζόμενοι απολαμβάνουν καθημερινά τη συντροφιά του σκύλου στην εργασία μειώνοντας το άγχος και αυξάνοντας την παραγωγικότητά τους. Οι εργοδότες συμβάλλουν στη δημιουργία ενός εργασιακού κλίματος ευνοϊκότερου και πιο ευχάριστου για τους

υπαλλήλους βελτιώνοντας την αποδοτικότητα. Παρ' όλα αυτά, υφίστανται ορισμένες προκλήσεις και πιθανά προβλήματα που μπορεί να υπάρξουν και δεν πρέπει να λησμονούνται.

Οι αλλεργίες στους σκύλους αποτελεί ένας σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη και επιτυχία της πολιτικής φιλικής προς τα κατοικίδια ζώα. Υπολογίζεται ότι το 10% με 20% του γενικού πληθυσμού εμφανίζει αλλεργία στα αντιγόνα των τριχών του σκύλου. Τα συμπτώματα και η σοβαρότητα ποικίλουν, από ήπια όπως οίδημα και κνησμό στη μύτη και στους οφθαλμούς, έως σε πιο έντονα όπως αναπνευστικά προβλήματα και δερματικά εξανθήματα. Η αλλεργία είναι μία σοβαρή ανησυχία η οποία απορρέει από την εφαρμογή της και θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν στην απόφαση της επιχείρησης. Η μέριμνα για χώρους εργασίας στους οποίους απαγορεύεται η πρόσβαση στα κατοικίδια αποτελεί μία λύση προστασίας των εργαζομένων που εμφανίζουν αλλεργικές αντιδράσεις.

Η παρουσία των σκύλων δύναται να αποτελεί ένα στρεσογόνο παράγοντα για τους εργαζομένους οι οποίοι δεν είναι εξοικειωμένοι με τους σκύλους. για τους ανθρώπους, οι οποίοι φοβούνται τους σκύλους το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να χάσει την ισορροπία του και να κλονιστεί το αίσθημα ασφάλειας και ευημερίας. Οι εργοδότες πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τυχόν φοβίες ή προβλήματα με τα κατοικίδια ζώα. Η πιθανότητα εξοικείωσης και αποφυγής του φόβου για τους σκύλους είναι υπαρκτή, όμως, μέχρι να επέλθει αυτό το σημείο η Διεύθυνση πρέπει να έχει πρόβλεψη και για αυτόν τον παράγοντα.

Εκτός από τη φοβία των εργαζομένων, κίνδυνος μπορεί να υφίστανται αναφορικά με τραυματισμούς ή δαγκώματα από τους σκύλους σε άλλους ανθρώπους ή ζώα. Παρόλο που τα ζώα που θα συμμετέχουν στο εγχείρημα αυτό θα πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί και να μην έχουν εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά, αυτό δεν μπορεί να αποκλείσει αυτό το ενδεχόμενο. Σύμφωνα με έρευνα του Ηνωμένου Βασιλείου, τραυματισμοί από δαγκώματα σκύλου πλέον είναι σπάνια. Ιδιαίτερως οι αναίτιες επιθετικές συμπεριφορές σε ένα εκπαιδευμένο σκύλο τείνουν να είναι σχεδόν απίθανες. Από την άλλη, σύμφωνα με τους Willmott H. et al (2011), οι περισσότεροι τραυματισμοί που έχουν καταγραφεί από σκύλους, ήταν λόγω του ότι μπορεί να παραπάτησαν πάνω στο σκύλο ή τα παιχνίδια που έπαιζε. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι εργοδότες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι με σχέδιο τόσο για την παροχή πρώτων βοηθειών όσο και για την ενημέρωση του νομικού πλαισίου γύρω από τον τραυματισμό εργαζομένου.

Η παρουσία των σκύλων στην εργασία προσφέρει πολλά ευεργετικά οφέλη, προάγοντας την ευημερία και μειώνοντας το άγχος. Δυστυχώς, δε μπορεί να αμεληθεί το ενδεχόμενο της ενόχλησης των υπόλοιπων εργαζομένων από το γάβγισμα. Σε περίπτωση ανησυχίας του ζώου οι εργαζόμενοι μπορεί να χάσουν τη συγκέντρωσή τους. Σε περιπτώσεις που τα κατοικίδια ζώα εμφανίζουν νευρική συμπεριφορά ή αδυνατούν να παραμείνουν κοντά στον ιδιοκτήτη, μπορούν να κλονίσουν την ηρεμία, να αποσπάσουν την προσοχή από την εργασία προκαλώντας αναστάτωση και άγχος στο εργασιακό περιβάλλον. Αυτό μακροπρόθεσμα οδηγεί στη μείωση της παραγωγικότητας επιφέροντας τα αντίθετα αποτελέσματα. Γι' αυτό το λόγο είναι ύψιστης σημασίας η συμμετοχή σκύλων που είναι ευάγωγοι και απαλλαγμένοι από αυτά τα χαρακτηριστικά.

Θ. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΩΝ ΖΩΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

Κατά την περίοδο της πανδημίας του ιού Covid-19, παρατηρήθηκε αύξηση της στροφής και ενασχόλησης των ανθρώπων με τα ζώα συντροφιάς. Έγινε παύση των κοινωνικών συναναστροφών υπό τη σκιά των περιοριστικών μέτρων. Οι άνθρωποι παρέμεναν μέσα στο σπίτι. Η εργασία μετατράπηκε σε τηλεργασία ή έπαυσε ολοκληρωτικά. οι εργαζόμενοι πλέον περνούσαν σχεδόν όλες τις ώρες της ημέρας εντός της οικίας. Επακολούθως, αυξήθηκε ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος για την ενασχόληση με το ζώο συντροφιάς. Αυτό είχε πολλά οφέλη για το ίδιο το κατοικίδιο και τον ιδιοκτήτη του, ενώ συνέβαλλε στην ενίσχυση του συναισθηματικού δεσμού τους.

Η αύξηση της ενασχόλησης με το κατοικίδιο ζώο, συνέβαλλε θετικά στην ευζωία του κατοικίδιου. Ο περισσότερος χρόνος με το κατοικίδιο το βοήθησε με πολλούς τρόπους. Πιο συγκεκριμένα, αύξησε τις ώρες παιχνιδιού και βόλτας. Το ζώο προσφέροντας του περισσότερες ώρες εκτόνωσης ήταν πιο ήρεμο και χαρούμενο, η αύξηση των ωρών του ιδιοκτήτη στο σπίτι συνέβαλλε στην άμβλυνση των συμπτωμάτων των ζώων που βιώνουν άγχος αποχωρισμού (Harvey N.D. et al,2022). Επιπλέον, ήταν πιο πιθανό οι ιδιοκτήτες να παρατηρήσουν συμπτώματα κάποιου προβλήματος υγείας και να παρέχουν άμεση κτηνιατρική φροντίδα.

Κατά την περίοδο της πανδημίας, σημειώθηκε μεγάλη αύξηση στην απόκτηση κατοικίδιων. Σε έρευνα της Mars Petcare's CESAR (2021) στη Μεγάλη Βρετανία, διαπιστώθηκε αύξηση απόκτησης ζώου συντροφιάς. Στο 10,7% ανέρχεται το ποσοστό αύξησης των δεσποζόμενων σκύλων, ποσοστό το οποίο μεταφράζεται σε 12,6 εκατομμύρια σκύλους. αντίστοιχα, 3,2% ήταν το ποσοστό αύξησης των δεσποζόμενων γάτων, το οποίο αντιστοιχεί σε 10,3 εκατομμύρια. Είναι αισθητή η στροφή των ανθρώπων προς τα κατοικίδια ζώα. Στην Ελλάδα, διαπιστώθηκε παρόμοια εικόνα, χωρίς όμως να υφίσταται επίσημη καταγραφή αυτών των αριθμών.

Κατά την περίοδο της καραντίνας, οι άνθρωποι στράφηκαν στη συντροφιά των κατοικιδίων. Για τον ιδιοκτήτη, το ζώο συντροφιάς συνέβαλλε στην άμβλυνση των συμπτωμάτων του άγχους κατά την πανδημία. Σύμφωνα με έρευνα της εταιρία Nestle Purina (2017), οι ιδιοκτήτες δήλωσαν σε ποσοστό 86% ότι η παρουσία του κατοικίδιου τους τους προσέφερε συντροφιά. Εξίσου μεγάλα ήταν τα ποσοστά για την επίδραση που είχε το κατοικίδιο στα συναισθήματα του άγχους, της μονοτονίας, της ραστώνης, καθώς επίσης της ελπίδας. Ειδικότερα, με ποσοστό 78% οι ιδιοκτήτες δήλωσαν ότι το ζώο τους βοήθησε να μειώσουν το αίσθημα άγχους, ενώ από την άλλη παρόμοιο ποσοστό (75%) δήλωσε πως συνέβαλλε το κατοικίδιο να ξεφύγουν από τη μονοτονία της καθημερινότητας και την αδράνεια. Αντίστοιχα, ανέφεραν ότι τα κατοικίδια και η ενασχόληση μαζί τους προώθησε θετικά συναισθήματα όπως αυτό της ελπίδας.

Η επιστροφή στην καθημερινότητα μετά την πανδημία αποτέλεσε πρόκληση για τους ιδιοκτήτες κατοικίδιων. Σε έρευνα της Nestle Purina, υπογραμμίστηκε η ενίσχυση του συναισθηματικού δεσμού μεταξύ ανθρώπου-ζώου ως αποτέλεσμα της πανδημίας. Σε ποσοστό 78%, οι εργαζόμενοι ιδιοκτήτες ήταν ανήσυχoi σχετικά με το πως θα βιώσουν τα κατοικίδια τους την επιστροφή τους στο χώρο εργασίας. Προβληματιζόταν ήδη από πριν τελειώσει η πανδημία για το άγχος ή την αναστάτωση που θα προκληθεί σε αυτά. Εκτός από αυτό, σε παρόμοιο ποσοστό (75%) δήλωσαν ανησυχία σχετικά με τη δική τους συναισθηματική κατάσταση όταν

θα αναγκαστούν να αποχωριστούν τα ζώα συντροφιάς για να επιστρέψουν στην εργασία.

Η πανδημία του ιού Covid-19 αποτέλεσε σημείο αναφοράς για την παρούσα διπλωματική. Ο λόγος ήταν διότι κατά την πανδημία, τα κατοικίδια ζώα αποτέλεσαν σπουδαία πηγή συντροφικότητας και συναισθηματικής υποστήριξης. Κατά την πανδημία, έγινε ακόμη πιο έντονη η θετική επίδραση των σκύλων στη ψυχική και σωματική υγεία. Τα ζώα είχαν γίνει πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας, ακόμη και στο εργασιακό ωράριο, όταν οι άνθρωποι αναγκάζονταν να εργαστούν από το σπίτι. Οφέλη, αδιαμφισβήτητα δεν καρπώθηκαν μόνο οι άνθρωποι, αλλά και τα ίδια τα ζώα συντροφιάς. Η έννοια της ευζωίας συζητήθηκε ακόμη περισσότερο, με τους ιδιοκτήτες να τους προσφέρουν περισσότερες ανέσεις με σκοπό τις καλύτερες συνθήκες διαβίωσης.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η παρουσία των κατοικίδιων στο χώρο εργασίας αποτελεί μια σπουδαία ευκαιρία για τον ίδιο τον εργαζόμενο και το κατοικίδιο του. Τα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία του ιδιοκτήτη είναι πολλά και ιδιαίτερα σημαντικά. Η κοινωνικοποίηση των εργαζομένων ενισχύεται ενώ το αίσθημα συνεργασίας προάγεται. Τα κατοικίδια ζώα συμβάλλουν στη διατήρηση ήρεμης ψυχικής κατάστασης και διατήρηση ενός υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος. Ιδιαίτερα μετά την εποχή της πανδημίας, υπογραμμίστηκε η σημασία της ψυχικής υγείας εν γένει εξίσου με αυτήν της σωματικής. Φτάνοντας έως το σήμερα να γίνεται λόγος για την ψυχική υγεία στο χώρο εργασίας.

Η εποχή της πανδημίας συνέβαλλε στην προαγωγή της ευζωίας των κατοικίδιων ζώων. Οι περίοδοι της απομόνωσης διέθεσαν το χρόνο στους ανθρώπους ώστε να τον αφιερώσουν στη γνωριμία και απόκτηση των κατοικίδιων ζώων. Αποτέλεσε σπουδαία ευκαιρία για την καλύτερη φροντίδα και εκπαίδευσή τους. Απόρροια και συνέχεια αυτής της κατάστασης μπορεί να είναι η παρουσία τους στο χώρο εργασίας.

Σέ ένα μέλλον που τα κατοικίδια ζώα θα συμμετέχουν ενεργά στην καθημερινότητα των ανθρώπων, ο ισχυρός συναισθηματικός δεσμός μεταξύ τους θα είναι αναπόφευκτος. Με έναν τέτοιο ισχυρό δεσμό, ο άνθρωπος που το αγαπά και το θεωρεί ισάξιο μέλος της οικογένειας, δε θα σκεφτεί να το εγκαταλείψει. Με την προαγωγή του δεσμού και της κοινής καθημερινότητας με τα ζώα συντροφιάς, δίνεται η ευκαιρία και στους υπόλοιπους εργαζομένους να εξοικειωθούν με τα ζώα αλλά και να προχωρήσουν και στην απόκτηση δικούς τους, εάν το επιθυμούν.

Η παρούσα διπλωματική εργασία διενεργήθηκε με σκοπό της ανάδειξης της σημασίας των κατοικίδιων στην καθημερινότητα των ανθρώπων, με την οποία παράλληλα επωφελούνται τα ζώα και η ευζωία τους. Με μελλοντικό στόχο τη μείωση των εγκαταλείψεων των ζώων και την μακροπρόθεσμη μείωση του αριθμού των αδέσποτων ζώων.

Πίνακας Αναφορών

1. Barcelos AM, Kargas N, Maltby J, Hall S, Mills DS. A framework for understanding how activities associated with dog ownership relate to human well-being. *Sci Rep*. 2020 Jul 9;10(1):11363. doi: 10.1038/s41598-020-68446-9. PMID: 32647301; PMCID: PMC7347561.
2. Merkouri A, Graham TM, O'Haire ME, Purewal R, Westgarth C. Dogs and the Good Life: A Cross-Sectional Study of the Association Between the Dog-Owner Relationship and Owner Mental Wellbeing. *Front Psychol*. 2022 Jul 18;13:903647. doi: 10.3389/fpsyg.2022.903647. PMID: 35923726; PMCID: PMC9341998.
3. Herzog, H. (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. <https://doi.org/10.1177/0963721411415220>
4. Wendy G. Turner PhD and MSW (2005) The Role of Companion Animals Throughout the Family Life Cycle, *Journal of Family Social Work*, 9:4, 11-21, DOI: [10.1300/J039v09n04_02](https://doi.org/10.1300/J039v09n04_02)
5. Leow, Cassandra. (2018). It's Not Just A Dog: The Role of Companion Animals in the Family's Emotional System.
6. Pongracz, Peter & Dobos, Petra. (2023). What is a companion animal? An ethological approach based on Tinbergen's four questions. *Critical review. Applied Animal Behaviour Science*. 267. 106055. 10.1016/j.applanim.2023.106055.
7. White, Steven. (2010). Companion Animals: Members of the Family or Legally Discarded Objects?. *Univ. NSW Law J.* 32.
8. Bao, K. J., & Schreer, G. (2016). Pets and Happiness: Examining the Association between Pet Ownership and Wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283–296. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1152721>
9. Barriga Medina HR, Campoverde Aguirre R, Coello-Montecel D, Ochoa Pacheco P, Paredes-Aguirre MI. The Influence of Work-Family Conflict on Burnout during the COVID-19 Pandemic: The Effect of Teleworking Overload. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Sep 30;18(19):10302. doi: 10.3390/ijerph181910302. PMID: 34639602; PMCID: PMC8507633.
10. Mollica, R.F., Fernando, D.B. & Augusterfer, E.F. Beyond Burnout: Responding to the COVID-19 Pandemic Challenges to Self-care. *Curr Psychiatry Rep* 23, 21 (2021). <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01230-2>
11. Chirico F, Leiter M. Correct use of the Maslach Burnout Inventory to develop evidence-based strategies against burnout syndrome during and post COVID-19 pandemic. *Work*. 2022;73(1):107-108. doi: 10.3233/WOR-220072. PMID: 35912784.
12. Kumaresan A, Suganthirababu P, Srinivasan V, Vijay Chandhini Y, Divyalaxmi P, Alagesan J, Vishnuram S, Ramana K, Prathap L. Prevalence of burnout syndrome among Work-From-Home IT professionals during the COVID-19 pandemic. *Work*. 2022;71(2):379-384. doi: 10.3233/WOR-211040. PMID: 35095012.
13. Pijpker R, Kerksieck P, Tušl M, de Bloom J, Brauchli R, Bauer GF. The Role of Off-Job Crafting in Burnout Prevention during COVID-19 Crisis: A Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 14;19(4):2146. doi: 10.3390/ijerph19042146. PMID: 35206330; PMCID: PMC8872592.
14. Kawakami N, Sasaki N, Asaoka H, Kuroda R, Tsuno K, Imamura K. Effects of workplace measures against COVID-19 and employees' worry about them on the onset of major depressive episodes: A 13-month prospective study of full-time employees. *J Affect Disord*. 2023 Feb 1;322:187-193. doi: 10.1016/j.jad.2022.04.040. Epub 2022 Apr 16. PMID: 35439468; PMCID: PMC9013016.
15. Tang CS, Siu TSU, Chow TS, Kwok HS. The Role of Family Resilience and Pandemic Burnout on Mental Health: A Two-Wave Study in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 21;20(5):3803. doi: 10.3390/ijerph20053803. PMID: 36900809; PMCID: PMC10001644.
16. Hamouche S. COVID-19, Physical Distancing in the Workplace and Employees' Mental Health: Implications and Insights for Organizational Interventions - Narrative Review. *Psychiatr Danub*. 2021 Summer;33(2):202-208. doi: 10.24869/psyd.2021.202. PMID: 34185751.
17. Park SY, Newton C, Lee R. How to Alleviate Feelings of Crowding in a Working from Home Environment: Lessons Learned from the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 6;20(2):1025. doi: 10.3390/ijerph20021025. PMID: 36673782; PMCID: PMC9859247.
18. De Vincenzi C, Pansini M, Ferrara B, Buonomo I, Benevene P. Consequences of COVID-19 on Employees in Remote Working: Challenges, Risks and Opportunities An Evidence-Based Literature

- Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Sep 16;19(18):11672. doi: 10.3390/ijerph191811672. PMID: 36141948; PMCID: PMC9517495.
19. Kwon JE. The Impact of Career Plateau on Job Burnout in the COVID-19 Pandemic: A Moderating Role of Regulatory Focus. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jan 19;19(3):1087. doi: 10.3390/ijerph19031087. PMID: 35162110; PMCID: PMC8834611.
 20. Chen H, Liu F, Pang L, Liu F, Fang T, Wen Y, Chen S, Xie Z, Zhang X, Zhao Y, Gu X. Are You Tired of Working amid the Pandemic? The Role of Professional Identity and Job Satisfaction against Job Burnout. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec 9;17(24):9188. doi: 10.3390/ijerph17249188. PMID: 33316964; PMCID: PMC7764790.
 21. Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano JA. Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 4;19(3):1780. doi: 10.3390/ijerph19031780. PMID: 35162802; PMCID: PMC8834764.
 22. Robinson E, Sutin AR, Daly M, Jones A. A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. *J Affect Disord*. 2022 Jan 1;296:567-576. doi: 10.1016/j.jad.2021.09.098. Epub 2021 Oct 1. PMID: 34600966; PMCID: PMC8578001.
 23. Manchia M, Gathier AW, Yapici-Eser H, Schmidt MV, de Quervain D, van Amelsvoort T, Bisson JI, Cryan JF, Howes OD, Pinto L, van der Wee NJ, Domschke K, Branchi I, Vinkers CH. The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2022 Feb;55:22-83. doi: 10.1016/j.euroneuro.2021.10.864. Epub 2021 Oct 29. PMID: 34818601; PMCID: PMC8554139.
 24. Lin T, Yi Z, Zhang S, Veldhuis CB. Predictors of Psychological Distress and Resilience in the Post-COVID-19 Era. *Int J Behav Med*. 2022 Aug;29(4):506-516. doi: 10.1007/s12529-021-10036-8. Epub 2021 Oct 22. PMID: 34686965; PMCID: PMC8533665.
 25. Pezirkianidis C, Parpoula C, Athanasiades C, Flora K, Makris N, Moraitou D, Papantoniou G, Vassilopoulos S, Sini M, Stalikas A. Individual Differences on Wellbeing Indices during the COVID-19 Quarantine in Greece: A National Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Dec 15;20(24):7182. doi: 10.3390/ijerph20247182. PMID: 38131733; PMCID: PMC10742746.
 26. Nascimento LCD, Silva TCD, Tafner DPODV, Oliveira VJ, Viegas SMDF. The pandemic changes daily life and ways of living: technosociality and user/families experiences. *Rev Bras Enferm*. 2023 Mar 6;76Suppl 1(Suppl 1):e20220177. doi: 10.1590/0034-7167-2022-0177. PMID: 36888746; PMCID: PMC9987454.
 27. Saladino V, Algeri D, Auriemma V. The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being. *Front Psychol*. 2020 Oct 2;11:577684. doi: 10.3389/fpsyg.2020.577684. PMID: 33132986; PMCID: PMC7561673.
 28. Pfeifer LS, Heyers K, Ocklenburg S, Wolf OT. Stress research during the COVID-19 pandemic and beyond. *Neurosci Biobehav Rev*. 2021 Dec;131:581-596. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.09.045. Epub 2021 Sep 29. PMID: 34599918; PMCID: PMC8480136.
 29. Vinkers CH, van Amelsvoort T, Bisson JI, Branchi I, Cryan JF, Domschke K, Howes OD, Manchia M, Pinto L, de Quervain D, Schmidt MV, van der Wee NJA. Stress resilience during the coronavirus pandemic. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2020 Jun;35:12-16. doi: 10.1016/j.euroneuro.2020.05.003. Epub 2020 May 11. PMID: 32446705; PMCID: PMC7211573.
 30. Nouraeinejad A. Brain fog as a Long-term Sequela of COVID-19. *SN Compr Clin Med*. 2023;5(1):9. doi: 10.1007/s42399-022-01352-5. Epub 2022 Nov 24. PMID: 36466122; PMCID: PMC9685075.
 31. Penninx BWJH, Benros ME, Klein RS, Vinkers CH. How COVID-19 shaped mental health: from infection to pandemic effects. *Nat Med*. 2022 Oct;28(10):2027-2037. doi: 10.1038/s41591-022-02028-2. Epub 2022 Oct 3. PMID: 36192553; PMCID: PMC9711928.
 32. Crook H, Raza S, Nowell J, Young M, Edison P. Long covid-mechanisms, risk factors, and management. *BMJ*. 2021 Jul 26;374:n1648. doi: 10.1136/bmj.n1648. Erratum in: *BMJ*. 2021 Aug 3;374:n1944. doi: 10.1136/bmj.n1944. PMID: 34312178.
 33. Kogan LR, Currin-McCulloch J, Bussolari C, Packman W, Erdman P. The Psychosocial Influence of Companion Animals on Positive and Negative Affect during the COVID-19 Pandemic. *Animals (Basel)*. 2021 Jul 13;11(7):2084. doi: 10.3390/ani11072084. PMID: 34359212; PMCID: PMC8300185.
 34. Voith VL. Attachment of people to companion animals. *Vet Clin North Am Small Anim Pract*. 1985 Mar;15(2):289-95. doi: 10.1016/s0195-5616(85)50301-0. PMID: 3872510.

35. Kelly DM, Katz JS. Lean on me: animal-human interactions. *Anim Cogn.* 2021 Mar;24(2):217. doi: 10.1007/s10071-021-01496-2. PMID: 33689043; PMCID: PMC7944472.
36. S-E, Brown. (2004). The Human-Animal Bond and Self Psychology: Toward a New Understanding. *Society and Animals.* 12. 67-86. 10.1163/156853004323029540.
37. Kuo CH, Kessler S. Intergenerational Transmission of Human Parenting Styles to Human-Dog Relationships. *Animals (Basel).* 2024 Mar 28;14(7):1038. doi: 10.3390/ani14071038. PMID: 38612277; PMCID: PMC11010965.
38. Resnick B. Human-Animal interaction: From the very old to the very new. *Geriatr Nurs.* 2020 May-Jun;41(3):205-206. doi: 10.1016/j.gerinurse.2020.04.006. Epub 2020 Jun 2. PMID: 32507369.
39. Walsh F. Human-animal bonds I: the relational significance of companion animals. *Fam Process.* 2009 Dec;48(4):462-80. doi: 10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x. PMID: 19930433.
40. Müllersdorf M, Granström F, Sahlqvist L, Tillgren P. Aspects of health, physical/leisure activities, work and socio-demographics associated with pet ownership in Sweden. *Scand J Public Health.* 2010 Feb;38(1):53-63. doi: 10.1177/1403494809344358. Epub 2009 Aug 28. PMID: 19717574.
41. Friedman E, Krause-Parello CA. Companion animals and human health: benefits, challenges, and the road ahead for human-animal interaction. *Rev Sci Tech.* 2018 Apr;37(1):71-82. doi: 10.20506/rst.37.1.2741. PMID: 30209428.
42. Wagner, Elisa, and Miguel Pina e Cunha. 2021. "Dogs at the Workplace: A Multiple Case Study" *Animals* 11, no. 1: 89. <https://doi.org/10.3390/ani11010089>
43. Linda Handlin, Eva Hydbring-Sandberg, Anne Nilsson, Mikael Ejdebäck, Anna Jansson & Kerstin Uvnäs-Moberg (2011) *Short-Term Interaction between Dogs and Their Owners: Effects on Oxytocin, Cortisol, Insulin and Heart Rate—An Exploratory Study, Anthrozoös: A multidisciplinary journal of the interactions of people and animals, 24:3, 301-315*
44. Kelly Ann Rossbach & John P. Wilson (1992) *Does a Dog's Presence Make a Person Appear More Likable?: Two Studies, Anthrozoös, 5:1, 40-51*
45. Junça-Silva, Ana. 2022. "The Furr-Recovery Method: Interacting with Furry Co-Workers during Work Time Is a Micro-Break That Recovers Workers' Regulatory Resources and Contributes to Their Performance" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 20: 13701. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013701>
46. Suzanne C. Miller, Cathy Kennedy, Dale DeVoe, Matthew Hickey*, Tracy Nelson and Lori Kogan,(2015)) *An Examination of Changes in Oxytocin Levels in Men and Women Before and After Interaction With a Bonded Dog, ANTHROZOÖS VOLUME 22, ISSUE 1, PP. 31–42, https://doi.org/10.2752/175303708X390455*
47. Odendaal JS, Meintjes RA. Neurophysiological correlates of affiliative behaviour between humans and dogs. *Vet J.* 2003 May;165(3):296-301. doi: 10.1016/s1090-0233(02)00237-x. PMID: 12672376.
48. Norling, A.-Y., & Keeling, L. (2010). Owning a dog and working: A telephone survey of dog owners and employers in Sweden. *Anthrozoös, 23(2), 157–171. https://doi.org/10.2752/175303710X12682332910015*
49. Junça-Silva, Ana. 2022. "Friends with Benefits: The Positive Consequences of Pet-Friendly Practices for Workers' Well-Being" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 3: 1069. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031069>
50. Katherine Jacobs Bao & George Schreer (2016) *Pets and Happiness: Examining the Association between Pet Ownership and Wellbeing, Anthrozoös, 29:2, 283-296, DOI: 10.1080/08927936.2016.1152721*
51. Junça-Silva, Ana, Margarida Almeida, and Catarina Gomes. 2022. "The Role of Dogs in the Relationship between Telework and Performance via Affect: A Moderated Moderated Mediation Analysis" *Animals* 12, no. 13: 1727. <https://doi.org/10.3390/ani12131727>
52. Hall SS, Mills DS. Taking Dogs Into the Office: A Novel Strategy for Promoting Work Engagement, Commitment and Quality of Life. *Front Vet Sci.* 2019 May 7;6:138. doi: 10.3389/fvets.2019.00138. PMID: 31134215; PMCID: PMC6513973.
53. Du Plooy, J., & Roodt, G. (2010). Work engagement, burnout and related constructs as predictors of turnover intentions. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde, 36(1), Art. #910, 13 pages. DOI: 10.4102/sajip.v36i1.910*

