



S.M.A.R.T.
Guide for Animal Care in Greece
Οδηγός για την φροντίδα των ζώων στην Ελλάδα



Introduction

The aim of this brochure is to offer educational sources of information in order to help raise awareness about animal well-being and to provide its readers with practical tips for better care about animals in Greece.

About Let's Be S.M.A.R.T.

The Let's Be S.M.A.R.T. was founded as an Greek non-governmental organization (NGO) in May 2006. Our organization dedicates its resources to increasing human awareness for the responsibility of animals: their well-being, providing protection and transferring the positive energy to all.



Through creative community projects and educational programs, we hope to send the message to all ages of people to, at the very least, create an understanding and compassion for our animals. Let's be S.M.A.R.T. will strive to support special projects throughout the world as they arise.

Our inspiration is a great saying by Mahatma Ghandi. *"The greatness of a nation and its moral progress can be judged by the way its animals are treated."*

LBS is about giving back to the animals and helping to educate the community.

I. Be Aware

• Pick Up the Poop

When we (dog owners) take our pets for a walk down the street it is our responsibility to help keep streets free from dog poop. Not only is this an act of respect for other people, their pets, one's neighborhood and community, but it is also a preventative measure for possible disease and health risks that affect us all. It is also against the Greek law (4039/2012) and dog owners who do not pick up after their pets can be fined.

Here are some S.M.A.R.T. tips to help curb the problem:

- Carry some plastic bags with you at all times (for your dog's poop).
- Speak out to others that you may see not picking up their dog's poop and ask them to please help keep the area clean.
- Ask your local mayor to install "dog poop bag stations" at the local park and public areas. These stations provide convenient access to the bags and a waste disposal.
- Understand the health implications of bacteria from exposed dog poop. Dog waste is an environmental pollutant. In 1991, it was labeled a non-point source pollutant, placing it in the same category as herbicides and insecticides; oil, grease and toxic chemicals; and acid drainage from abandoned mines.



A community effort to keep the streets clean and beautiful also shows respect to each other and one's surroundings. Pick up the Poop is a friendly reminder to take responsibility for your dog and help spread the word to others to do the same.

- **STOP the poisonings**

Poisoning animals, especially stray dogs and cats, has been unfortunately common practice in Greece for decades. Only recently there has been raised public awareness about this **cruel** and **inhuman practice** which causes animals unbearable suffering.



Solution for overpopulation of stray animals is not poisoning but birth control of stray animals through neutering and spaying (see chapter below).

Poisoning animals is **illegal** under Greek law 4039/2012 and can be punished by prison and substantial financial fine. **Please do report poisonings to the police!**

- **Spaying/Neutering**

As a pet owner, one of the most important health decisions you'll make is to spay or neuter your cat or dog. Spaying - removing the ovaries and uterus of a female pet - is a simple veterinary procedure that requires minimal hospitalization and offers lifelong health benefits. Neutering - removing the testicles of your male dog or cat - will vastly improve your pet's behavior and keep him close to home.



Main benefits and reasons for spaying/neutering your pet:

- Your female pet will live a longer, healthier life
- Neutering provides major health benefits for your male
- Your spayed female won't go into heat/come into season
- Your male dog won't want to roam away from home/your male cat won't spray around the house
- Your neutered male will be much better behaved
- Spaying/neutering is highly cost-effective, good for the community and helps to reduce the number of stray animals on the streets.

In Greece there is a **large population of stray dogs and cats as a result of irresponsible behavior of pet owners** who often do not spay/neuter their pets. Unwanted offsprings of their pets then end up in animal shelters, on the streets or in worse case are subject of cruelty from the pet owners themselves who are trying to get rid of them in unethical ways.

The stray animals pose a real problem as they can prey on wildlife, cause car accidents, damage the local fauna, frighten children and adults. At the same time the stray animals are very often subject of abuse and cruelty.

Spaying and neutering is therefore indispensable for reducing the number of animals on the streets. There are **numerous networks of volunteers in Greece** dedicated to the reduction of the stray cat overpopulation through "trap-neuter-return" programs.

- **Strays needs - fresh water, share responsibility for food with neighbors, provide/ allow animals shelter**

Stray animals are in very vulnerable position and very often they have to rely on the kindness and empathy of people to have a access to basics, such as food, water or shelter.

Water - make sure that stray animals have access to clean and fresh water, especially in summer months when they face danger of dehydration (please do not give cats or kittens milk, it will give them diarrhea).



Food - keep leftover meat or fish and feed it to stray animals by the nearest rubbish bin or at the curb underneath a parked car. Encourage to share the responsibility for food with neighbors for your local strays.



Shelter - help to stray animals by providing/ allowing shelter, especially in cold months in order to survive winter.



- **Delicate psychology of animals**

Animals have mind energies and mental states like humans and they can suffer as well from psychological problems. Like humans, animals experience life over the three main energies - fear, love and sadness. One of the great animals psychic ability is to connect with natural forces of nature.

II. Care

- **Learning to respect and love all living things - spiritual**

One of the essential things we all have to learn in life is to learn to respect and love all living things - be it human, animals or plants. Cultivating interest and learning to treat all living things with respect and affection contributes to our spiritual well being and growth.

- **Responsibility - as a part of the care**

Our responsibility as people in a community, country and the world is to offer assistance to someone/or the animal in need whenever possible. Our offers do not necessarily have to be materialistic, they can be simply "love" or a kind act. Giving our care and understanding to animals is a great contribution. We have many demands these days, especially financially, in order to survive in our world. You will be surprised how much luck and positive energy will come your way if you take time to care for others out of your busy day. It is our duty as a human beings.

Be active - simple steps everybody can take right now:

- Giving love to an animals for 10 minutes, one hour, etc. Put a bowl of water, food, etc.
- Say something if you see another person committing a wrongful act-throwing garbage on the streets, harming an animal, not picking up the dog poop but say it nicely, although people might react badly, they will remember your words.
- Sign petitions (there are many animal organizations - for example on Facebook - that one can join and plenty opportunities to sign petitions).



- **Health and Therapeutic Benefits of Animals**

Although animals have been a part of our lives for thousands of years, it has only been until the 1800-1900's whereby a few contributors, such as *Florence Nightingale* and *Elaine Smith*, both nurses practicing in Europe, promoted the use of animals for therapy after seeing clear results of the benefits. These days the "**Animal-Assisted Therapy**" is integral part of the alternative medicine and well recognized for supporting health and offering relief from various human health conditions.

The "*Animal-Assisted Therapy*" is a structured mode of tailored made individual therapy that is run under professional supervision, with animals trained for the role. The valuable benefits are that animals change the atmosphere of a health setting, usually bringing a very calming and normalizing experience to an institution, as the animals are non - judgmental and give humans unconditional love.

The Animals that are mostly used for therapy are: ***dogs, cats, rabbits, birds, dolphins, horses, pigs and fish.***

1. **Relieving stress, anxiety, depression, loneliness**

It is proven that therapy animals can work as well (or even better than) conventional medicine for helping people relax and to relieve **stress**. Large international companies are for example allowing one to bring their pet to work in order to reduce the stress for a long hour work day. Animals offer a link to element of touch, which produce loving feelings and sense of connection, hence significantly reduces **anxiety**.



Scientists have studied that animals are a positive force in the healing process of **depression**. Dogs are notable for having a calming and therapeutic effect. They offer physical contact with another living creature and help to divert a person's attention from their pressing daily problems. Dogs, like many other animals, are aware of illness and sadness and genuinely want to improve and provide companionship and comfort; they show an abundance of intelligence and are both intuitive and compassionate.

Many researchers are finding that the most serious disease for older persons is not cancer or heart disease, it is **loneliness**. Love is the most important tonic we have and pets are one of nature's best sources of love. The pets offer sense of security and protection. They can help you to broaden your circle of friends.

2. Lowering Blood pressure

Recent studies show that stroking or petting an animal helps to lower blood pressure and pulse rate in both the human who is petting and the animal being petted. Studies also show that communicating with animals result in lowering of blood pressure and improving overall health. Engaging animals in "happy talk," speaking in an upbeat tone or laughter around the animals releases hormones in humans that lower blood pressure, and make animals feel better too. Thinking happy thoughts when talking to your pet or even speaking to birds and squirrels in your backyard can put you at ease.



3. Raising spirits-increasing endorphins

Petting animals melts our stress away by releasing mood-elevating endorphins, the body's natural opiates. Because interacting with animals can release endorphins and raise our spirits, the modern animal therapy is used to help people in many ways, from boosting mood in nursing home residents to helping developmentally disabled children improve their cognitive function.

4. Emotional Growth

Communicating and caring for animals fosters empathy and it is documented that such experience positively supports emotional growth of the humans. From our early age the empathy and caring need to be nurtured and involving children in care for animals have enormously positive impact on their emotional development and positively influence their social skills.



5. Animals that can detect cancer, sniff low blood sugar or predict seizures

One of the amazing abilities of some animals are their ability to detect serious illnesses, such as the cancer. In multiple studies, dogs have been “intriguingly accurate” at detecting certain cancers by recognizing scent of malignant tissues. Recent studies show that some dogs are able to detect the odor associated with low blood sugar and speak about diabetes patients who said their animals often alerted them to low blood sugar before they noticed their own symptoms. Also, some patients with epilepsy report that their dogs are able to tell them when a seizure is coming.

6. Animals that can save lives



There are countless real stories about animals who saved human lives and many people owe their lives to the tender protection and brave acts of their own or other animals. Rescue dogs or dogs predicting earthquakes, animals saving people from burning building, whale saving drowning diver, cat saving life of choking baby - they are all true heroes who deserve our admiration and loving care.

7. Elderly benefits

Animals are great company for elderly people and help them to overcome feelings of loneliness. There are also proven benefits of animal therapy for patients that have Alzheimer or dementia. Some animals can even remind their companion to take their medicine!



8. Children - autistic and other disorders and diseases



Pet therapies are being used for children with autism, cancer, the disabled and abused children. Pet therapy in children increases range of motion, better sensory modulation and interpretation with animal interactions. The interaction with animals contribute to better social skills, especially in case of pre-school children. The ability of autistic children to communicate better with animals (dolphins) is well documented.

III. S.M.A.R.T. links

Animal Protection NGOs in Greece

Fazoo - www.fazoo.gr

Nine Lives Greece - www.ninelivesgreece.com

Greek Animal Welfare Fund - www.animalactiongreece.gr

Stray Action - Pet Therapy Hellas - www.sapt.gr

Filozoikos/Friends of Animals - www.friendsofanimals-nf.com

Adespoto - www.adespoto.gr

Greek Animal Rescue - www.greekanimalrescue.com

Mykonos Animal Welfare - www.mykonosanimals.org

Trikala Animal Welfare Society - www.trikalaanimalwelfare.com

The Sea Turtle Protection Society of Greece - www.archelon.gr

Greek Horses Protection Association - www.greekhorseprotection.com

Shelters

Fazoo - www.fazoo.gr

Filozoikos/Friends of Animals - www.friendsofanimals-nf.com

KAZ Markopoulo - www.kazshelter.gr

Chalkida Dog Shelter - www.straysdokos.blogspot.gr

Pylaia Thessaloniki - www.love4pets.gr

S.O.S. centers - 24 hours

Athens Animals Hospital (Pikermi) - www.vetnet.gr

Tel.: 210 - 6038023 or 210 - 6038024

Attiko Animals Hospital (Peania) - www.attikovet.gr

Tel.: 210 - 6640552 or 210 - 6640555

Ktiniatriki Monada Ygeias (Alimos) - www.kmy.gr

Tel.: 210 - 9817030 or 6944609000

Greek Law protecting animal rights

Owned and stray animals are protected by law. Hurting, neglecting or poisoning them is a prosecutable offence. The protection of animals and their rights in Greece is secured by most recently adopted **Law 4039/12 (ΦΕΚ Α-15/2-2-2012)**, which was amended by the article 46 of the Law 4235/14 (ΦΕΚ 32/11-2-2014). The **police have a responsibility to investigate any allegations** of cruelty etc of stray or owned animals and to respond promptly and efficiently to all cases of animal abuse. Please do report cases of animal neglect, abuse or poisoning to police or inform your local animal protection and welfare organization.

Note: The Greek version of the Law 4039/12 and its amendment can be found in the following link: www.sapt.gr/en/the-new-law-40392012-and-its-amendment-february-2014. The English working translation of the Law 4039/12 can be found in the following link: www.animalactiongreece.gr/1073_2/Greek-legislation.

Conclusion

Care for Animals - Care more for People - PEACE

Let's Be S.M.A.R.T. is one organization in Greece trying to make a difference. Each person that helps contribute to the success is also doing a great justice to help the animals as well as show respect for your community. And for increasing the interactions of people and animals, the benefits go beyond unconditional love, to proven health benefits for children to adults.

Paying it forward is not only gratifying to oneself in order to stimulate positive energy and happiness, but in turn this positive energy is passed to another living being. More we care about animals, more we care about other people.

If each and one of us raise our level of awareness and concentrate to make positive difference to others, the rewards will be endless and our world will become much more peaceful.



Εισαγωγή

Ο στόχος αυτού του φυλλαδίου είναι να προσφέρει επιμορφωτικές πηγές πληροφοριών, έτσι ώστε να βοηθήσει να εγερθεί η συνειδητότητα για την ευμάρεια των ζώων και να παρέχει στους αναγνώστες του πρακτικές συμβουλές για την καλύτερη φροντίδα των ζώων στην Ελλάδα.

Σχετικά με το: **Let's Be S.M.A.R.T.**

Το Let's Be S.M.A.R.T. ιδρύθηκε ως μια μη κυβερνητική οργάνωση (ΜΚΟ) τον Μάιο του 2006. Η οργάνωση μας αφιερώνει τους πόρους της στην έγερση της ανθρωπίνης επίγνωσης για την ευθύνη μας για τα ζώα: την ευμάρεια τους, παρέχοντας φροντίδα και μεταδίδοντας σε όλους την θετική ενέργεια.



Μέσω δημιουργικών κοινοτικών σχεδίων και επιμορφωτικών προγραμμάτων, ελπίζουμε να στείλουμε το μήνυμα σε όλες τις ηλικίες , για να αποκτήσουν τουλάχιστον κατανόηση και συμπόνια για τα ζώα μας.

Το Let's be S.M.A.R.T. θα πασχίσει να υποστηρίξει ξεχωριστά σχέδια προγραμματισμού παγκοσμίως, καθώς αυτά θα ανακύπτουν. Η έμπνευση μας είναι ένα σπουδαίο ρητό του Mahatma Gandhi: «*Η σπουδαιότητα ενός έθνους και η ηθική του πρόοδος μπορεί να κριθεί απο τον τρόπο με τον οποίο το έθνος αυτό συμπεριφέρεται στα ζώα*»

Το LBS έχει να κάνει με την προσφορά προς τα ζώα και με την αρωγή στην επιμόρφωση της κοινότητας.

I. Εγρήγορση

• **Μαυζεύετε τις ακαθαρσίες**

Όταν εμείς (οι ιδιοκτήτες σκύλων) πάμε τα κατοικίδια μας βόλτα στον δρόμο, είναι δική μας ευθύνη να βοηθήσουμε να διατηρηθούν οι δρόμοι καθαροί απο τις ακαθαρσίες των σκύλων. Δεν αποτελεί μόνο μια πράξη σεβασμού προς τους άλλους ανθρώπους, προς τα κατοικίδια, προς την γειτονιά και την κοινότητα, αλλά αποτελεί επίσης ένα ανασταλτικό μέτρο πιθανών ασθενειών και κινδύνων υγείας που μας επηρεάζουν όλους. Είναι επίσης ενάντια στην Ελληνική νομοθεσία (4039/2012) και οι κάτοχοι σκύλων οι οποίοι δεν μαζεύουν τις ακαθαρσίες των σκύλων τους μπορεί να λάβουν πρόστιμο.

Ακολουθούν μερικές S.M.A.R.T. συμβουλές που βοηθούν στην αντιμετώπιση του προβλήματος:

- Να έχετε πάντοτε μαζί σας μια πλαστική σακούλα (για τις ακαθαρσίες του σκύλου σας).
- Μιλήστε σε όσους μπορεί να δείτε να μην μαζεύουν τις ακαθαρσίες των σκύλων τους και ζητήστε τους να βοηθήσουν στην διατήρηση της καθαριότητας στην περιοχή.
- Ζητήστε απο τον δήμαρχο σας να εγκαταστήσει «σταθμούς παροχής σακούλας για ακαθαρσίες σκύλων» στο τοπικό πάρκο και σε δημόσιους χώρους. Αυτοί οι σταθμοί παροχής προσφέρουν εύκολη πρόσβαση στις σακούλες και στους κάδους απορριμάτων.
- Κατανοείτε τις επιπτώσεις υγείας απο τα μικρόβια των εκτεθειμένων κοπράνων των σκύλων. Οι ακαθαρσίες σκύλων είναι περιβαλλοντικοί ρύποι. Το 1991 επισημάνθηκαν πηγή περιβαλλοντικών ρύπων, τοποθετώντας τα στην ίδια κατηγορία με τα ζιζανιοκτόνα και τα εντομοκτόνα, πετρέλαιο, γράσο, χημικά τοξικά και αποστάξεις οξέως απο εγκαταλειμένα ορυχεία.



Μια κοινοτική προσπάθεια για να διατηρήσουμε τους δρόμους καθαρούς και όμορφους δείχνει και σεβασμό ανα μεταξύ μας και προς τον περιβάλλοντα χώρο. Το να μαζεύουμε τις ακαθαρσίες είναι μια φιλική υπενθύμιση να αναλάβετε την ευθύνη για το σκυλί σας και να διαδώσετε το μήνυμα στους άλλους να πράξουν ομοίως.

- **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ τους δηλητηριασμούς**

Ο δηλητηριασμός ζώων, ιδιαιτέρως αδέσποτων σκύλων και γατών, είναι δυστυχώς μια κοινή πρακτική στην Ελλάδα εδώ και δεκαετίες. Μόνο τα τελευταία χρόνια έχει εγερθεί η κοινή συνείδηση σχετικά με αυτή την **σκληρή** και **απάνθρωπη πρακτική**, η οποία προκαλεί στα ζώα αβάσταχτους πόνους.



Λύση για τον υπερπληθυσμό των αδέσποτων δεν είναι ο δηλητηριασμός τους αλλά ο έλεγχος των γεννήσεων τους μέσω στείρωσης και ευνουχισμού (δείτε το ακόλουθο κεφάλαιο).

Ο δηλητηριασμός ζώων είναι **παράνομος** σύμφωνα με την Ελληνική νομοθεσία 4039/2012 και μπορεί να τιμωρηθεί με φυλακή και με σοβαρό οικονομικό πρόστιμο. **Παρακαλείσθε να καταγγέλετε δηλητηριασμούς στην αστυνομία!**

- **Ευνουχισμός/Στείρωση**

Ως κάτοχος κατοικιδίου, μια απο τις πιο σημαντικές αποφάσεις υγιεινής που θα πάρεις είναι να ευνουχίσεις ή να στείρωσεις την γάτα ή το σκύλο σου. Ο ευνουχισμός- η αφαίρεση των ωοθηκών και της μήτρας των θηλυκών κατοικιδίων - είναι μια απλή κτηνιατρική διαδικασία, απαιτεί ελάχιστη νοσηλεία στο κτηνιατρείο και προσφέρει υγιή οφέλη εφ' όρου ζωής. Η στείρωση- η αφαίρεση των όρχεων του αρσενικού σας σκύλου ή γάτου - θα βελτιώσει σε πολύ μεγάλο βαθμό την συμπεριφορά του κατοικιδίου σας και θα το κρατήσει κοντά στο σπίτι.



Κύρια οφέλη και λόγοι για ευνουχισμό/στείρωση του κατοικιδίου:

- Το θηλυκό κατοικίδιο θα ζήσει μια πιο μακρόχρονη, υγιή ζωή.
- Η στείρωση παρέχει σημαντικά οφέλη υγείας για το αρσενικό σας κατοικίδιο.
- Το ευνουχισμένο θηλυκό σας δεν θα έχει εξάψεις.
- Το αρσενικό σας σκυλί δεν θα περιπλανιέται μακριά από το σπίτι και το αρσενικό σας γατί δεν θα γυρίζει γύρω από το σπίτι.
- Το στείρωμένο αρσενικό σας θα συμπεριφέρεται πολύ καλύτερα.
- Ο ευνοχισμός / η στείρωση είναι πολύ οικονομικά, ωφέλιμα για την κοινότητα και βοηθούν στη μείωση του αριθμού των αδέσποτων στους δρόμους.

Στην Ελλάδα υπάρχει ένας **μεγάλος αριθμός αδέσποτων σκύλων και γατών που απορρέει από την ανεύθυνη συμπεριφορά των κατόχων κατοικιδίων**, οι οποίοι συχνά δεν ευνουχίζουν/ στείρωνουν τα κατοικίδια τους. Ανεπιθύμητα νεογέννητα των κατοικιδίων τους καταλήγουν σε καταφύγια ζώων, στους δρόμους ή στην χειρότερη των περιπτώσεων υπόκεινται σε βασανιστήρια από τους ίδιους τους κατόχους που προσπαθούν να τα ξεφορτωθούν με ανήθικους τρόπους.

Τα αδέσποτα ζώα δημιουργούν σοβαρό πρόβλημα καθώς μπορεί να κυνηγήσουν εις βάρος της εγχώριας πανίδας, να καταστρέψουν την τοπική πανίδα, να τρομάξουν παιδιά και ενήλικες καθώς και εξαιτίας αυτοκινητιστικών ατυχημάτων. Συγχρόνως τα αδέσποτα ζώα υπόκεινται σε κακομεταχείριση και βαρβαρότητα.

Επομένως ο ευνουχισμός και η στείρωση είναι άκρως απαραίτητα για τη μείωση του αριθμού των αδέσποτων στους δρόμους. Υπάρχουν **αμέτρητα ηλεκτρονικά δίκτυα εθελοντών στην Ελλάδα** στην υπηρεσία της μείωσης των υπεράριθμων αδέσποτων γατών, μέσω προγραμμάτων «κράτησης- στείρωσης- επιστροφής»

- **Ανάγκες αδέσποτων – καθαρό νερό, κατανομή καθηκόντων με τους γείτονες για την σίτησή τους, παροχή καταφύγιου**

Τα αδέσποτα ζώα βρίσκονται σε πολύ ευάλωτη θέση και πολύ συχνά βασίζονται στην καλοσύνη και την συμπόνια των ανθρώπων προκειμένου να έχουν πρόσβαση στα βασικά, όπως τροφή, νερό η καταφύγιο.

Νερό- Σιγουρευτείτε ότι τα αδέσποτα ζώα έχουν πρόσβαση σε καθαρό και ανανεωμένο νερό, ιδιαιτέρως τους καλοκαιρινούς μήνες κατά τους οποίους είναι αντιμέτωπα με τον κίνδυνο της αφυδάτωσης (παρακαλείσθε να μην δίνετε σε γάτες ή γατάκια γάλα, θα τους προκαλέσει διάρροια).



Τροφή – κρατήστε ό,τι απομένει από κρέας ή ψάρι και ταΐστε το στα αδέσποτα ζώα στον κοντινότερο κάδο σκουπιδιών ή στο κράσπεδο του πεζοδρομίου κάτω από ένα παρκαρισμένο αυτοκίνητο. Ενθαρρύνετε την κατανομή καθηκόντων για την σίτηση των αδέσποτων της περιοχής σας με τους γείτονες.



Καταφύγιο – Βοηθήστε τα αδέσποτα ζώα παρέχοντας/ προσφέροντας καταφύγιο, ιδιαιτέρως κατά την διάρκεια των χειμερινών μηνών, προκειμένου να επιβιώσουν από το κρύο του χειμώνα.



- **Ευαίσθητη ψυχολογία των ζώων**

Τα ζώα διαθέτουν πνευματική ενέργεια και διανοητικά επίπεδα όπως αυτά των ανθρώπων και μπορεί και αυτά να υποφέρουν από ψυχολογικά προβλήματα. Όπως οι άνθρωποι, έτσι και τα ζώα, βιώνουν τη ζωή μέσα από τις τρεις βασικές ενέργειες- φόβος, αγάπη, λύπη. Μια από τις σπουδαιότερες ψυχικές ικανότητες των ζώων είναι η επαφή τους με τις δυνάμεις της φύσης.

II. Φροντίδα

- **Εκμάθηση σεβασμού και αγάπης προς όλα τα ζωντανά πλάσματα- πνευματικότητα**

Ένα από τα βασικότερα πράγματα που έχουμε να μάθουμε στην ζωή είναι να σεβόμαστε και να αγαπάμε όλα τα ζωντανά πλάσματα – έστω κι αν είναι άνθρωποι, ζώα ή φυτά. Καλλιεργώντας ενδιαφέρον και μαθαίνοντας να συμπεριφερόμαστε προς όλα τα ζωντανά πλάσματα με στοργή και σεβασμό, συνεισφέρουμε στην πνευματική μας υγεία και εξέλιξη.

- **Υπευθυνότητα – ως μέρος της φροντίδας**

Η ευθύνη μας ως μέλη μιας κοινότητας, χώρας και του κόσμου είναι να προσφέρουμε βοήθεια σε κάποιον/ ή σε ζώο που έχει ανάγκη, όποτε είναι δυνατό. Οι προσφορές μας δεν χρειάζεται να είναι υλικές, μπορεί να είναι απλώς «αγάπη» ή μια καλή πράξη. Δίνοντας την φροντίδα μας και την κατανόηση μας στα ζώα είναι μια σπουδαία προσφορά. Έχουμε πολλές απαιτήσεις στις μέρες μας, ιδιαιτέρως οικονομικές, προκειμένου να επιβιώσουμε στον κόσμο μας. Θα εκπλαγείτε με το πόση τύχη και θετική ενέργεια θα έρθει προς εσάς, εάν βρείτε χρόνο για να φροντίσετε τους άλλους μέσα στην πολυσύχολη ημέρα σας. Είναι καθήκον μας ως ανθρώπινα πλάσματα.

Ενεργοποιηθείτε- απλά βήματα που μπορεί να κάνει κάποιος ξεκινώντας τώρα:

- Δώστε αγάπη σε ένα ζώο για 10 λεπτά, μία ώρα, κτλ. Δώστε του ένα δοχείο με νερό, φαγητό κτλ.

- Μιλήστε εάν δείτε άλλο άτομο να διαπράττει μια λανθασμένη πράξη- να πετάει σκουπίδια στους δρόμους, να βλάπτει ένα ζώο, να μην μαζεύει τις ακαθαρσίες του σκύλου- αλλά μιλήστε ευγενικά, παρόλο που οι άνθρωποι μπορεί να αντιδράσουν άσχημα, θα θυμούνται τα λόγια σας.

- Συμπληρώστε αιτήσεις (υπάρχουν πολλές οργανώσεις για την προστασία ζώων- παραδείγματος χάριν στο Facebook- όπου μπορεί κάποιος να γίνει μέλος και να βρει πολλές ευκαιρίες να συμπληρώσει αιτήσεις.



- **Προνόμια υγείας και θεραπείας απο τα ζώα**

Παρόλο που τα ζώα είναι μέρος της ζωής μας εδώ και χιλιάδες χρόνια, ήταν μόνο στα 1800-1900 που λίγοι στήριξαν και προώθησαν την χρήση ζώων για θεραπεία, αφού είδαν τα ξεκάθαρα αποτελέσματα της ωφέλειας, όπως η *Florence Nightingale* και η *Elaine Smith*, νοσοκόμες που έκαναν πρακτική στην Ευρώπη. Στις μέρες μας η **«Θεραπεία υποβοηθούμενη απο ζώα»** είναι αναπόσπαστο κομμάτι της εναλλακτικής ιατρικής και πολύ καλά οργανωμένη θεραπεία, για να στηρίζει την υγεία και να προσφέρει ανακούφιση απο διάφορες ανθρώπινες ασθένειες.

Η «Θεραπεία υποβοηθούμενη απο ζώα» είναι ένας δομημένος τρόπος ,προσαρμοσμένης στις εκάστοτε ανάγκες, εξατομικευμένης θεραπείας, η οποία πραγματοποιείται υπο επαγγελματική επίβλεψη, με ζώα εκπαιδευμένα για αυτό τον σκοπό. Τα πολύτιμα οφέλη συνίστανται στο ότι τα ζώα αλλάζουν την ατμόσφαιρα ενός θεραπευτικού χώρου, προσφέροντας συνήθως μια ήρεμη και ομαλοποιημένη εμπειρία σε ένα κέντρο, καθώς τα ζώα είναι μη επικριτικά και δίνουν στους ανθρώπους ανιδιοτελή αγάπη.

Τα ζώα που κυρίως χρησιμοποιούνται για θεραπεία είναι: **σκύλοι, γάτες, κουνέλια, δελφίνια, πτηνά, άλογα, χοίροι και ψάρια.**

1. Ανακούφιση άγχους, ανησυχίας, κατάθλιψης, μοναξιάς

Είναι αποδεδειγμένο ότι ζώα εκπαιδευμένα για θεραπεία μπορούν να εφαρμόσουν ισάξια (εάν όχι και καλύτερα) συμβατικές θεραπείες για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ηρεμήσουν και να ανακουφισθούν απο το άγχος. Μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες επιτρέπουν, παραδείγματος χάριν, σε κάποιους εργαζόμενους να φέρουν τα κατοικίδια τους στην δουλειά, προκειμένου να μειώσουν το άγχος μια πολύωρης εργάσιμης ημέρας.



Τα ζώα προσφέρουν **επαφή** με το στοιχείο της αφής(άγγιγμα), η οποία παράγει στοργικά αισθήματα και την αίσθηση της σύνδεσης και ,ως εκ τούτου , μειώνει σημαντικά την **ανησυχία**.

Οι επιστήμονες έχουν μελετήσει ότι τα ζώα είναι μια θετική δύναμη στην διαδικασία της επούλωσης της **κατάθλιψης**. Οι σκύλοι είναι φημισμένοι για την ήρεμη και θεραπευτική τους επίδραση. Προσφέρουν σωματική επαφή με ένα άλλο ζωντανό πλάσμα και βοηθούν να αποσπαστεί η προσοχή ενός ατόμου απο τα καθημερινά πιεστικά προβλήματα. Οι σκύλοι, όπως πολλά άλλα ζώα, έχουν επίγνωση της ασθένειας και της λύπης και θέλουν αληθινά να τις βελτιώσουν και να παρέχουν συντροφικότητα και ανακούφιση. Δείχνουν μια αφθονία σε ευφυΐα και είναι διαισθητικά και συμπονετικά.

Πολλοί ερευνητές ανακαλύπτουν ότι η πιο σοβαρή ασθένεια των ηλικιωμένων δεν είναι ο καρκίνος ή οι καρδιακές παθήσεις, είναι η **μοναξιά**. Η αγάπη είναι ένα απο τα πιο σημαντικά τονωτικά που έχουμε και τα κατοικίδια είναι μια απο τις καλύτερες φυσικές πηγές αγάπης. Τα κατοικίδια προσφέρουν αίσθηση ασφάλειας και προστασίας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να επεκτείνετε τον κύκλο των φίλων σας.

2. Χαμηλή αρτηριακή πίεση



Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι χαϊδεύοντας και αγκαλιάζονγτας ένα ζώο βοηθά στο χαμήλωμα της αρτηριακής πίεσης και των παλμών της καρδιάς τόσο για τους ανθρώπους που αγκαλιάζουν όσο και για το ζώο που αγκαλιάζεται. Μελέτες δείχνουν, επίσης, ότι επικοινωνώντας με ζώα έχει ως αποτέλεσμα το χαμήλωμα της αρτηριακής πίεσης και την βελτίωση της υγείας γενικώς. Η «πρυφερή κουβέντα» με τα ζώα, μιλώντας τους με χαρούμενο τόνο ή γελώντας μαζί τους, εκκρίνει ορμόνες στους ανθρώπους που χαμηλώνουν την αρτηριακή πίεση και κάνουν τα ζώα να νιώθουν κι αυτά καλύτερα. Κάνοντας θετικές σκέψεις, όταν μιλάτε στο κατοικίδιο σας ή μιλώντας ακόμα και στα πουλιά και στους σκύουρους στην πίσω αυλή σας μπορεί να σας χαλαρώσει.

3. Ανέβασμα ηθικού- αύξηση ενδοφρινών

Δείχνοντας στοργή στα ζώα μειώνεται το άγχος μας, καθώς εκκρίνονται ενδοφρίνες, τα φυσικά οπιούχα του σώματος, οι οποίες συμβάλλουν στην ψυχική ανάταση. Καθώς η διάδραση με τα ζώα μπορεί να εκκρίνει ενδοφρίνες και να ανεβάσει τον ψυχισμό μας, η μοντέρνα θεραπεία με την βοήθεια ζώων χρησιμοποιείται για να βοηθήσει ανθρώπους με πολλούς τρόπους, απο το να δώσει ανοδική ώθηση στην διάθεση όσων νοσηλεύονται μέχρι να βοηθήσει παιδιά με προβλήματα διανοητικής ανάπτυξης να βελτιώσουν τις διανοητικές τους λειτουργίες.

4. Συναισθηματική εξέλιξη

Η επικοινωνία και η φροντίδα ζώων ενδυναμώνει την συμπόνια και είναι καταγεγραμμένο ότι ανάλογες εμπειρίες στηρίζουν θετικά την συναισθηματική εξέλιξη των ανθρώπων. Η συμπόνια και η έννοια για τους άλλους χρειάζεται να ενδυναμωθεί από την παιδική ηλικία και η συμμετοχή των παιδιών στην φροντίδα των ζώων έχει τεράστιες θετικές επιδράσεις στην συναισθηματική τους ανάπτυξη και επηρεάζει θετικά τις κοινωνικές τους δεξιότητες.



5. Ζώα που μπορούν να ανιχνεύσουν τον καρκίνο, να οσφρηθούν χαμηλό ζάχαρο και να προβλέψουν επιληπτικές κρίσεις

Μία από τις καταπληκτικές ικανότητες ορισμένων ζώων είναι να ανιχνεύουν σοβαρές παθήσεις, όπως τον καρκίνο. Σε πολλαπλές μελέτες, οι σκύλοι είναι «μυστηριωδώς ακριβείς» στην ανίχνευση ορισμένων καρκίνων, με το να αναγνωρίζουν την οσμή κακοηθών ιστών. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι μερικοί σκύλοι είναι ικανοί να ανιχνεύσουν την οσμή που σχετίζεται με το χαμηλό ζάχαρο και τον διαβήτη. Ασθενείς είπαν ότι τα ζώα τους συχνά τους ειδοποίησαν για το χαμηλό ζάχαρο, προτού οι ίδιοι παρατηρήσουν τα συμπτώματά τους. Επίσης, μερικοί ασθενείς με επιληψία αναφέρουν ότι οι σκύλοι τους είναι ικανοί να τους δείξουν ότι η κρίση πλησιάζει.

6. Ζώα που μπορούν να σώσουν ζωές



Υπάρχουν αμέτρητες αληθινές ιστορίες για ζώα, τα οποία έσωσαν ανθρώπινες ζωές και πολλοί άνθρωποι χρωστούν τις ζωές τους στην τρυφερή προστασία και τις γενναίες πράξεις των δικών τους ή άλλων ζώων. Σκύλοι διάσωσης ή σκύλοι που προβλέπουν σεισμούς, ζώα που σώζουν ανθρώπους από καιόμενα κτίρια, φάλαινα που σώζει δύτες που πνίγονται, γάτα που σώζει τη ζωή μωρού που πνίγεται – είναι όλα τους πραγματικοί ήρωες που αξίζουν τον θαυμασμό μας και την τρυφερή μας φροντίδα.

7. Προνόμια ηλικιωμένων

Τα ζώα είναι σπουδαία συντροφιά για τους ηλικιωμένους και τους βοηθούν να ξεπεράσουν αισθήματα μοναξιάς. Υπάρχουν επίσης αποδεδειγμένα προνόμια θεραπείας ασθενών, που έχουν Αλτσχάϊμερ ή άνοια, από ζώα. Ορισμένα ζώα μπορούν ακόμα και να υπενθυμίσουν στους συντρόφους τους να πάρουν τα φάρμακά τους!



8. Αυτιστικά παιδιά – και άλλες διαταραχές και ασθένειες



Θεραπείες με κατοικίδια χρησιμοποιούνται για παιδιά με αυτισμό, καρκίνο, αναπηρία και κακοποιημένα παιδιά. Η θεραπεία με κατοικίδια σε παιδιά αυξάνει την εμβέλεια της κίνησης, υπάρχει καλύτερη αισθητηριακή διαμόρφωση και διαφοροποίηση μέσω διάδρασης με τα ζώα. Η διάδραση με τα ζώα συνεισφέρει στην βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων, ιδιαιτέρως σε περιπτώσεις παιδιών προσχολικής ηλικίας. Η ικανότητα των αυτιστικών παιδιών να επικοινωνούν καλύτερα με ζώα (δεελφίνια) είναι επαρκώς καταγεγραμμένη.

III. S.M.A.R.T. Ηλεκτρονικές διευθύνσεις

Μ.Κ.Ο. (Μη κυβερνητικές οργανώσεις) για την προστασία ζώων στην Ελλάδα

Fazoo - www.fazoo.gr

Nine Lives Greece - www.ninelivesgreece.com

Greek Animal Welfare Fund - www.animalactiongreece.gr

Stray Action - Pet Therapy Hellas - www.sapt.gr

Filozoikos/Friends of Animals - www.friendsofanimals-nf.com

Adespoto - www.adespoto.gr

Greek Animal Rescue - www.greekanimalrescue.com

Mykonos Animal Welfare - www.mykonosanimals.org

Trikala Animal Welfare Society - www.trikalaanimalwelfare.com

The Sea Turtle Protection Society of Greece - www.archelon.gr

Greek Horses Protection Association - www.greekhorseprotection.com

Καταφύγια

Fazoo - www.fazoo.gr

Filozoikos/Friends of Animals - www.friendsofanimals-nf.com

KAZ Markopoulo - www.kazshelter.gr

Chalkida Dog Shelter - www.straysdokos.blogspot.gr

Pylaia Thessaloniki - www.love4pets.gr

Κέντρα S.O.S - 24 ώρες

Athens Animals Hospital (Pikermi) - www.vetnet.gr

Tel.: 210 - 6038023 or 210 - 6038024

Attiko Animals Hospital (Peania) - www.attikovet.gr

Tel.: 210 - 6640552 or 210 - 6640555

Ktiniatriki Monada Ygeias (Alimos) - www.kmy.gr

Tel.: 210 - 9817030 or 6944609000

Ελληνικός νόμος προστασίας για τα δικαιώματα των ζώων

Κατοικίδια και αδέσποτα ζώα προστατεύονται απο τον νόμο. Ο τραυματισμός, η εγκατάλειψη ή ο δηλητηριασμός τους διώκεται ποινικά. Η προστασία των ζώων και τα δικαιώματα τους προστατεύονται απο τον πρόσφατα θεσπισμένο **Νόμο 4039/12 (ΦΕΚ Α-15/2-2-2012)**, ο οποίος τροποποιήθηκε απο το άρθρο 46 του Νόμου 4235/14 (ΦΕΚ 32/11-2-2014). **Η αστυνομία φέρει ευθύνη διερευνήσεως για οποιασδήποτε καταγγελία** βιαιότητας κτλ αδέσποτων ή κατοικιδίων ζώων και να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε όλες τις περιπτώσεις κακοποίησης ζώων. Παρακαλείσθε να αναφέρετε περιπτώσεις εγκατάλειψης, κακοποίησης ή δηλητηριασμού στην αστυνομία ή να ενημερώνετε την τοπική σας οργάνωση προστασίαςζώων.

Σημείωση: Η Ελληνική εκδοχή του Νόμου 4039/12 και η τροποποίηση του βρίσκονται στην ακόλουθη ιστοσελίδα www.sapt.gr/en/the-new-law-40392012-and-its-amendment-february-2014. Η Αγγλική μετάφραση του Νόμου 4039/12 βρίσκονται στην ακόλουθη ιστοσελίδα: www.animalactiongreece.gr/1073_2/Greek-legislation.

Συμπέρασμα

Φροντίδα για τα ζώα – Ενδιαφερόμαστε περισσότερο για τους ανθρώπους- ΕΙΡΗΝΗ

Η Let's Be S.M.A.R.T. είναι μία οργάνωση στην Ελλάδα που προσπαθεί να κάνει τη διαφορά. Οποιοσδήποτε συμβάλλει στην επιτυχία μας, δικαιώνει τα ζώα και επιπλέον δείχνει σεβασμό στην κοινότητα σας. Και από την προώθηση της διάδρασης ανθρώπων και ζώων, τα προνόμια επεκτείνονται πέραν της ανιδιοτελούς αγάπης, σε αποδεδειγμένα προνόμια υγείας για παιδιά και ενήλικες. Η προσφορά σας δεν είναι ωφέλιμη μόνο εξατομικευμένα, για να διεγείρει ατομική θετική ενέργεια και ευτυχία, αλλά επιπλέον αυτή η θετική ενέργεια μεταδίδεται σε άλλα ζωντανά πλάσματα. Όσο περισσότερο φροντίζουμε τα ζώα, τόσο νοιαζόμαστε για τους άλλους ανθρώπους. Εάν ο καθένας μας εξυψώσει τα επίπεδα της συνειδητότητας μας και επικεντρωθεί στο να υλοποιήσει την θετική διαφορά για τους άλλους, τα οφέλη θα είναι απεριόριστα και ο κόσμος μας θα γίνει πολύ πιο ειρηνικός.





Copyright © 2015 | Let's be S.M.A.R.T.

T: +30-2108971249 | E: administration@letsbesmart.org | www.letsbesmart.org