



חוות סנפירים בע"מ

איך דגים יכולים לעזור לנו לנצח?

הרצוג חופית

חוות סנפירים בע"מ, גני טל, 08-9957774, snapirfarm.com

הוגש לפרסום: 30/10/23

האושר. יתירה מכך, ככל שצופים זמן רב יותר בדגים, כך מצב הרוח החיובי עולה. אחת מהתיאוריות אשר עשויות להסביר את ההשפעות הטיפוליות של צפייה בדגים באקווריום היא הגברת הניורטרנסמיטרים של סרוטונין במוח, שיכולה להוביל לייצור מוגבר של אנדורפינים. האנדורפינים קשורים בהפחתת חרדה כמו גם להורדת לחץ דם והפחתת היפראקטיביות.



אקווריום דגים מגביר פרודוקטיביות:

בעולם המאתגר של החיים המודרניים ובמיוחד בזמני משבר כמו מלחמה, קשה להימנע מלחץ. אקווריום דגי נוי בבית או בעבודה עשוי לעזור לנו לנקות את המחשבות ולהישאר ממוקדים. כמו-כן, צפייה בדגים שוחים במשך כמה דקות בכל יום יכולה להרגיע ובכך, להפוך אותנו לפרודוקטיביים יותר. בנוסף לכך, האקווריום מצריך מאיתנו עבודה - ניקוי המיכל, טיפול והאכלת הדגים וכיו"ב. כמו באפקט של "כדור שלג", עבודה זו,

הקדמה:

אנחנו במלחמה! די במילים הללו כדי להתחיל לחוש אי נעימות בגוף, דפיקות לב מואצות ולחץ. חלקנו מגויסים למילואים, חלקנו מנסים להיות פעילים ולסייע בעורף וחלקנו נאלצים לשהות זמן רב בבית או אפילו נאלצים לחיות הרחק ממנו. כך או כך, לא פשוט לרובנו. בזמנים כאלה, מומלץ להתחבר למה שעושה לנו טוב. למה שמחיה אותנו. למה שגורם לנו לפעול ולחוש מועילים ומשמעותיים. גידול בע"ח בכלל ודגי נוי בפרט, עשויים לסייע לנו בכך.

הייתה זו דורי הדגיגה שאמרה לנמו: "כשהחיים מורידים אותך, אתה יודע מה עליך לעשות? פשוט להמשיך לשחות!" (מתוך הסרט "מוצאים את נמו"). אכן, ההתבוננות בדגים יכולה להיות טיפולית מאוד ומרגיעה.

לאקווריום דגים יש השפעה חיובית על הגוף

והנפש שלנו:

אקווריומים עם דגים מהווים תוספת מעניינת לכל סלון או משרד, אך השימוש בהם משתרע הרבה מעבר לעיצוב פנים או אסתטיקה. להתבוננות הממושכת בצבעים העזים של עולם המים יש השפעה כובשת על אנשים רבים. מלבד היותם נעימים, אקווריומים יכולים לשפר מצבים פיזיים ונפשיים.

מחקרים מצאו כי צפייה באקווריום דגים מפחיתה באופן משמעותי את קצב הלב ולחץ הדם. כמו כן, משפרת את מצב הרוח והיציבות הנפשית - ההתבוננות בדגים מעלה את רמת



אז עכשיו במיוחד, העריכו את היתרונות הרבים של טיפוח אקווריום דגים והרשו להם להזכיר לכם שאפשר וצריך, להמשיך לשחות!

מסייעת לנו להיות פעילים ופרודוקטיביים יותר באופן כללי.



אקווריום דגים מספק חברה:

אנשים מעדיפים להיות בחברת יצורים חיים אחרים. מחקרי סביבה והתנהגות מצאו, שאנשים תופסים את הסביבה הטבעית כמשקמת יותר מאשר סביבה עירונית או מלאכותית. כלומר, אנשים מגיבים בצורה חיובית לנסיבות טבעיות ש"מקדמות הצלחה והישרדות". לבני אדם יש דחף לדאוג ולטפל באחר, כי אכפת לנו מקיומו ושגשוגו. טיפוח אקווריום דגים מסייע להגשים את הדחף הזה. חלק ממגדלי הדגים אף מוצאים עצמם מדברים אל הדגים שלהם. עד כמה שזה יכול להישמע מוזר, הרשו לעצמכם לעשות זאת. הדיבור אל הדגים עשוי לספק הזדמנות להתמודדות עם הקשיים שלכם בסביבה נטולת שיפוטיות.

