

Umgänge med häst & mindfulness

Hästens påverkan på människans psykiska välmående

SLUTSATS

I umgänget med hästar behöver människan vara alert vilket bidrar till att hjärnan aktiveras. När allt fokus läggs på en sak regleras de positiva och negativa känslorna i pannloben och de positiva känslorna tar större plats vilket bidrar till ökat välmående.

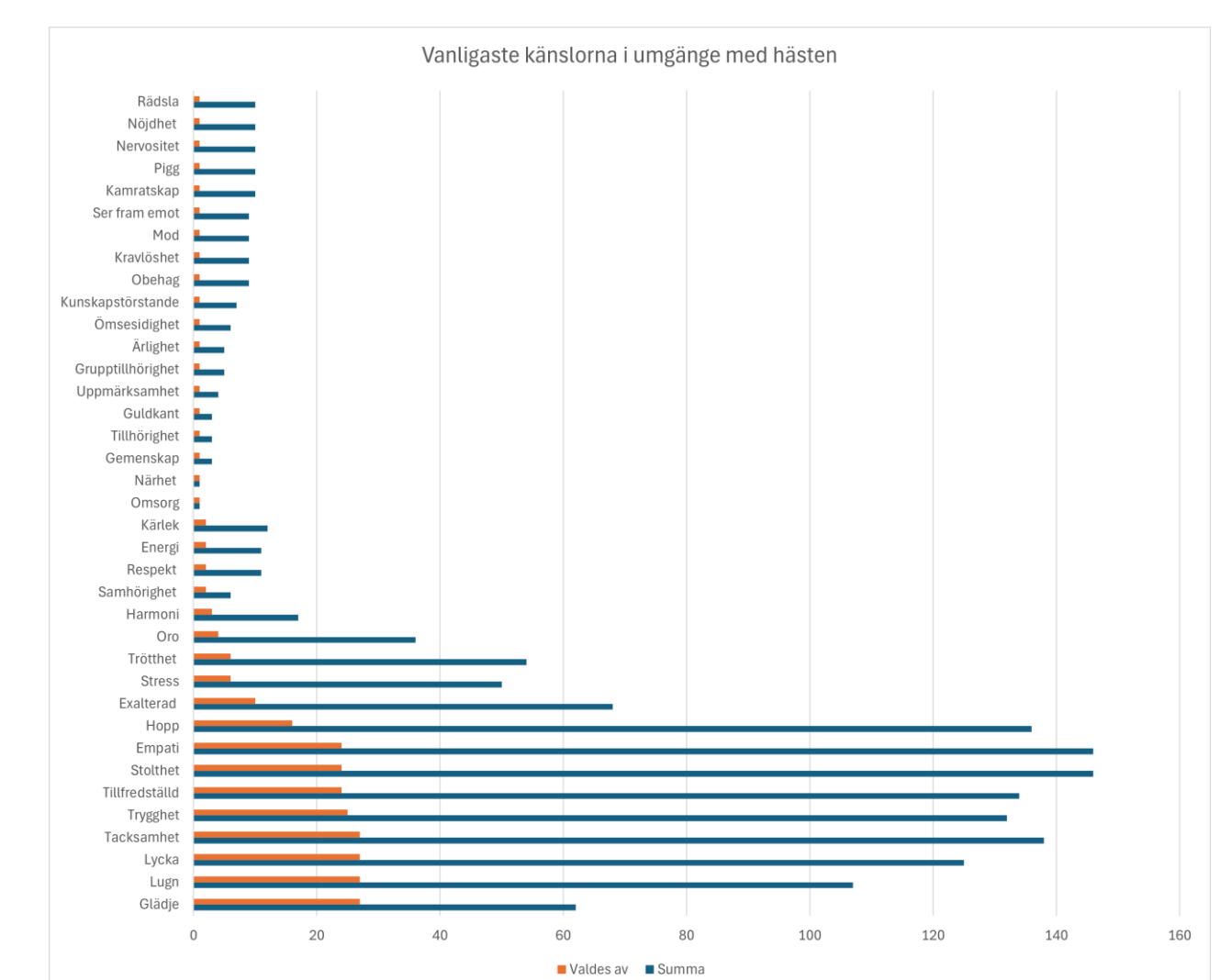
Problem

I dagens samhälle är psykisk ohälsa ett växande problem. Det är därför väsentligt att undersöka vad som kan motverka psykisk ohälsa och istället bidra till att främja

psykisk hälsa och välmående. Det behövs mer kunskap om hästens betydelse i ämnet samt underlag för hur människor upplever att de påverkas i umgänget med hästarna.

Frågeställningar

- Hur påverkas människors psykiska välmående av umgänget med hästar?
- Vilka känslor får människor i umgänget med hästar?
- Vad i stallet är det som gör att människor mår bra?



RESULTAT

Tidigare forskning visar att när en människa utför mindfulness hamnar människans fokus på en sak. Likt när människan umgås med hästar bidrar det till ökat välmående då de positiva känslorna tar större plats. Huruvida människan fokuserar på mindfulness eller hästar verkar inte spela så stor roll. Det här tyder på att en av de viktigaste faktorerna för ökat välmående verkar vara att hålla hjärnan aktiv och skapa fokus på något positivt.

Måendet i stallet

Deltagarna i studien berättar att de upplever att deras välmående alltid ökar i stallet. De tre mest förekommande känslorna i umgänget med hästar var, glädje, lugn och lycka. Även den sociala kontakten som uppstår i stallet var en bidragande faktor till ökat välmående.



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Agnes Helsing
Hippolog
agnes.helsing0108@gmail.com



Ann-Ida Fasth
Hippolog
ann-ida.fasth@hotmail.se



Linnea Thunell
Hippolog
linnea@thunell.se