

TALLINNA TERVISHOIU KÕRGKOO



Tervishariduse keskus

Tegevusterapeudi õppekava

Rebeka Stranberg

**LOOMI KAASAVA TEGEVUSTERAAPIA MÕJU LASTE STRESSILE JA  
ÄREVUSELE**

Lõputöö

Tallinn 2026

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödest, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Luban Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolil avalikustada oma lõputöö PDF-versiooni raamatukoguprogrammis.

Lõputöö autori allkiri

*/allkirjastatud digitaalselt/*

*/kuupäev digitaalallkirjas/*

Lubatud kaitsmisele.

Juhendaja

*/Kadri Papp/*

*/allkirjastatud digitaalselt/*

*/kuupäev digitaalallkirjas/*

## KOKKUVÕTE

Rebeka Stranberg (2026). Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, Tervishariduse keskus, tegevusterapeudi õppekava. Loomi kaasava tegevusteraapia mõju laste stressile ja ärevusele. Teoreetiline lõputöö 38 leheküljel, kasutatud 84 kirjandusallikat.

**Uurimistöö eesmärgiks** on uurida, kuidas loomi kaasav tegevusteraapia mõjutab laste ärevust ja stressi.

**Uurimistöö metoodika:** Lõputöö koostamisel kasutati teoreetilist uurimismeetodit ehk kirjanduse ülevaadet, mille käigus analüüsiti ajavahemikul 2015–2026 avaldatud teaduskirjandust. Allikate leidmiseks kasutati järgmisi elektroonilisi andmebaase ja otsingumootoreid: PubMed, Web of Science, Sage Journal, Scopus AI, ScienceDirect, EBSCOhost, Google ja Google Scholar. Viitamisel kasutati Mendeley viitehaldussüsteemi. Uurimistöö koostamisel lähtuti Eesti Tegevusterapeutide Liidu eetikakoodeksist, milles peeti oluliseks eelkõige austuse ja tõe ning kohustuse ja õigluse põhimõtteid.

**Uurimistöö olulisemad järeldused:** Ärevus ja stress mõjutavad oluliselt laste tegevusvõimet, avaldades raskustes igapäevategevustes osalemisel, sotsiaalsetes suhetes, keskendumisvõimes ning koolis osalemisel. Ärevuse ja stressi kujunemine on mitmetahuline ning sõltub bioloogiliste, keskkondlike ja individuaalsete tegurite koosmõjust. Tegevusteraapia lähenemine toetab laste igapäevast toimetulekut ja osalusvõimet, pakkudes tegevuspõhiseid ja tähenduslikke sekkumisi, mis aitavad arendada eneseregulatsiooni ja toimetulekuoskusi. Loomade kaasamine võib avaldada positiivset mõju laste emotsionaalsele heaolule, pakkudes turvatunnet, vähendades ärevust ning suurendades motivatsiooni teraapias osalemiseks. Loomadega seotud tegevused võivad toetada sotsiaalsete oskuste, enesekindluse ja empaatia arengut. Samas ei ole loomi kaasava tegevusteraapia mõju üheselt tõendatud ning tulemused varieeruvad sõltuvalt lapse individuaalsetest omadustest, sekkumise ülesehitusest, kasutatavast loomast ning terapeudi pädevusest. Valdkonnas on vajalikud ühtsemad uurimismeetodid ja suuremahulised uuringud, et paremini hinnata sekkumise pikaajalist mõju.

**Võtmesõnad:** ärevus, stress, lapsed, tegevusteraapia, loomi kaasav teraapia, emotsionaalne heaolu, tegevusvõime.

## SUMMARY

Rebeka Stranberg (2026). Tallinn Health University of Applied Sciences, Centre for Health Education, Curriculum of Occupational Therapy. The Impact of Animal-Assisted Occupational Therapy on Children's Stress and Anxiety. Theoretical thesis, 38 pages, 84 references.

**The aim of the study** is to examine how animal-assisted occupational therapy affects children's anxiety and stress.

**Research methodology:** A theoretical research method, that is, a literature review, was used in the preparation of the thesis. Scientific sources published between 2015 and 2026 were analysed. The following electronic databases and search engines were used to find sources: PubMed, Web of Science, SAGE Journals, Scopus AI, ScienceDirect, EBSCOhost, Google, and Google Scholar. The reference management system Mendeley was used for citations. The development of this thesis adhered to the Code of Ethics of the Estonian Association of Occupational Therapists, prioritizing the principles of respect and truth, as well as duty and justice.

**Main conclusions of the research:** Anxiety and stress significantly affect children's occupational performance, manifesting as difficulties in participating in daily activities, social relationships, concentration, and school engagement. The development of anxiety and stress is multifactorial and depends on the interaction of biological, environmental, and individual factors. The occupational therapy approach supports children's daily functioning and participation by providing occupation-based and meaningful interventions that help develop self-regulation and coping skills. The involvement of animals may have a positive effect on children's emotional well-being by providing a sense of security, reducing anxiety, and increasing motivation to participate in therapy. Animal-related activities may support the development of social skills, self-confidence, and empathy. However, the effects of animal-assisted occupational therapy are not consistently supported by evidence, and outcomes vary depending on the child's individual characteristics, the structure of the intervention, the animal involved, and the therapist's competence. More standardized research methods and large-scale studies are needed in the field to better assess the long-term effects of the intervention.

**Keywords:** anxiety, stress, children, occupational therapy, animal-assisted therapy, emotional well-being, occupational performance.

## SISUKORD

KOKKUVÕTE .....	3
SUMMARY .....	4
SISSEJUHATUS.....	6
1. METOODIKA .....	9
2. ÄREVUS JA STRESS LASTEL .....	12
2.1. Ärevuse ja stressi tekkepõhjused ning liigid lastel.....	12
2.2. Ärevuse ja stressi mõju laste tegevusvõimele .....	15
2.3. Tegevusterapeutilised sekkumised laste ärevuse ja stressi korral .....	17
3. LOOMI KAASAV TEGEVUSTERAAPIA.....	21
3.1. LKT kasutamine lastega töötamisel .....	21
3.2. Loomade roll ja nende mõju laste emotsionaalsele heaolule .....	22
3.3. Tingimused ja tegurid, mis mõjutavad LKT tõhusust.....	24
3.4. LKT rakendamise potentsiaal ja piirangud .....	25
4. ARUTELU .....	27
JÄRELDUSED.....	29
KASUTATUD KIRJANDUS .....	30

## SISSEJUHATUS

Loomi kaasav teraapia (LKT) on teraapiline lähenemine, kus spetsiaalselt koolitatud loomad, nagu näiteks koerad või hobused, kaasatakse teraapiaprotsessi eesmärgiga parandada inimeste füüsilist, emotsionaalset ja sotsiaalset heaolu. LKT kasutamine on leidnud laialdast rakendust mitmesugustes kontekstides, sealhulgas laste vaimse tervise toetamisel. (Chandler, 2017). See teraapiavorm on pälvinud üha suuremat tähelepanu ja huvi, kuna sellel on potentsiaal aidata lapsi, eriti neid, kes kannatavad ärevuse ja stressi all (Brandão et al., 2025).

Tegevusteraapia on teraapiavorm, mis on tuntud oma mitmekülgsuse ja laiapõhjalise lähenemise poolest. See põhineb ideel, et inimese igapäevased tegevused ja toimingud mängivad olulist rolli nende füüsilises, emotsionaalses ja vaimses heaolus. Tegevusteraapia eesmärk on aidata patsientidel nende igapäevaseid tegevusi täita ning saavutada sellega paranenud elukvaliteet ja heaolu. (American Occupational..., 2025). Loomade kaasamine tegevusteraapiasse, eriti lastega, kes kogevad ärevust ja stressi, võib täiendada selle meetodi laiapõhjalist lähenemist. Loomad võivad pakkuda täiendavat emotsionaalset tuge ja lohutust, suurendades seeläbi teraapia efektiivsust ja aidates lastel arendada tervislikke ja toetavaid suhteid. (Andreasen et al., 2017).

Ärevus ja stress on psühholoogilised probleemid, mis ei mõjuta ainult täiskasvanuid, vaid on muutunud üha tavalisemaks laste seas. Need mured võivad avaldada negatiivset mõju laste igapäevaelule, nende sotsiaalsetele suhetele ja pikaajalisele emotsionaalsele arengule. (Tahan et al., 2022). Ärevushäired kuuluvad laste ja noorukite seas kõige levinumate psüühikahäirete hulka ning kuni 18. eluaastani kogeb neid mingil hetkel ligikaudu iga kuues laps või nooruk (Rapee et al., 2023). Varasemad uuringud on näidanud, et LKT võib olla tõhus vahend laste ärevuse ja stressi leevendamisel. Looma kohalolek võib aidata väljendada erinevaid emotsioone, luues samal ajal suurema turvatunde ja mugavuse. Lisaks on leitud, et loomadega suhtlemine tõstab laste enesehinnangut ja enesekindlust ning arendab empaatiavõimet. (Brandão et al., 2025; Chandler, 2017). Loomad võivad luua turvalise ja toetava keskkonna, kus lapsed saavad tunda end avatumalt ning väljendada oma emotsioone ja muret ilma hinnangu või hirmuta. (Chandler, 2017).

Terapeudid, kes kasutavad loomi tegevusteraapias, peavad olema kogunud nii tegevusteraapia kui ka loomade käitumise ja koolitamise valdkonnas. Nad oskavad kavandada seansse, mis sisaldavad sobivaid tegevusi ning toetavad laste stressi ja ärevusega toimetulekut. Näiteks võib

tegevusteraapia koos loomadega hõlmata looma hooldamist, harjamist, jalutuskäike või koosmängu, mis võivad aidata lastel lõdvestuda ja stressist vabaneda. (Chandler, 2017). Kuigi Eestis on tegevusterapeute, kes kasutavad oma teraapiates loomi, ei ole see veel autorile teadaolevalt väga levinud praktika. Seetõttu on oluline analüüsida, millised on selle meetodi potentsiaalsed eelised ja millised tingimused võivad mõjutada selle tõhusust.

Kuigi loomi kaasavat teraapiat on varasemates lõputöodes käsitletud, ei ole seda tegevusteraapia kontekstis käsitletud otseselt laste ärevuse ja stressi leevendamise ning tegevusvõime toetamise vaatenurgast. Seetõttu aitab käesolev töö täita teadmislünka, koondades tõenduspõhist teavet loomi kaasava tegevusteraapia võimalikust mõjust laste emotsionaalsele heaolule, teraapias osalemisele ja igapäevategevustes toimetulekule. Käesolev lõputöö on seotud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tegevusterapeudi õppekava uurimissuunaga „Terapeutilised tegevused tegevusteraapias” (Uurimissuunad ja ..., 2021), kuna töös käsitletakse loomi kaasavat tegevusteraapiat kui terapeutilist sekkumisviisi laste heaolu ja tegevusvõime toetamisel.

### **Uurimisprobleem:**

Laste suurenenud ärevus ja stress mõjutavad negatiivselt igapäevaelu, sotsiaalseid suhteid ja pikaajalist emotsionaalset arengut, rõhutades vajadust tõhusate teraapiameetodite järele (Creswell et al., 2020). Loomade kaasamist tegevusteraapiasse on käsitletud võimaliku vahendina laste emotsionaalse heaolu toetamisel (Richardson et al., 2022). Kuigi varasemad uuringud viitavad loomade positiivsele mõjule laste ärevuse ja stressi vähendamisel, on tulemused ebaühtlased ning puudub ühtne arusaam, millistel tingimustel see mõju avaldub (Purewal et al., 2017). Seetõttu on vajalik täiendavalt uurida, et mõista, kas ja millistel tingimustel loomade kaasamine tegevusteraapiasse aitab vähendada laste ärevust ja stressi (Richardson et al., 2022).

**Uurimistöö eesmärgiks** on uurida, kuidas loomi kaasav tegevusteraapia mõjutab laste ärevust ja stressi.

Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

1. Anda ülevaade laste ärevuse ja stressi mõjust tegevusvõimele.
2. Analüüsida loomi kaasava teraapia mõju laste ärevusele ja stressile.

## **Lõputöös kasutatavad kesksed mõisted:**

Loomi kaasav teraapia (LKT) – teraapiline lähenemine, mis hõlmab spetsiaalselt koolitatud loomade, kaasamist teraapiaprotsessi eesmärgiga parandada inimeste füüsilist, emotsionaalset ja sotsiaalset heaolu (Chandler, 2017).

Tegevusteraapia – teraapiavorm, mis keskendub igapäevaste tegevuste ja toimingute kasutamisele, et toetada inimeste füüsilist, emotsionaalset ja vaimset heaolu (American Occupational..., 2025).

Tegevusvõime – inimese võime osaleda talle olulistes igapäevategevustes, täites erinevaid rolle ja ülesandeid. See hõlmab oskust sooritada vajalikke tegevusi ja ülesandeid iseseisvalt ning tõhusalt, arvestades nii isiklike võimeid kui ka ümbritsevat keskkonda. (Mulligan, 2017).

Stress – organismi loomulik reaktsioon olukordadele, mis nõuavad kohanemist või pingutust. Lühiajaliselt võib stress toetada toimetulekut ja sooritust, kuid pikaajaline või liigne stress võib avaldada negatiivset mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele. Stressiga kaasnevad muutused organismi talitluses, mis võivad mõjutada enesetunnet, käitumist ja igapäevast toimimist ning seeläbi vähendada elukvaliteeti. (American Psychological..., 2018b).

Ärevus – psühholoogiline seisund, mida iseloomustab püsiv rahutuse- ja pingetunne ning sellega kaasnev organismi aktivatsioon. Ärevuse puhul ei ole oht enamasti konkreetne ega vahetu, vaid seotud võimalike tulevikus aset leidvate sündmustega. Füsioloogilisel tasandil võib ärevus avalduda näiteks lihaspinge, südame löögisageduse tõusu ja hingamise kiirenemisena. Erinevalt hirmust, mis kujuneb vastusena konkreetsele ja hetkelisele ohule, on ärevus ajaliselt pikema kestusega ning suunatud ebamäärasele ohutajule. (American Psychological..., 2018a).

## 1. METOODIKA

Käesolev lõputöö põhineb kirjanduse ülevaatel, mille eesmärgiks on süstematiseerida ja analüüsida olemasolevat teaduskirjandust loomade kaasamise mõjust laste stressi ja ärevuse vähendamisel tegevusteraapia kontekstis. Kirjanduse ülevaade võimaldab koondada erinevate autorite seisukohti, võrrelda uurimistulemusi ning kujundada terviklik arusaam uuritavast probleemist (Snyder, 2019). Selline lähenemine on sobiv, kuna töö eesmärk on selgitada, kuidas loomade kaasamine tegevusteraapiasse võib toetada laste emotsionaalset heaolu ning millised tegurid mõjutavad selle sekkumise tõhusust. Kirjanduse ülevaade aitab kaardistada uurimisvaldkonna hetkeseisu, tuua esile peamised suundumused ning tuvastada teadmislüngad edasiseks uurimiseks (Snyder, 2019). Samuti rõhutatakse, et kirjanduse süstemaatiline kogumine ja analüüsimine aitab suurendada töö läbipaistvust ning tagada uurimistulemuste usaldusväärsuse (Y. Xiao & Watson, 2019).

Kirjanduse kogumine toimus mitmes etapis 2025. aasta talvest 2026. aasta kevadeni ning lähtus töö teoreetilisest ülesehitusest. Esmalt (veebruar – mai 2025) otsiti allikaid, mis käsitlesid laste stressi ja ärevuse olemust, nende tekkepõhjuseid ning mõju lapse tegevusvõimele. Selles etapis kasutati otsingusõnu nagu *children, youth, adolescent, stress, anxiety, mental health* ja *occupational performance*. Seejärel (september – detsember 2025) keskenduti tegevusteraapiale kui sekkumisviisile laste vaimse tervise toetamisel, pöörates tähelepanu tegevuspõhistele ja igapäevaelu toetavatele lähenemistele. Selle etapi otsingusõnad olid *occupational therapy, children, stress, anxiety, mental health* ja *emotional wellbeing*. Viimases etapis (jaanuar – mai 2026) koguti teadusallikaid loomi kaasava tegevusteraapia kohta, sealhulgas selle toimemehhanismide, rakendusvõimaluste, mõju ning piirangute kohta, eesmärgiga hinnata selle sekkumisviisi potentsiaali laste stressi ja ärevuse vähendamisel. Selles etapis kasutati otsingusõnu nagu *animal-assisted therapy, animal-assisted interventions, children, youth, adolescent, stress, anxiety, occupational therapy* ja *emotional wellbeing*. Selline lähenemine võimaldas käsitleda teemat loogilises järjestuses ning luua seoseid teoreetiliste lähtekohtade ja loomade kaasamise praktiliste rakendusvõimaluste vahel.

Kirjandusallikate leidmiseks kasutati järgmisi elektroonilisi andmebaase ja otsingumootoreid: PubMed, Web of Science, Sage Journal, Scopus AI, ScienceDirect, EBSCOhost, Google ja Google Scholar. Teadusandmebaasid võimaldasid leida eelretsenseeritud teadusartikleid, samas kui Google Scholarit ja Google'it kasutati täiendavate asjakohaste allikate, taustamaterjali ning

teemaga seotud publikatsioonide leidmiseks. Otsinguprotsess viidi läbi kasutades ingliskeelseid otsingusõnu, et kaasata võimalikult laiapõhjalist rahvusvahelist teaduskirjandust. Kasutatud otsingusõnad olid: *animal-assisted therapy, animal-assisted interventions, children, youth, adolescent, anxiety, stress, occupational therapy, occupational performance, mental health, emotional wellbeing* ning nende erinevaid kombinatsioone. Otsingusõnu kombineeriti Boole'i operaatorite AND ja OR abil, et täpsustada otsingutulemusi ning leida uurimisteamale vastavaid allikaid. Näitena moodustati kombineeritud otsingupäring: ("*child\**" OR "*youth*" OR "*adolescent*") AND (*stress*) AND (*anxiety*) AND ("*occupational therapy*" OR "*OT*").

Allikate valikul lähtuti eelnevalt määratletud kriteeriumitest, et tagada töö teaduslik kvaliteet ja asjakohasus. Kaasamiskriteeriumiteks olid eelretsenseeritud teadusartiklid ning uuringud, mis käsitlesid laste või noorukite populatsiooni ning loomade kaasamise mõju stressile ja ärevusele tegevusteraapias või sellega seotud valdkondades. Töö kirjutamist alustati 2025. aasta talvel, mistõttu kasutati 2015–2026 aastatel avaldatud allikaid, et tagada käsitluse ajakohasus. Välistati allikad, mis ei vastanud teadusliku usaldusväarsuse nõuetele, ei olnud seotud uurimisteamiga või mille täistekst ei olnud kättesaadav. Lõputöö koostamise käigus vaadati läbi 95 erinevat allikat, millest lõplikku valimisse selekteeriti 84 ingliskeelset teadusartiklit ja asjakohast teoreetilist materjali. Valitud allikad käsitlesid laste stressi ja ärevuse olemust, loomi kaasava teraapia teoreetilisi aluseid ning praktilisi tegevusterapeutilisi sekkumisviise. Allikate usaldusväarsuse hindamisel lähtus autor CRAAP-testi põhimõtetest, analüüsidis kriitiliselt teabe ajakohasust (*currency*), asjakohasust (*relevance*), autoriteetsust (*authority*), täpsust (*accuracy*) ja eesmärki (*purpose*). Selline lähenemine aitab vähendada ebausaldusväärse teabe kaasamise riski ning toetab töö teaduslikku usaldusväarsust (Fielding & Fielding, 2019).

Uurimistöö koostamisel tugineti Eesti Tegevusterapeutide Liidu eetikakoodeksist (vt Eetikakoodeks, 2013), mille puhul peeti oluliseks eelkõige austuse ja tõe ning kohustuse ja õigluse põhimõtteid. Lisaks lähtuti Tom Beauchampi ja James Childressi neljast meditsiinieetika põhiprintsiibist: autonoomia austamine, mittekahjustamine, heategemine ja õiglus (Varkey, 2021). Eetiliste aspektide täitmiseks on autor algallikate valikul veendunud, et kaasatud uuringud on läbi viidud uuritavate (laste ja vanemate) vabatahtlikul ja teadlikul nõusolekul. Töö ei põhjusta vaimset ega füüsilist kahju ühelegi huvigrupile ega näita uuritavaid halvast valguses. Uurimistöö väärtus seisneb teaduskirjanduse süstematiseerimises ja analüüsimises, pakkudes ülevaadet loomade kaasamise mõjust laste stressi ja ärevuse vähendamisel. Töö aitab mõista sekkumise võimalusi ja piiranguid, toetab spetsialistide

teadlikkust ning loob aluse tõenduspõhiste lähenemiste rakendamiseks ja edasisteks uuringuteks. Kasutatud allikate valikul on arvestatud, et uuringud on olnud eetilisel põhjendatud ning taganud uuritavate õiglase ja võrdse kohtlemise.

Käesolevas töös kasutatud allikad on korrektselt viidatud ning esitatud töö lõpus kasutatud kirjanduse loetelus. Viitamiseks ja allikate haldamiseks kasutati viitehaldustarkvara Mendeley programmi. Töö koostamisel ja vormistamisel on lähtutud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhendist (2025). Võõrkeelsete allikate kasutamisel rakendati abivahendina tehisintellektil põhinevat rakendust ChatGPT, mille abil toetati tekstide tõlkimist, sisu mõistmist ning mõnel juhul lausete ümbersõnastust. Töös kasutatud informatsioon põhineb tõenduspõhistel allikatel ning on esitatud tõepäraselt, säilitades algallikate tähenduse. Selgelt on eristatud autori enda seisukohad ja teiste autorite käsitlused, vältides plagiaati ja eksitava teabe esitamist.

## 2. ÄREVUS JA STRESS LASTEL

### 2.1. Ärevuse ja stressi tekkepõhjused ning liigid lastel

Ärevushäired algavad juba lapse- ja noorukieas ning kipuvad püsivalt jätkuma, suurendades riski teiste ärevus- ja meeleoluhäirete tekkeks (Azucena et al., 2022). Lapseeas on emotsionaalsed ja füsioloogilised reaktsioonid stressile alles arenemas ning puuduvad veel täiskasvanutele omased oskused, et stressiga iseseisvalt toime tulla (Kertes et al., 2017). Ärevushäired on laste ja noorukite seas kõige levinumad psüühikahäired ning kuni 18. eluaastani kogeb neid mingil hetkel ligikaudu iga kuues laps või nooruk. Ärevushäirete alla kuuluvad spetsiifilised foobiad, sotsiaalne ärevushäire, eraldusärevus, paanikahäire, generaliseerunud ärevushäire ja agorafobia. Ärevushäired on ei kujune tavaliselt üheainsa põhjuse tagajärjel, vaid mitmete tegurite koosmõjus. Uuem teaduskirjandus rõhutab, et laste ärevuse kujunemisel põimuvad bioloogilised eelsoodumused (nt geneetiline haavatavus ja temperament) ning keskkondlikud mõjurid, nagu kasvukeskkond ja stressirohked kogemused. Samuti mängivad olulist rolli kognitiivsed protsessid, näiteks ohu tajumine ja negatiivsete mõttemustrite kujunemine, mis võivad ärevust võimendada ja säilitada. (Rapee et al., 2023). Peamised riskitegurid on vanemate ärevushäired, sotsiaalmajanduslikud raskused, kokkupuude vägivallega ja trauma (Kowalchuk et al., 2022). Ravita jäädes on ärevushäired sageli püsivad, kroonilised ja inimese igapäevaelu oluliselt piiravad, kujunedes üheks peamiseks puude põhjustajaks. Ärevuse mõjud ulatuvad nii lapsepõlve kui täiskasvanuikka, mõjutades negatiivselt vaimset tervist ja arengut. (Brumariu et al., 2023).

2016–2017. aasta USA laste tervise riiklikust uuringust selgus, et 9% 8–17-aastastest lastest ja noorukitest kannatasid ärevuse all (Elmore & Crouch, 2020). Hinnanguliselt kogeb umbes 7,7 miljonit USA last ja noorukit enne 18. eluaastat mõnda vaimse tervise häiret. Kõige levinum neist on ärevushäire, mis esineb ligikaudu 40% juhtudest. (Gutman et al., 2022). Ebasoodsate lapsepõlvekogemuste (ACE-de) esinemine oli tugevalt seotud ärevuse tekkeriskiga. Lapsed, kellel esines neli või enam ACE-d (nt vanemate lahutus, perevägivald, sõltuvus, majanduslikud raskused), olid ärevuse tekkeks 1,7 korda suuremas ohus võrreldes nendega, kel ACE-sid polnud. Ka kahe või enama ACE esinemine suurendas ärevuse tõenäosust märkimisväärselt. Eriti tugev seos ärevusega ilmnis majanduslike raskuste ja peres valitseva düsfunktsiooniga. Uuring rõhutab, et stressirohked kogemused lapsepõlves võivad märgatavalt suurendada ärevushäirete kujunemise riski, mistõttu on varajane sekkumine äärmiselt oluline. (Elmore &

Crouch, 2020). Teises uuringus selgus, et ärevushäiretega patsientidel oli lapsepõlves keskmisest rohkem ebasoodsaid kogemusi. Kõige rohkem esines neid PTSD ehk posttraumaatilise stressihäirega patsientidel, kuid ka teistel ärevushäiretega inimestel ilmnis ebasoodsaid lapsepõlvekogemusi rohkem, isegi ilma PTSD-ta. (van der Feltz-Cornelis et al., 2019).

Ärevushäire tekkimise riski suurendab nii pärilik eelsoodumus kui ka spetsiifilised lapsevanemate käitumismustrid (Möller et al., 2016). Uuringutes on käsitletud, kuidas erinevad vanemlikud käitumisviisid ja kasvatustiilid on seotud laste ja noorukite ärevushäiretega. Leiti, et vanemlik kontroll ja liigne kaitsev käitumine on tugevalt seotud laste kõrgema ärevustasemega. Lapsed, keda kasvatavad autoritaarsed, hooletud või ülehoolitsevad vanemad, on suuremas ohus ärevuse tekkeks, võrreldes nendega, keda kasvatatakse autoriteetses stiilis (soojuse, mõistmise ja piiritletud nõudlikkusega). (Yaffe, 2021). Lastel, kelle vanematel esinevad ärevushäired, on kuni viis korda suurem tõenäosus ise ärevushäireid kogeda võrreldes lastega, kelle vanemad ei ole ärevad (Azucena et al., 2022). Vanemate enda ärevus võib kanduda lastele edasi nii geneetiliselt kui ka keskkondlikult. Lapsed õpivad ärevust vanemate käitumist jälgides (nt muretsemine, vältimine) ja nende kaudu saadud negatiivsete sõnumite kaudu (nt pidevad hoiatamised). Eriti mõjutab see lapsi, kelle temperament on ärevusele vastuvõtlikum. Lisaks on välja toodud, et vanema ja lapse vastastikune mõju on kahepoolne – mitte ainult vanemad ei mõjuta lapse ärevust, vaid ka ärevad lapsed võivad esile kutsuda vanemate liialdatud kaitsvat või kontrollivat käitumist, mis omakorda suurendab ärevust veelgi. (Yaffe, 2021).

Kuna kool on üks olulisemaid lapse arengu keskkondi, on akadeemilise stressi põhjuste ja tagajärgede mõistmine väga tähtis tõhusate ennetus- ja sekkumisprogrammide väljatöötamiseks (Scrimin et al., 2016). Õpilaste stressiallikad koolikeskkonnas on mitmekesised ja neid on ajalooliselt liigitatud erinevalt. Üks levinumaid ja lastega tehtud uuringutes sageli kasutatud liigitus jagab stressiallikad neljaks: õpetajatega suhtlemine, õppimisega seotud stress, kaaslastega suhtlemine ja enesehinnang õppimises. (Aziz & Batool, 2022). Suhted õpetajatega võivad olla stressi tekitavaks, kui õpilased tajuvad õpetaja negatiivset hoiakut enda suhtes või kui suhtlus ei ole toetav. Õppimisega seotud stress hõlmab muret eksamite, hinnete ja õppeedukuse pärast. Kaaslastega suhtlemine muutub stressiallikaks juhul, kui õpilane tunneb, et teda ei aktsepteerita või temasse suhtutakse halvustavalt. Samas võivad head suhted klassikaaslastega aidata stressi vähendada. Enesehinnang õppimises tähendab seda, kuidas

õpilane ise oma võimeid õppetöös hindab. (Fernández-Sogorb et al., 2021). Uuringud näitavad, et nende erinevate stressiallikate mõju ei kujune eraldiseisvalt, vaid on tihedalt seotud õpilase üldise kooliga seotuse ehk kuuluvustundega: mida tugevam on õpilase tunnetus, et ta on koolis toetatud ja väärtustatud, seda väiksem on ärevuse ja depressiooni risk. Seetõttu on oluline käsitleda akadeemilist stressi ka koolikeskkonna ja sotsiaalsete suhete laiemas kontekstis. (Raniti et al., 2022).

Lisaks individuaalsetele ja perekondlikele teguritele mõjutab laste ärevuse ja stressi kujunemist märkimisväärselt ka nende elukeskkond, hõlmates nii sotsiaalmajanduslikku tausta, geograafilist asukohta kui ka füüsilist keskkonda. Viimaste aastate uuringud näitavad, et naabruskonna sotsiaalmajanduslik staatus on üks olulisemaid keskkondlikke tegureid, mis on seotud laste vaimse tervise ja, kusjuures vaesemates piirkondades elavatel lastel esineb rohkem ärevuse ja emotsionaalsete raskuste sümptomeid, mis on seotud suurema kokkupuutega stressoritega, nagu ebatavalisus, vägivaldaoht ja piiratud ressursid. (Shoari et al., 2025). Kuigi linna- ja maapiirkondade võrdlus ei anna alati ühesuunalisi tulemusi ning mõnes uuringus ei ole leitud olulisi erinevusi ärevuse levimuses, viitab teaduskirjandus sellele, et linnakeskkond võib suurendada kroonilise stressi taset seoses kõrgema mürataseme, õhusaaste ja sotsiaalse ülekoormusega, samas kui maapiirkondades võivad probleemiks olla piiratud ligipääs vaimse tervise teenustele ja väiksem sotsiaalne tugi (Mishra et al., 2018).

Füüsilise keskkonna mõju on samuti hästi dokumenteeritud: mitmed uuringud on näidanud, et suurem kokkupuude rohealadega lapsepõlves on seotud madalama ärevuse taseme ning väiksema psüühikahäirete riskiga hilisemas elus (Engemann et al., 2019), kusjuures ka värskemad uuringud kinnitavad, et nii kodu- kui ka koolikeskkonna rohealad on seotud laste madalamate ärevussümptomitega (de la Osa et al., 2024). Süstemaatilised ülevaated on leidnud, et looduslik keskkond toetab laste emotsionaalset heaolu, vähendades käitumis- ja tähelepanuprobleeme ning toimides stressi leevendava tegurina isegi siis, kui arvesse võtta sotsiaalmajanduslikke erinevusi (Vanaken & Danckaerts, 2018). Viimastel aastatel on uuritud ka laiemate keskkonnamuutuste mõju laste vaimsele tervisele, sealhulgas ökoloogilist ärevust (*eco-anxiety*), mis on seotud kliimamuutuste ja keskkonnakriisidega ning mida kogevad üha sagedamini ka lapsed ja noored (Niedzwiedz et al., 2025). Laste ärevust võivad suurendada ka ühiskondlikud tegurid, nagu kriisid ja ebastabiilsus. Näiteks on leitud, et COVID-19 pandeemia ajal suurenes märkimisväärselt laste ja noorukite ärevussümptomite esinemine. Riskiteguriteks olid sealhulgas varasemad vaimse tervise probleemid, peresisene stress ja suurenenud

meediatarbimine, samas kui sotsiaalne tugi ja head toimetulekuoskused toimivad kaitseteguritena. (Chen et al., 2025; Racine et al., 2021).

## 2.2. Ärevuse ja stressi mõju laste tegevusvõimele

Lapsepõlves esinevad vaimse tervise häired võivad takistada lapse tervet arengut. Neist kõige levinum on ärevus, mis kõrgel tasemel võib kahjustada nii lapse füüsilist kui ka psühholoogilist heaolu. (Azucena et al., 2022). Ärevushäired tekivad enamasti varases lapsepõlves või noores täiskasvanueas ning neid kogeb elu jooksul ligikaudu iga neljas inimene (Brumariu et al., 2023). Ärevus segab laste sotsiaalsete, emotsionaalsete, kognitiivsete ja akadeemiliste oskuste arengut ning igapäevast toimetulekut. Lisaks võib ärevushäire kahjustada lapse enesekindlust, suhtlemisoskust ja mõtlemisvõimet. (Azucena et al., 2022). Noorukieas esinedes kujutavad sellised häired märkimisväärset ohtu, kuna need tõstavad suitsidaalkäitumise tõenäosust ja on seotud tõsiste terviseprobleemidega. Ühtlasi viitavad pikaajalised andmed sellele, et noorena diagnoositud ärevushäired on hilisema elu mitmete psühhiaatriliste seisundite, sealhulgas teiste ärevushäirete, sõltuvushäirete ja depressiooni, oluliseks riskifaktoriks. (Wehry et al., 2015).

Kõigi ärevuse tüüpide puhul mõjutavad kehalised, mõtlemisega seotud ja käitumuslikud sümptomid inimese igapäevast toimetulekut (Azucena et al., 2022). Nii ärevus kui ka stress võivad põhjustada keskendumisraskusi ning motivatsiooni ja huvi puudumist. Laste ärevushäireid iseloomustavad näiteks ärrituvus, närvilisus, liigne muretsemine, häbelikkus, uneprobleemid ning füüsilised kaebused, nagu peavalud või seedehäired. Lapsed on tundlikud ümbritseva maailma sündmuste suhtes ning võivad tunda end väsinuna, eraldatuna, häbelikuna või kogeda hirmu. Ärevusega lastel võib olla raskusi sõprussuhete loomisel ja sotsiaalsetes tegevustes osalemisel. (Bilalli et al., 2023). Noored on olnud traditsiooniliselt keeruline sihtrühm, keda vaimse tervise teenustesse kaasata. Uuringud viitavad, et noorukid võivad vältida abi otsimist, kuna nad tunnevad muret vaimse tervisega seotud stigmatiseerimise pärast ning kogevad ebamugavust võõrastega oma probleemidest rääkimisel. (Jones et al., 2019).

Uuringus, milles analüüsiti mitmete häirete poolt tekitatud probleeme, leiti, et ärevushäired tekitavad sama palju raskusi kui aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ADHD) ja depressioon. Need probleemid puudutavad nii suhteid perekonnas, sõpradega kui ka koolis hakkamasaamist. Laste ärevus võib olla perele suureks stressiallikaks ning ärevad noored kogevad sageli sotsiaalset isoleeritust – neil on vähem sõpru ja nad saavad vähem toetust. Ärevus võib koolikeskkonnas

väljenduda vältimiskäitumisena, näiteks koolist puudumisena või sotsiaalsetest olukordadest taandumisena, mis võib ajutiselt vähendada ebamugavust, kuid pikemas perspektiivis süvendab ärevust ning halvendab õpitulemusi. (Rapee et al., 2023). Ärevad noored on sagedamini koolikiusamise ohvrid ning ärevus võib olla nii kiusamise tagajärg kui ka riskifaktor selle kordumiseks. Lisaks kogevad ärevad noored märkimisväärset stressi ja jätavad oma vältimiskäitumise tõttu kasutamata mitmeid võimalusi oma igapäevaelus. (Rapee, 2015). Ärevushäireid seostatakse ka teiste probleemidega, nagu depressioon, sõltuvusainete kuritarvitamine, madalam emotsionaalne pädevus ning täiskasvanueas suurenenud risk töötusele ja tööhäiretele. Seetõttu on ärevushäirete mõju inimese elukaarele ulatuslik ja tõsine. (Brumariu et al., 2023).

Sarnaseid järeldusi toetab ka süstemaatiline ülevaade ja meta-analüüs (vt Dickson et al., 2024), milles uuriti laste ja noorukite ärevushäirete mõju igapäevasele toimetulekule ning elukvaliteedile. Kliinilise ärevusega noori võrreldes tervete eakaaslastega ilmnes, et ärevusega lapsed väldivad sagedamini igapäevaseid tegevusi, näiteks eakaaslastega suhtlemist, kooliüritustel osalemist ja uute olukordadega kohanemist, mis omakorda piirab nende osalust igapäevaelus ning arenguvõimalusi. Samuti esineb ärevushäiretega lastel märkimisväärselt suurem funktsionaalne piiratus, mis võib avalduda madalamas õppeedukuses, sagedasemas koolist puudumises ning raskustes eakaaslastega suhete loomisel ja hoidmisel. Lisaks võib ärevus mõjutada pere igapäevast toimimist, häirides rutiine ja suurendades lapse sõltuvust hooldajatest. (Dickson et al., 2024). Empiirilised uuringud on täiendavalt näidanud, et kõrgema ärevustasemega lastel esineb sagedamini piiranguid sotsiaalsetes, kontseptuaalsetes ja praktilistes oskustes, mis vähendavad nende võimet igapäevaelus iseseisvalt toime tulla. Ärevuse sümptomite suurenemine on seotud madalama üldise funktsioneerimise tasemega ning suurema tõenäosusega kogeda raskusi igapäevategevustes osalemisel, sealhulgas koolis käimisel ja sotsiaalses suhtlemises. Seetõttu vajavad ärevusega lapsed sageli täiendavat toetust igapäevase toimetuleku parandamiseks, mis rõhutab varajase märkamise ja sekkumise olulisust. (Cunningham et al., 2022).

Varajase elu stress võib kaasa tuua probleeme mitmesugustes kognitiivsetes valdkondades, sealhulgas täidesaatvates funktsioonides, mis on tihedalt seotud emotsioonide regulatsiooni arenguga. Üks oluline täidesaatev funktsioon on impulsside kontroll, mis kujutab endast võimet pidurdada soovimatuid reaktsioone. (Burkholder et al., 2016). Stressitekitajaks (stressoriks) loetakse iga olukorda või stiimulit, mis on inimesele väljakutsuv või nõuab pingutust. Kuidas inimene stressile reageerib, sõltub tema isiklikust hinnangust olukorrale. (Fernández-Sogorb et

al., 2021). Kõik lapsed ei reageeri stressile ühtemoodi, kuna olulist rolli mängivad individuaalsed erinevused, nagu temperament ja toimetulekuoskused, mis võivad kas suurendada haavatavust või toimida kaitseteguritena (Rapee et al., 2023). Uurimistulemused viitavad, et korduv või intensiivne varajane stress võib mõjutada aju arengut viisil, mis soodustab kiireid ohureaktsioone planeerimise ja eneseregulatsiooni arvelt, nõrgendades seeläbi täidesaatvaid funktsioone (Victor et al., 2024; Zelazo et al., 2018). Täidesaatvate funktsioonide sihipärane toetamine on lapse igapäevase toimetuleku ja osalusvõime parandamisel keskse tähtsusega, kuna eneseregulatsiooni oskused on tihedalt seotud lapse suutlikkusega osaleda eakohastes tegevustes nii kodus, lasteaias kui ka koolis (Lobato-Ruiz et al., 2025).

Koolistressi ilmingud on jagatud kolmeks: emotsionaalsed (näiteks frustratsioon), käitumuslikud (näiteks teiste haavamine) ja füsioloogilised (näiteks värinad) (Fernández-Sogorb et al., 2021). Negatiivset seost ärevuse ja ülesannete soorituse vahel on nii lastel kui täiskasvanutel korduvalt kinnitatud. Koolikeskkonnas tähendab see, et testi-ärevus on negatiivselt seotud nii võimete kui ka saavutuste hindamise tulemustega. Uuringus on leitud, et laste püsiv testi-ärevus kahjustab otseselt nii töömälu toimimist kui ka ülesannete lahendamise efektiivsust, ja see mõju ei tulene vaid situatsioonilisest ärevusest. (Ng & Lee, 2015). Hilisemad uuringud kinnitavad seda seost, näidates, et mida kõrgem on laste ärevustase, seda nõrgem on nende visuaalne töömälu. Nõrgem töömälu võib omakorda raskendada tähelepanu hoidmist ja info töötlemist õppimise ajal. Seega võib testiärevus mõjutada õpitulemusi kaudselt, piirates töömälu toimimist. (Pickering et al., 2022).

### **2.3. Tegevusterapeutilised sekkumised laste ärevuse ja stressi korral**

Laste ärevuse leevendamiseks võib tegevusterapiat vaadelda praktilise abivahendina, mis toetab igapäevast toimetulekut, kuid ei kannu vaimse tervise sekkumisega kaasnevat negatiivset mainet. Laste tervislik areng ja heaolu sõltuvad mitmekülgsete tegevuste tasakaalustatud osalemisest. Tegevuste tüüp ja intensiivsus muutuvad koos arenguga ning kujundavad lapse uskumusi ja eesmärgi. Tegevusvõime areng eeldab teadmisi, motivatsiooni ja oskusi. Lapsed tihti ei oska hinnata enda valitud tegevuste tervisemõjusid. Seetõttu on tähtis neid õpetada ja julgustada kujundama igapäevarutiini, mis toetavad nende heaolu. (Tokolahi et al., 2016). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) järgi on eluks vajalikud oskused üldiselt määratletud

kui kohaneva ja positiivse käitumisega seotud võimed, mis aitavad inimestel igapäevaelu nõudmistele ja väljakutsetega tõhusalt toime tulla (Sherif et al., 2023).

Tegevusterapeutilised sekkumised, mis on kas tegevuspõhised (laps osaleb tähenduslikus tegevuses) või tegevusele suunatud (õpitakse konkreetseid oskusi), võivad toetada laste vaimset heaolu ja igapäevaelu osalemist. Sellised sekkumised aitavad lastel toime tulla stressiga, suurendada toimetulekuoskusi ja tugevdada enesehinnangut. (Brooks & Bannigan, 2018). Tegevusteraapia sekkumised keskenduvad eelkõige igapäevaelu tegevustele, rutiinide taastamisele ja turvatunde loomisele lapse keskkonnas. Uuringus osalenud tegevusterapeutid tõid välja, et ärevushäirete ja emotsionaalse ebastabiilsusega laste puhul aitab tegevusterapeut luua toetavaid struktuure ning tugevdada lapse toimetulekut igapäevaelus, näiteks magamise, söögi, õppimise ja enesehoolduse valdkondades. (Arantes Táparo et al., 2024).

Tegevusteraapia mõju laste ärevuse ja stressi korral avaldub eelkõige igapäevase osaluse, rahulolu ja eneseregulatsiooni tasandil, isegi siis, kui lühiajalise sekkumise järel ei pruugi lapse enda hinnatud ärevussümptomid märgatavalt väheneda. Näiteks koolikeskkonnas läbi viidud randomiseeritud uuringus ei leitud olulisi muutusi lapse ega vanema hinnatud ärevuses, depressioonis ega heaolus, kuid paranes lapse rahulolu igapäevategevustes ning õpetajate hinnangul vähenes ärevus. Tulemusi selgitati osaliselt sellega, et paljudel lastel oli juba alguses vähe ärevust, mistõttu oli muutust raske märgata, ning rõhutati vajadust pikemaks järelhindamiseks ja täpsemaks sihtrühma valikuks. (Tokolahi et al., 2018). Praktilisel tasandil viitavad koolipõhised programmid sellele, et eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalseid oskusi on kõige tõhusam arendada siis, kui need on seotud lapse igapäevaste tegevuste ja rutiinidega ning toimuvad koostöös õpetajate ja vanematega (Romero-Ayuso et al., 2022).

Uuem teadus toetab sensoorse integratsiooni ja kehatunnetuse olulisust: ärevusega lastel esineb sagedamini raskusi erinevate aistingute talumisel (nt helid, puudutus) ning nende keha reageerib kergemini stiimulitele, mis on seotud ka sümptomite raskusega (Hammud et al., 2025). See tähendab, et sensoorse eripära hindamine aitab paremini mõista, miks laps mõningaid olukordi väldib, ning sekkumised peaksid keskenduma igapäevase toimetuleku toetamisele. Tõendus näitab, et tõhusamad on terviklikud lähenemised, nagu sügava surve kasutamine ja hooldajate juhendamine sensoorstrateegiate rakendamisel, samas kui üksiklahendused (nt alternatiivne iste) ei pruugi anda soovitud tulemust. See viitab, et sensoorne tugi peaks olema osa laiemast igapäevaelu ja rutiinide toetusest. Samuti näitavad koolipõhised

programmid, et kui parandada lapse võimet märgata ja tõlgendada oma kehasignaale, võib paraneda ka tema võime oma emotsioone reguleerida. (Piller et al., 2025).

Tegevusterapeut toetab lapse sotsiaalsete oskuste arengut ja aitab tugevdada suhteid vanemate, õpetajate ja teiste tugivõrgustiku liikmetega. Olulisel kohal on töö lapse individuaalsete huvide ja tugevustega, mis toetab positiivse enesehinnangu ja turvatunde kujunemist. (Arantes Táparo et al., 2024). Kuigi enamik vaimse tervise teenuseid, näiteks nõustamine ja psühhoteraapia, on keskendunud verbaalsele eneseväljendusele, pakuvad tegevusterapeutilised lähenemised alternatiivset, tegevusele orienteeritud viisi, mille kaudu lapsed saavad taastada kontrolli oma elu üle ja osaleda aktiivselt igapäevastes tegevustes (Brooks & Bannigan, 2018). Osalemine tähenduslikes igapäevategevustes ja koostöö lapse loomulikus keskkonnas (nt kodus ja koolis) toetab nii sotsiaalsete oskuste arengut kui ka lapse üldist heaolu ja toimetulekut. Selline aktiivne osalemine aitab kujundada ka lapse enesetõhusust ja usku oma võimetusse, mis omakorda toetab paremat toimetulekut ärevuse ja stressiga. (Shahbazi et al., 2026).

Brasiilias läbi viidud uuringus rõhutati, et tegevusterapeutid osalevad aktiivselt ka kriisiolukordades, kus laste stressitase on äärmuslik – näiteks koolikiusamise, vägivalda või sotsiaalse tõrjutuse korral. Sellistes olukordades on olulised tegevused, mis aitavad taastada kontrollitunnet ning pakuvad lapsele võimalusi turvaliseks eneseväljenduseks ja päevakava struktuuri loomiseks. (Arantes Táparo et al., 2024). Sarnasele probleemile juhib tähelepanu ka USAs tehtud uuring, kus ligi 55% koolides töötavatest tegevusterapeutidest oli viimase aasta jooksul kokku puutunud kiusamisjuhtumitega. Vaatamata sellele jõudis vaid kolmandik aktiivselt sekkuda, kuna takistusteks olid mahukas töökoormus ja koolituse puudumine. Autorid rõhutavad tegevusterapeutide potentsiaali interprofessionaalses meeskonnas, rakendades tegevuspõhiseid strateegiaid – nagu rutiini loomine, keskkonna kohandamine ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste treenimine – eesmärgiga luua lastele turvalisi ruume kriisiolukordades ning soovivad koolitada terapeute andma tuge sellistes situatsioonides. (Njelesani et al., 2022).

Siiski juhitakse tähelepanu, et vaatamata tegevusteraapia potentsiaalile laste vaimse tervise toetamisel, on teaduskirjanduses vähe põhjalikke uuringuid, mis käsitleksid selle sekkumisviisi tõhusust just ärevuse ja stressiga seotud probleemide puhul (Tokolahi et al., 2016). Laiemad ülevaated näitavad, et kuigi tegevus- ja osalusfookusega sekkumisi on palju, on tegevusteraapia-spetsiifilisi uuringuid vähe ning sekkumised ja nende hindamise viisid on väga erinevad, mistõttu on tulemusi keeruline omavahel võrrelda. Seetõttu on vaja ühtsemaid

hindamismeetodeid ja paremat sekkumiste kirjeldamist, et mõista nende mõju igapäevaelus osalemisele ja vaimsele heaolule. (Parsonage-Harrison et al., 2023). Lisaks mainitakse, et tegevusteraapia-alast teaduskirjandust laste ja noorukite vaimse tervise sekkumiste kohta on vähe ning senine tõendus ei toeta veel piisavalt selgelt tegevusterapeudi rolli selles praktikavaldkonnas. Uurijad kutsuvad tegevusterapeudi eriala üles suurendama teadlikkust oma rollist laste ja noorukite vaimse tervise toetamisel ning edendama sellekohast teadus- ja arendustegevust. (Gutman et al., 2022).

### **3. LOOMI KAASAV TEGEVUSTERAAPIA**

#### **3.1. LKT kasutamine lastega töötamisel**

Loomi kaasavate sekkumiste rakendamine lastega töötamisel tugineb suuresti biofiilia hüpoteesile, mille kohaselt on inimestel evolutsiooniline eelsoodumus pöörata tähelepanu elusolenditele ja looduskeskkonnale. Laste puhul on see huvi eriti märgatav – juba imikueas eelistavad lapsed jälgida loomi elututele objektidele. Loomad pakuvad lastele mittesõnalist ja kogemuslikku suhtlust. Erinevalt traditsioonilisest teraapiast, mis toetub verbaalsele analüüsile, võimaldab loomaga suhestumine aktiveerida kogemusliku süsteemi (sensoorsed aistingud, puudutus, liikumine). (Beetz, 2017). Uuemad arengusühholoogilised uuringud kinnitavad, et juba varases eas on lastel tundlikkus elusolenditele omaste liikumismustrite suhtes, mis toetab biofiilia hüpoteesi (Di Giorgio et al., 2021). Lisaks viitavad süstemaatilised ülevaated sellele, et loomade kaasamine võib toetada laste sotsiaalset ja emotsionaalset arengut ning suurendada teraapias osalemist (Rehn et al., 2023).

Loomi kaasavas tegevusteraapias käsitletakse looma kui terapeutilist vahendit, mille abil on võimalik saavutada erinevaid tegevusterapeutilisi eesmärke. Looma kaasamine võimaldab terapeudil toetada lapse motoorseid, sensoorseid, kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi läbi tähenduslike tegevuste. (Vakrinou & Tzonichaki, 2020). Loomi kasutatakse laste ja noorukitega töötamisel ka erinevate vaimse tervise probleemide, sealhulgas ärevuse, depressiooni ja traumajärgse stressihäire leevendamiseks. Loomade kaasamine võib toimuda nii individuaal- kui ka grupiteraapia vormis, kus loom toetab terapeutilist kontakti ja osalemist teraapias. (Jones et al., 2019). Tegevusteraapia keskmes on tegevus kui terapeutiline vahend ning looma eest hoolitsemine kujutab endast eesmärgipärast ja tähenduslikku tegevust, mis aitab struktureerida igapäevaelu, arendada vastutustunnet ning toetada sotsiaalset integratsiooni. (Arsovski, 2024; Şahin et al., 2018).

Loomade kaasamine tegevusteraapias toetab lapse igapäevaelus toimetulekut ja iseseisvust, kuna teraapia keskendub osaluse suurendamisele tähenduslikes tegevustes (Şahin et al., 2018). Loomadega seotud tegevused aitavad tõsta lapse motivatsiooni, suurendada aktiivset osalust teraapias ning hõlbustada uute oskuste omandamist. Uuringud näitavad, et sellistes tegevustes osalevad lapsed on aktiivsemad ja enam motiveeritud teraapiaprotsessis kaasa lööma, mis viitab loomade olulisele rollile lapse tegevusvõime toetamisel. (Jennings et al., 2021). Samuti on leitud, et loomadega koostegutsemine võib toetada laste enesekindlust ja oskust kogeda edu,

kuna loom reageerib vahetult lapse tegevustele ja annab selge tagasiside (Jalongo & Guth, 2022). Teraapia ei piirdu üksnes looma kaasamisega kui motiveeriva elemendiga, vaid eeldab selgelt struktureeritud ja eesmärgistatud sekkumist, mis on kooskõlas tegevusteraapia teoreetiliste mudelite ja kliinilise mõtlemisega. Looma kaasamine peab toetama konkreetseid tegevusvõime komponente ning olema dokumenteeritud ja hinnatav osana teraapiaprotsessist. (Richardson et al., 2022).

Loomi kaasavates sekkumistes kasutatakse erinevaid loomi, sealhulgas koeri ja hobuseid, mis võimaldab kohandada sekkumist vastavalt lapse vajadustele ja teraapia eesmärkidele (Moe et al., 2025). Näiteks on koerad sageli eelistatud nende sotsiaalsuse ja hea kohanemisvõime tõttu, samas kui hobuseid kasutatakse eriti tasakaalu, koordineerituse ja motoorsete oskuste arendamiseks (Şahin et al., 2018). Loomi kaasavat teraapiat viib läbi vastava ettevalmistuse ja pädevusega spetsialist, tegutsedes oma erialase pädevuse piires. Sekkumine on eesmärgipärane ning hõlmab nii terapeudi kui ka looma teadlikku kaasamist teraapiaprotsessi. (Jones et al., 2019: 2). Loomade kaasamine soodustab laste motivatsiooni ja aktiivset tegutsemist, mis omakorda toetab õppimist ning tegevusvõime arengut (Moe et al., 2025). Lisaks koertele ja hobustele kasutatakse sekkumistes ka väikeloomi (nt merisead, küülikud), kelle rahulik iseloom ja ligipääsetavus toetavad eriti ärevuse vähendamist ja sotsiaalset suhtlust, samuti farmiloomi, kelle kaasamine on seotud laste sotsiaalse käitumise ja eneseregulatsiooni paranemisega (Dolecheck et al., 2024; N. Xiao et al., 2024). Samas on kirjeldatud ka eksootilisemaid sekkumisi, näiteks delfiinidega, kuid nende tõendus põhjus on piiratud. Erinevate loomaliikide kasutamine võimaldab seega kohandada teraapiat vastavalt lapse vajadustele, pakkudes nii füüsilisi, psühholoogilisi kui ka sotsiaalseid arenguvõimalusi. (N. Xiao et al., 2024).

### **3.2. Loomade roll ja nende mõju laste emotsionaalsele heaolule**

Teaduskirjanduse tulemused viitavad sellele, et loomadega seotud sekkumised võivad vähendada laste emotsionaalseid ja sisemisi probleeme, sealhulgas ärevust ja stressiga seotud sümptomeid (Moe et al., 2025). Mõnes uuringus on täheldatud ka märkimisväärset vähenemist traumajärgse stressihäire sümptomites, mis viitab loomade potentsiaalsele rollile emotsionaalse regulatsiooni toetamisel (Jones et al., 2019). On leitud, et loomadega suhtlemine võib esile kutsuda lõõgastust, vähendada ärevust ning parandada üldist enesetunnet, pakkudes lapsele turvatunnet ja emotsionaalset tuge (Şahin et al., 2018). Haiglakeskkonnas viibivate laste puhul

on leitud, et koerateraapia pakub neile "eredaid ja positiivseid mälestusi", mis aitavad leevendada raviprotsessiga kaasnevat hirmu ja valu (Wu et al., 2023).

Loomade mõju laste stressile seostatakse sageli sotsiaalse toe pakkumisega, kus loom toimib mittehinnangulise kaaslasena ning aitab vähendada sotsiaalse hindamisega seotud ärevust (Kertes et al., 2017). Loom võib toimida terapeutilise suhte vahendajana, aidates luua turvalist ja toetavat keskkonda, kus laps saab arendada oma suhtlemisoskusi ja eneseväljendust. Looma kohalolek võib vähendada sotsiaalset ärevust ning soodustada terapeutilise kontakti kujunemist. (Vakrinou & Tzonichaki, 2020). Uuring, mis käsitles lemmiklooma mõju laste stressireaktsioonile, näitas, et lemmiklooma kohalolek vähendas laste tajutud stressi enam kui vanema kohalolek, samas kui vanema kohalolek ei erinenud oluliselt üksi olemise olukorrast (Kertes et al., 2017). Huvitava leiuna on välja toodud, et loomadest saavad kõige suuremat tuge vältiva või organiseerimata kiindumusstiiliga lapsed (eriti poisid), kellel on raskusi täiskasvanute usaldamisega, kuid kes suudavad loomaga luua turvalise sideme (Wu et al., 2023). Samuti võivad loomad aidata lastel traumaatilisi kogemusi jagada, kuna nende kohalolek loob turvalisema ja vähem hinnangulise keskkonna eneseavamiseks. (Jalongo & Guth, 2022).

Teadusuuringud on näidanud, et inimese ja looma vaheline interaktsioon mõjutab mitmeid neurokeemilisi protsesse, mis on seotud stressi ja emotsionaalse heaoluga. (Balajewicz et al., 2026). Loomade peamine roll laste emotsionaalse heaolu toetamisel seisneb oksütotsiinisüsteemi aktiveerimises ja sotsiaalse toe pakkumises. Füüsiline kontakt loomaga, nagu paitamine või kaisutamine, stimuleerib oksütotsiini vabanemist, mis omakorda pärsib stressihormooni kortisooli taset, alandab vererõhku ning tekitab rahutunde. Lisaks on täheldatud kortisooli taseme languse ja oksütotsiini taseme tõusu paralleelset esinemist, mis viitab nende hormoonide omavahelisele seosele stressiregulatsioonis. (Beetz, 2017; Plett et al., 2023). Meta-analüüsi tulemused on näidanud, et vähemalt 15-minutiline koeraga suhtlemine viib statistiliselt olulise kortisooli taseme languseni, mis kinnitab loomade rolli stressi reguleerimisel (Jennings et al., 2021; Peña-Jorquera et al., 2025). Samas on oluline märkida, et füüsilised stressinäitajad ei pruugi langeda sama kiiresti kui lapse subjektiivne enesetunne paraneb; laps võib end emotsionaalselt tunda paremini juba lühikese aja jooksul, kuigi tema füsioloogiline stressitase on veel kõrge (Wu et al., 2023).

Stressi hindamisel tuleb eristada lapse ärevust, emotsionaalset seisundit ja füsioloogilisi stressinäitajaid. Haiglaravil olevate laste seas tehtud randomiseeritud uuringus hinnati loomi kaasava tegevuse mõju ärevusele, positiivsele ja negatiivsele meeleolule, sülje

kortisoolitasemele ning C-reaktiivse valgu tasemele (veres leiduv põletikunäitaja). Uuringus ei ilmnunud loomi kaasavas tegevuses osalenud laste ja võrdlusrühma vahel olulisi erinevusi ärevuses, meeleolus ega kortisooli ja C-reaktiivse valgu tasemes. See viitab sellele, et lühiajaline loomi kaasav tegevus ei pruugi haiglakeskkonnas tuua kaasa selgelt mõõdetavat muutust lapse stressiga seotud füsioloogilistes näitajates. (Branson et al., 2017). Laste onkoloogiapatsientide puhul on loomi kaasavat sekkumist hinnatud samuti haiglakeskkonnas. Mitmes ravikeskuses tehtud paralleelrühmadega randomiseeritud uuringus osalesid äsja diagnoositud 3–17-aastased vähipatsiendid, kelle tavaravi võrreldi tavaravi ja regulaarsete teraapiakoera külastuste kombinatsiooniga. Mõõdeti laste ärevust, tervisega seotud elukvaliteeti, vererõhku ja südame löögisagedust ning vanemate stressi. Laste seisundiärevus vähenes mõlemas rühmas, kuid rühmade vahel olulist erinevust ei leitud. Samas vähenes loomi kaasavas sekkumises osalenud laste vanemate stress. (McCullough et al., 2018). Koolikeskkonnas on saadud teistsuguseid tulemusi. Randomiseeritud kontrolluuringus hinnati koeraga seotud sekkumise mõju laste sülje kortisooli taseme kaudu. Tulemused näitasid, et koeraga seotud sekkumine vähendas laste kortisoolitaset võrreldes tavapärase koolitegevuse ja lõõgastusharjutusega. See viitab sellele, et koera kaasamine võib teatud tingimustel vähendada laste füsioloogilist stressireaktsiooni. (Meints et al., 2022).

### **3.3. Tingimused ja tegurid, mis mõjutavad LKT tõhusust**

Varasemates uuringutes on leitud ka vastuolulisi tulemusi ning loomade mõju ei ole kõigis olukordades ühesugune. Tulemuste varieeruvus võib olla seotud mitmete teguritega, sealhulgas sekkumise ülesehituse, kasutatud loomaliigi, seansi kestuse ning lapse individuaalsete omadustega, nagu varasemad kogemused loomadega või ärevuse tase (Jones et al., 2019; Kertes et al., 2017). Beetz (2017) toob välja Yerkes-Dodsoni seaduse rakendatavuse LKT kontekstis: optimaalne õppimine ja terapeutiline areng toimub siis, kui lapse erutustase on kontrolli all. Loom suudab reguleerida lapse seisundit – rahustada üliärritunud last või aktiveerida apaatset last, viies ta "optimaalse erutuse" tsooni. (Beetz, 2017). Mõju sõltub lapse ja looma vahelise suhte kvaliteedist, kuna aktiivne ja positiivne kontakt loomaga, näiteks looma silitamine või temaga suhtlemine, võib tugevdada stressi vähendavat mõju, samas kui passiivne või vähene kontakt ei pruugi anda samasugust tulemust (Kertes et al., 2017).

Loomade kaasamine võib mõnel juhul osutada häirivaks teguriks, näiteks kui loom tõmbab liigselt tähelepanu või ei sobitu lapse vajadustega. Võivad tekkida praktilised ja eetilised

küsimused, nagu sobivuse hindamine lapse ja looma vahel, konfidentsiaalsuse tagamine ning koostöö terapeudi ja looma juhendaja vahel. (Jalongo & Guth, 2022). Teraapia tõhusust mõjutavad ka muud tegurid, nagu koolitatud loomade ja spetsialistide olemasolu ning teraapiakeskkonna sobivus (Jones et al., 2019). Wu ja Wei (2023) toovad välja, et lühiajalised (nt ühekordsed 10-minutilised) kohtumised ei pruugi alati anda püsivaid tulemusi, mistõttu on oluline sekkumiste süsteemsus ja piisav kestus. Sekkumise tõhusus langeb oluliselt, kui looma heaolu on tagamata või kui loom on stressis, kuna see edastab kliendile ohusignaale (Beetz, 2017). Looma heaolu ei ole üksnes eetilise kohustus, vaid ka sekkumise tõhususe eeltingimus. Stressis või ülekoormatud loom ei suuda pakkuda stabiilset ja turvalist interaktsiooni, mis võib omakorda mõjutada negatiivselt kliendi kogemust ja teraapia tulemusi. (Competencies for ..., 2024).

Tuleb arvestada, et loomateraapia mõju võib olla ajutine ning ei pruugi ilma järjepideva ja struktureeritud sekkumiseta viia püsivate muutusteni. Seetõttu käsitletakse loomi kaasavat tegevusteraapiat pigem täiendava sekkumisena, mis toetab teisi terapeutilisi lähenemisi ning on osa laiemast interdistsiplinaarsest rehabilitatsiooniprotsessist, kus erinevad spetsialistid (nt tegevusterapeut, füsioterapeut, psühholoog) töötavad ühiste eesmärkide nimel. (Doan et al., 2023; Şahin et al., 2018). Praktikas võib loomi kaasav teraapia toimuda erinevates koostöömudelites: spetsialist võib olla ühtlasi looma juhendaja või töötada koos eraldi loomajuhi ja loomaga, moodustades koostööl põhineva meeskonna (Jones et al., 2019: 2). Tegevusteraapia-spetsiifilises näites kirjeldati seansse, kus tegevusterapeut töötas koostöös abikoera ja selle treeneriga. Treener keskendus peamiselt koera heaolu ja vajaduste tagamisele, mis võimaldas terapeudil säilitada kliinilise fookuse kliendi tegevustel ja teraapiaeesmärkidel. (Richardson et al., 2022).

### **3.4. LKT rakendamise potentsiaal ja piirangud**

Loomade kaasamisel on märkimisväärne potentsiaal täiendada olemasolevaid vaimse tervise sekkumisi, eriti arvestades laste vaimse tervise probleemide sagenemist ja teenuste kättesaadavuse piiratusi. Leitud tulemused viitavad, et LKT võib olla eriti tõhus autismi ja trauma korral, kus on täheldatud positiivseid muutusi sotsiaalsetes oskustes, käitumises ja emotsionaalses toimetulekus. Samas on olemasolev teaduslik tõendusbaas veel piiratud ning tulemused on sageli ebaühtlased, mistõttu ei saa LKT-d käsitleda universaalse või esmase ravimeetodina. Analüüsitud uuringute põhjal näitas vaid 33% töödest selgelt positiivseid

tulemusi, samas kui 42% andis segaseid või osalisi tulemusi ning 25% ei näidanud olulist mõju. (Hoagwood et al., 2017). Tulemused viitavad ka sellele, et loomadega seotud sekkumiste mõju ei ole lühiajaline, vaid võib püsida mitme tunni vältel pärast sekkumist, suurendades seeläbi nende praktilist väärtust teraapias (Jennings et al., 2021).

Kuigi senised uuringud viitavad loomadega seotud sekkumiste potentsiaalile laste arengu ja heaolu toetamisel, on tulemuste paremaks üldistamiseks ja tõhususe kinnitamiseks vajadus täiendavate ning metodoloogiliselt tugevamate uuringute järele (Jennings et al., 2021; Moe et al., 2025). Sekkumiste rakendamisel tuleb arvestada ka mitmete piirangutega, mis võivad mõjutada nende üldist tõhusust. Loomade kasutamine ei sobi kõikidele lastele ning võib teatud juhtudel osutada häirivaks või ebasobivaks, näiteks allergiate, hirmude või varasemate negatiivsete kogemuste tõttu. (Hoagwood et al., 2017; Jalongo & Guth, 2022). Enne loomade kaasamist tuleb läbi viia süsteemne riskihindamine, mis hõlmab võimalikke allergiaid, hirme, nakkusohu ning ohutusriskide juhtimist. Vajalikud on ka selged tegevusjuhised võimalike intsidentide korral, mis tagavad turvalise teraapiakeskkonna kõigile osapooltele. (Competencies for ..., 2024).

Oluline on tagada loomade heaolu ning arvestada eetiliste aspektidega, kuna teraapias kasutatavad loomad ei ole pelgalt töövahendid, vaid elusolendid, kelle vajadused ja heaolu peavad olema kaitstud. Seetõttu eeldab loomade kaasamine teraapiasse põhjalikku ettevalmistust, professionaalset juhendamist ning teadlikku planeerimist. (Jalongo & Guth, 2022). Loomade kaasamine tegevusteraapias eeldab terapeudilt spetsiifilisi kompetentse, sealhulgas teadmisi loomade käitumisest, stressisignaalidest ning ohutuse ja riskide juhtimisest. Lisaks peab spetsialist suutma hinnata looma sobivust konkreetse kliendi ja teraapiaeesmärgi kontekstis ning tagama nii kliendi kui ka looma heaolu kogu sekkumise vältel. (Competencies for..., 2024). Tulevikusuunana tuuakse esile vajadus standardiseeritud koolituse ja sertifitseerimise järele spetsialistidele ning suuremahuliste ja süsteemsete uuringute järele, et hinnata sekkumiste tõhusust nii laste kui ka loomade heaolu seisukohalt (Jalongo & Guth, 2022).

#### 4. ARUTELU

Käesoleva kirjanduse ülevaate eesmärk oli analüüsida, kuidas loomi kaasav tegevusteraapia mõjutab laste ärevust ja stressi ning anda ülevaade ärevuse ja stressi mõjust laste tegevusvõimele. Teoreetiline analüüs kinnitas, et laste vaimse tervise probleemid, eriti ärevus ja stress, on tõusev trend, mis nõuab mitmekülgeid ja lapsekeskseid sekkumisviise. Analüüsitud allikate põhjal võib järeldada, et loomade kaasamine omab potentsiaali toetada laste emotsionaalset heaolu, kuid see ei mõju kõigile lastele ühtemoodi. Tulemus sõltub nii lapsest endast, tema keskkonnast kui ka sellest, kuidas teraapiat läbi viiakse.

Nagu Rapee jt (2023) välja toovad, ei teki laste ärevus ühest konkreetses põhjusest, vaid erinevate tegurite koosmõjul. See aitab mõista ka seda, miks ei ole olemas ühte kindlat lahendust, mis kõigi laste puhul toimiks. Siinkohal võib arvata, et loomade kaasamine sobib eriti hästi neile lastele, kellel on keeruline oma tundeid sõnades väljendada või kes ei tunne end traditsioonilises teraapias mugavalt. Chandler (2017) rõhutab, et loomad aitavad luua turvalise ja hinnangutevaba keskkonna. Käesoleva töö põhjal võib aga lisada, et loomade roll ei piirdu ainult emotsionaalse toe pakkumisega. Loomaga tegelemine on ka konkreetne tegevus, mis aitab lapsel rahuneda, keskenduda ja oma käitumist paremini reguleerida. See sobitub hästi tegevusteraapia põhimõttega, kus oluline on igapäevategevustes osalemine.

Kuigi mitmed autorid (nt Kertes jt, 2017; Şahin jt, 2018) toovad välja loomade positiivse mõju ärevuse ja stressi vähendamisel, ei ole kõik tulemused ühesed. Purewal jt (2017) viitavad sellele, et uuringute tulemused võivad olla vastuolulised. Selle põhjal võib järeldada, et probleem ei pruugi olla meetodis endas, vaid pigem selles, kuidas ja kui erinevalt seda on uuritud. Näiteks varieeruvad uuringutes nii sekkumise kestus, kasutatud loomad kui ka see, mida täpselt mõõdetakse. Oluline tähelepanek on ka see, et muutused ei pruugi alati väljenduda otseselt ärevuse vähenemises. Tokolahi jt (2018) leidsid, et edusammud võivad ilmned hoopis selles, et laps osaleb rohkem igapäevategevustes ja tunneb neist rohkem rõõmu. See on tegevusteraapia seisukohalt väga oluline, sest eesmärk ei ole ainult sümptomite vähendamine, vaid lapse parem toimetulek igapäevaelus. Võib öelda, et see on pikemas perspektiivis olulisem kui üksikute sümptomite vähenemine.

Loomi kaasava tegevusteraapia üheks suureks tugevuseks tundub olevat motivatsiooni tõstmine. Jennings jt (2021) toovad välja, et loomadega seotud tegevused panevad lapsi aktiivsemalt teraapias osalema. Praktikas võib see olla väga oluline, sest sageli on just

motivatsiooni puudumine see, mis takistab teraapia toimimist. Loom võib siin toimida justkui sillana, mis aitab lapsel teraapiaga paremini kaasa tulla. Lisaks võib oletada, et loomadega seotud tegevused pakuvad lapsele vahetut positiivset tagasisidet, mis toetab enesekindluse kujunemist ja eduelamuse tekkimist. Samas ei saa mööda vaadata ka selle lähenemise piirangutest. Parsonage-Harrison jt (2023) ja Gutman jt (2022) rõhutavad, et laste ja noorukite vaimse tervise sekkumiste valdkonnas on endiselt vähe tegevusteraapia-alast teaduskirjandust ning puuduvad ühtsed hindamismeetodid. Loomade kaasamisel lisandub ka vajadus teadmiste järele loomade käitumisest ja ohutusest. See tähendab, et tegemist ei ole lihtsa meetodiga, mida saaks rakendada ilma vastava ettevalmistuseta. Tuleb arvestada ka võimalike riskidega, nagu allergiad, hirm loomade ees või loomade heaolu küsimused.

Eesti kontekstis ei ole loomade kaasamine tegevusteraapias veel laialt levinud. See võib olla seotud nii vähese teadlikkuse kui ka praktiliste takistustega, näiteks ressursside puudusega. Samas võib seda näha ka võimalusena – arendada uusi ja lapsekeskseid lähenemisi, mis toetavad laste vaimset tervist varases eas. Autori hinnangul võiks loomade kaasamine olla eriti kasulik koolikeskkonnas või varajase sekkumise programmides, kus on võimalik toetada lapsi enne probleemide süvenemist. Samuti võiks kaaluda koostööd erinevate spetsialistide vahel, et tagada lapsele terviklik tugi. Seega võib loomade kaasamist tegevusteraapias käsitleda mitte üksnes täiendava võimalusena, vaid ka sisuliselt väärtusliku sekkumisviisina. Selle rakendamisel tuleb aga arvestada lapse individuaalsust, sekkumise kvaliteeti ning spetsialisti ettevalmistust.

Ettepanekud:

- Suurendada teadlikkust laste ärevuse ja stressi mõjust tegevusvõimele tegevusterapeutide, õpetajate ja lapsevanemate seas, et soodustada varasemat märkamist ja sekkumist.
- Laiendada tegevusteraapia rakendusvõimalusi koolikeskkonnas, kus suur osa laste stressi ja ärevuse allikatest esile kerkib. Koolipõhised sekkumised koos loomadega võiksid ennetada probleemide süvenemist ja parandada toimetulekut.

## JÄRELDUSED

Käesoleva kirjanduse ülevaate põhjal tehakse järgmised järeldused:

1. Laste ärevus ja stress mõjutavad oluliselt nende tegevusvõimet ja igapäevast toimetulekut. Teoreetilise analüüsi põhjal selgus, et ärevus ja stress avaldavad mõju nii lapse emotsionaalsele, kognitiivsele kui ka sotsiaalsele arengule. Need võivad väljenduda keskendumisraskustes, vältimiskäitumises, madalamas enesekindluses ning raskustes suhete loomisel ja hoidmisel. Sellised muutused piiravad lapse osalust igapäevategevustes, sealhulgas koolis, mängus ja sotsiaalses suhtluses, vähendades seeläbi tema tegevusvõimet. Samuti ilmnnes, et ärevuse ja stressi kujunemine on mitmetahuline, hõlmates nii bioloogilisi eelsoodumusi, keskkondlikke mõjureid kui ka lapse individuaalseid omadusi. Lisaks võib varajane ja pikaajaline stress mõjutada lapse arengut ka pikemas perspektiivis, sealhulgas eneseregulatsiooni ja täidesaatvate funktsioonide kujunemist. Seetõttu on oluline ärevust ja stressi varakult märgata ning rakendada sobivaid sekkumisi.
2. Loomi kaasav teraapia võib toetada laste ärevuse ja stressi leevendamist, kuid selle mõju sõltub mitmetest teguritest. Analüüsitud kirjanduse põhjal võib järeldada, et loomade kaasamine tegevusteraapiasse võib pakkuda lapsele turvatunnet, emotsionaalset tuge ning suurendada motivatsiooni teraapias osalemiseks. Loomadega seotud tegevused toetavad eneseregulatsiooni, keskendumisvõimet ja sotsiaalsete oskuste arengut ning aitavad suurendada lapse osalust igapäevategevustes. Samas ei ole uurimistulemused ühesed ning mõju ei pruugi avalduda otseselt ärevuse vähenemises, vaid pigem lapse paremas toimetulekus ja heaolus. Sekkumise tõhusus sõltub lapse individuaalsetest omadustest, teraapia ülesehitusest, kasutatud loomast ning spetsialisti pädevusest. Lisaks eeldab loomi kaasav teraapia teadlikku ja struktureeritud rakendamist ning võimalike piirangutega arvestamist, nagu allergiad, hirm loomade ees ja loomade heaolu. Selleks on vajalik suurendada spetsialistide teadlikkust ning arendada tõenduspõhist lähenemist.

Mõlemad uurimisülesanded said lahendatud ning töö eesmärk saavutati. Kirjanduse analüüsi põhjal kirjeldati laste ärevuse ja stressi mõju nende tegevusvõimele ning selgitati loomi kaasava teraapia mõju laste ärevuse ja stressi leevendamisel, tuues esile ka selle sekkumise tõhusust mõjutavad tegurid.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- Andreasen, G., Stella, T., Wilkison, M., Moser, C. S., Hoelzel, A., & Hendricks, L. (2017). Animal-assisted therapy and occupational therapy. *Journal of Occupational Therapy, 10*(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/19411243.2017.1287519>
- American Psychological Association. (2018a). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety> (20.03.2025)
- American Psychological Association. (2018b). *Stress*. <https://www.apa.org/topics/stress> (20.03.2025)
- Arantes Táparo, F., Cid Constantinidis, T., Fernanda, M., & Cid, B. (2024). *The accomplishments of occupational therapy in the field of child and adolescent mental health Os fazeres da terapia ocupacional no campo da saúde mental infantojuvenil*. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO273935682>
- Arsovski, D. (2024). The Role of Animal Assisted Therapy in the Rehabilitation of Mental Health Disorders: A Systematic Literature Review. *Perspectives on Integrative Medicine, 3*(3), 142–151. <https://doi.org/10.56986/pim.2024.10.003>
- Aziz, A., & Batool, I. (2022). Effects of Mood and School Related Stress on Academic Performance: A Mood Induction Investigation and. *Pakistan Journal of Psychological Research, 37*(4), 551–567. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.33>
- Azucena, M., Bazurto, R., Montes-Escobar, K., Manuel, J., Acosta, Z., Meza Intriago, H., & Siteneski, A. (2022). *Anxiety levels and school performance of Ecuadorian children from 3 to 5 years old: a cross-sectional study*. <https://doi.org/10.21931/RB/2023.08.03.92>
- Balajewicz, B., Szukalska, S., Karczewska, M., Samborska, A., Wróblewski, K., Siwek, L., Wróblewska, P., & Lichwala, K. (2026). The Role of Oxytocin and Cortisol as Biomarkers of Efficacy in Animal-Assisted Interventions for Patients With Major Depressive Disorder: A Narrative Review. *Cureus, 18*(2), e103217. <https://doi.org/10.7759/cureus.103217>
- Beetz, A. M. (2017). Theories and possible processes of action in animal assisted interventions. *Applied Developmental Science, 21*(2), 139–149. <https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1262263>
- Bilalli, M., Bilalli, E., & Iseini, V. (2023). TEACH LEARN THE IMPACT OF ANXIOUS AND NON-ANXIOUS PARENTS ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN Original scientific paper. *Human Research in Rehabilitation, 2023*(2), 343–351. <https://doi.org/10.21554/hrr.092317>

- Brandão, C., Sampaio, M., Sousa-Gomes, V., Fávero, M., & Moreira, D. (2025). Effects of Animal-Assisted Therapy for Anxiety Reduction in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine* 2025, Vol. 14, Page 287, 14(1), 287. <https://doi.org/10.3390/JCM14010287>
- Branson, S. M., Boss, L., Padhye, N. S., Trötscher, T., & Ward, A. (2017). Effects of Animal-assisted Activities on Biobehavioral Stress Responses in Hospitalized Children: A Randomized Controlled Study. *Journal of Pediatric Nursing*, 36, 84–91. <https://doi.org/10.1016/J.PEDN.2017.05.006>
- Brooks, R., & Bannigan, K. (2018). Occupational therapy interventions in child and adolescent mental health: A mixed methods systematic review protocol. *JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(9), 1764–1771. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003612>
- Brumariu, L. E., Waslin, S. M., Gastelle, M., Kochendorfer, L. B., & Kerns, K. A. (2023). Anxiety, academic achievement, and academic self-concept: Meta-analytic syntheses of their relations across developmental periods. *Development and Psychopathology*, 35(4), 1597–1613. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000323>
- Burkholder, A. R., Koss, K. J., Hostinar, C. E., Johnson, A. E., & Gunnar, M. R. (2016). Early Life Stress: Effects on the Regulation of Anxiety Expression in Children and Adolescents. *Social Development*, 25(4), 777–793. <https://doi.org/10.1111/SODE.12170>
- Chandler, C. K. (2017). Animal-Assisted Therapy in Counseling: Third Edition. *Animal-Assisted Therapy in Counseling: Third Edition*, 1–414. <https://doi.org/10.4324/9781315673042>
- Chen, H., Wang, Q., Zhu, J., Zhu, Y., Yang, F., Hui, J., Tang, X., & Zhang, T. (2025). Protective and risk factors of anxiety in children and adolescents during COVID-19: A systematic review and three level meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 374, 408–432. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2025.01.029>
- Competencies for the Ethical Inclusion of Therapy and Facility Animals Guidance for the Certified AAI Specialist, Therapy Animal Team, and their Assessor.* (2024). Retrieved March 29, 2026, from <https://www.aaaiponline.org/assets/docs/AAAIPCompetencies.pdf>.
- Creswell, C., Waite, P., & Hudson, J. (2020). Practitioner Review: Anxiety disorders in children and young people – assessment and treatment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(6), 628–643. <https://doi.org/10.1111/JCPP.13186>
- Cunningham, S., Campbell, K., Miller, T., Winter, S., Presson, A., Ou, Z., & Glotzbach, K. (2022). Anxiety symptoms and associated functional impairment in children with CHD in

- a neurodevelopmental follow-up clinic. *Cardiology in the Young*, 33(6), 864. <https://doi.org/10.1017/S1047951122001767>
- de la Osa, N., Navarro, J. B., Penelo, E., Valentí, A., Ezpeleta, L., & Dadvand, P. (2024). Long-term exposure to greenspace and anxiety from preschool and primary school children. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102207. <https://doi.org/10.1016/J.JENVP.2023.102207>
- Di Giorgio, E., Lunghi, M., Vallortigara, G., & Simion, F. (2021). Newborns' sensitivity to speed changes as a building block for animacy perception. *Scientific Reports 2021 11:1*, 11(1), 542-. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79451-3>
- Dickson, S. J., Oar, E. L., Kangas, M., Johnco, C. J., Lavell, C. H., Seaton, A. H., McLellan, L. F., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of Impairment and Quality of Life in Children and Adolescents with Anxiety Disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27, 342–356. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00484-5>
- Doan, T., Pennewitt, D., & Patel, R. (2023). Animal assisted therapy in pediatric mental health conditions: A review. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 53(12), 101506. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2023.101506>
- Dolecheck, M., Autry, C. E., Eldridge, L. A., Loy, D. P., & Watts, C. E. (2024). Farm Animal-Assisted Therapy Using Farm Animals for Individuals with Autism Spectrum Disorder. *Therapeutic Recreation Journal*, 58(3), 272–291. <https://doi.org/10.18666/trj-2024-v58-i3-12094>
- Eesti Tegevusterapeutide Liit. Eetikakoodeks. (2013). <https://tegevusterapeutid.ee/dokumendid/eetikakoodeks/> (15.04.2026)
- Elmore, A. L., & Crouch, E. (2020). The Association of Adverse Childhood Experiences with Anxiety and Depression for Children and Youth, 8 to 17 Years of Age. *Academic Pediatrics*, 20(5), 600. <https://doi.org/10.1016/J.ACAP.2020.02.012>
- Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J. C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(11), 5188–5193. <https://doi.org/10.1073/PNAS.1807504116>
- Fernández-Sogorb, A., Sanmartín, R., Vicent, M., & González, C. (2021). *Identifying Profiles of Anxiety in Late Childhood and Exploring Their Relationship with School-Based Distress*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030948>

- Fielding, J., & Fielding, J. A. (2019). Rethinking CRAAP: Getting students thinking like fact-checkers in evaluating web sources. *College & Research Libraries News*, 80(11), 620. <https://doi.org/10.5860/crln.80.11.620>
- Gutman, S. A., Brown, T., Precin, P., Chan, L. J., Czuj, D. C., Hartman, B. N., Meindl, B. M., O'Connor, A. R., Safrin, A., Stein, J. N., & Wolinsky, J. H. (2022). A Bibliometric Analysis of the Occupational Therapy Literature Addressing Interventions for Children and Adolescents with Mental Health Needs. *Occupational Therapy in Mental Health*, 38(1), 1–48. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2021.1980175>
- Hammud, G., Avital-Magen, A., Jabareen, H., Adler-Tsafir, R., & Engel-Yeger, B. (2025). The Relations Between Sensory Modulation, Hyper Arousability and Psychopathology in Adolescents with Anxiety Disorders. *Children*, 12(2), 187. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN12020187>
- Hoagwood, K. E., Acri, M., Morrissey, M., & Peth-Pierce, R. (2017). Animal-Assisted Therapies for Youth with or at Risk for Mental Health Problems: A Systematic Review. *Applied Developmental Science*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10888691.2015.1134267>
- Jalongo, M. R., & Guth, L. J. (2022). Animal-Assisted Counseling for Young Children: Evidence Base, Best Practices, and Future Prospects. *Early Childhood Education Journal*, 51(6), 1. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01368-5>
- Jennings, M. Lou, Granger, D. A., Bryce, C. I., Twitchell, D., Yeakel, K., & Teaford, P. A. (2021). Effect of animal assisted interactions on activity and stress response in children in acute care settings. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 8, 100076. <https://doi.org/10.1016/J.CPNEC.2021.100076>
- Jones, M. G., Rice, S. M., & Cotton, S. M. (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PLoS ONE*, 14(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210761>
- Kertes, D. A., Liu, J., Hall, N. J., Hadad, N. A., Wynne, C. D. L., & Bhatt, S. S. (2017). Effect of Pet Dogs on Children's Perceived Stress and Cortisol Stress Response. *Social Development*, 26(2), 382–401. <https://doi.org/10.1111/SODE.12203>
- Kowalchuk, A., Gonzalez, S. J., & Zoorob, R. J. (2022). Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *American Family Physician*, 106(6), 657–664. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2022/1200/anxiety-disorders-children-adolescents.html> (20.04.2026)

- Lobato-Ruiz, V., Romero-Ayuso, D., Toledano-González, A., & Triviño-Juárez, J. M. (2025). Quality of life and parental stress related to executive functioning, sensory processing, and activities of daily living in children and adolescents with neurodevelopmental disorders. *PeerJ*, *13*(4), e19326. <https://doi.org/10.7717/peerj.19326>
- McCullough, A., Ruehrdanz, A., Jenkins, M. A., Gilmer, M. J., Olson, J., Pawar, A., Holley, L., Sierra-Rivera, S., Linder, D. E., Pichette, D., Grossman, N. J., Hellman, C., Guérin, N. A., & O'Haire, M. E. (2018). Measuring the Effects of an Animal-Assisted Intervention for Pediatric Oncology Patients and Their Parents: A Multisite Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, *35*(3), 159–177. <https://doi.org/10.1177/1043454217748586>
- Meints, K., Brelsford, V. L., Dimolareva, M., Maréchal, L., Pennington, K., Rowan, E., & Gee, N. R. (2022). Can dogs reduce stress levels in school children? effects of dog-assisted interventions on salivary cortisol in children with and without special educational needs using randomized controlled trials. *PLOS ONE*, *17*(6), e0269333. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0269333>
- Mishra, S., Srivastava, M., Tiwary, N., & Kumar, A. (2018). Prevalence of depression and anxiety among children in rural and suburban areas of Eastern Uttar Pradesh: A cross-sectional study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *7*(1), 21. [https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC\\_248\\_17](https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_248_17)
- Moe, I., Ho, P. J., Andersson, M., Karlberg, S., Lidfors, L., Sampaio, F., & Feldman, I. (2025). Effectiveness of animal-assisted services for school-aged children: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2025 *34:10*, *34*(10), 3017–3033. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02740-7>
- Möller, E. L., Nikolić, M., Majdandžić, M., & Bögels, S. M. (2016). Associations between maternal and paternal parenting behaviors, anxiety and its precursors in early childhood: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *45*, 17–33. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2016.03.002>
- Mulligan, S. (2017). Defining and measuring the occupational performance of children. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, *10*(2), 107–120. <https://doi.org/10.1080/19411243.2017.1292863>
- Ng, E. L., & Lee, K. (2015). Effects of trait test anxiety and state anxiety on children's working memory task performance. *Learning and Individual Differences*, *40*, 141–148. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2015.04.007>

- Niedzwiedz, C. L., Shamal, +, Kankawale, M., & Katikireddi, V. (2025). Eco-anxiety among children and young people: A systematic review of social, political, and geographic determinants. *MedRxiv*, 2023.12.19.23300198. <https://doi.org/10.1101/2023.12.19.23300198>
- Njelesani, J., Faulkner, A., Schweitzer, B., & Jeon, H. (2022). A Call to the Front: Occupational Therapy Practice in Addressing School Bullying. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 42(2), 99–104. <https://doi.org/10.1177/15394492211058723>
- Parsonage-Harrison, J., Birken, M., Harley, D., Dawes, H., & Eklund, M. (2023). A scoping review of interventions using occupation to improve mental health or mental wellbeing in adolescent populations. *British Journal of Occupational Therapy*, 86(3), 236–250. <https://doi.org/10.1177/03080226221110391>
- Peña-Jorquera, H., Hernández-Jaña, S., Sanchez-Martinez, J., Espinoza-Puelles, J. P., Martínez-Flores, R., Barreto-Schuch, F., Yáñez-Sepúlveda, R., Delgado-Floody, P., Ferrari, G., Sadarangani, K. P., Cancino-López, J., Bento-Torres, J., Espinoza-Salinas, A., Stamatakis, E., & Cristi-Montero, C. (2025). Dog companionship and cortisol levels in youth. A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 369(4), 117815. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117815>
- Pickering, H. E., Parsons, C., & Crewther, S. G. (2022). The effect of anxiety on working memory and language abilities in elementary schoolchildren with and without Additional Health and Developmental Needs. *Frontiers in Psychology*, 13, 1061212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1061212>
- Piller, A., McHugh Conlin, J., Glennon, T. J., Andelin, L., Auld-Wright, K., Teng, K., & Tarver, T. (2025). Systematic review of sensory-based interventions for children and youth (2015–2024). *Frontiers in Pediatrics*, 13, 1720179. <https://doi.org/10.3389/FPED.2025.1720179>
- Plett, O., Flasbeck, V., & Brüne, M. (2023). Effects of human and animal-assisted skills training on oxytocin und cortisol levels in patients with borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 162, 156–160. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.05.004>
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). Companion Animals and Child/Adolescent Development: A Systematic Review of the Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2017*, Vol. 14, Page 234, 14(3), 234. <https://doi.org/10.3390/IJERPH14030234>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During

- COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150.  
<https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2021.2482>
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC Public Health* 2022 22:1, 22(1), 2152-.  
<https://doi.org/10.1186/S12889-022-14364-6>
- Rapee, R. M. (2015). Nature and psychological management of anxiety disorders in youth. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(3), 280–284.  
<https://doi.org/10.1111/jpc.12856>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S., & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 168, 104376.  
<https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2023.104376>
- Rehn, A. K., Caruso, V. R., & Kumar, S. (2023). The effectiveness of animal-assisted therapy for children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 50(5), 101719.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101719>
- Richardson, K., Mackenzie, L., Lovarini, M., & Dickson, C. (2022). Occupational therapy incorporating dogs for autistic children and young people: Parent perspectives. *The British Journal of Occupational Therapy*, 85(11), 859.  
<https://doi.org/10.1177/03080226221086217>
- Romero-Ayuso, D., Espinosa-García, B., Gómez-Marín, E., Gómez-Jara, N., Cuevas-Delgado, C., Álvarez-Benítez, I., & Triviño-Juárez, J. M. (2022). A Pilot Study of Improving Self-Regulation and Social Interaction with Peers: An “Exciting School.” *Children*, 9(6), 829.  
<https://doi.org/10.3390/CHILDREN9060829>
- Şahin, S., Kose, B., & Zarif, M. (2018). Animal-Assisted Therapy in Occupational Therapy. *Occupational Therapy - Therapeutic and Creative Use of Activity*.  
<https://doi.org/10.5772/intechopen.76468>
- Scrimin, S., Moscardino, U., Altoè, G., & Mason, L. (2016). Effects of perceived school well-being and negative emotionality on students’ attentional bias for academic stressors. *British Journal of Educational Psychology*, 86(2), 278–295.  
<https://doi.org/10.1111/BJEP.12104>

- Shahbazi, M., Abed, E. H., & Esmaili, S. K. (2026). Family-Centered Occupational Therapy Consultation for Children Under 18 Years Old: A Scoping Review. *Occupational Therapy International*, 2026(1), 1184326. <https://doi.org/10.1155/OTI/1184326>
- Sherif, Y., Zaid, A., Azman, F., Awang, H., Aisha Mokhtar, S., Mohammadzadeh, M., & Alimuddin, A. S. (2023). Effectiveness of Life Skills Intervention on Depression, Anxiety and Stress among Children and Adolescents: A Systematic Review. *Malays J Med Sci*, 30(3), 42–59. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.3.4>
- Shoari, N., Blangiardo, M., & Pirani, M. (2025). Neighborhood Characteristics and Mental Health From Childhood to Adolescence. *JAMA Network Open*, 8(4), e254470–e254470. <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2025.4470>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/J.JBUSRES.2019.07.039>
- Tahan, M., Saleem, T., Sadeghifar, A., & Ahangri, E. (2022). Assessing the effectiveness of animal-assisted therapy on alleviation of anxiety in pre-school children: A randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 28, 100947. <https://doi.org/10.1016/J.CONCTC.2022.100947>
- Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. (2025). *Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli kirjalike tööde koostamise ja vormistamise juhend*. <https://www.ttk.ee/et/juhendid-oppurile> (20.02.2025)
- Tokolahi, E., Hocking, C., & Kersten, P. (2016). Development and Content of a School-Based Occupational Therapy Intervention for Promoting Emotional Well-Being in Children. *Occupational Therapy in Mental Health*, 32(3), 245–258. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2015.1129522>
- Tokolahi, E., Vandal, A. C., Kersten, P., Pearson, J., & Hocking, C. (2018). Cluster-randomised controlled trial of an occupational therapy intervention for children aged 11–13 years, designed to increase participation to prevent symptoms of mental illness. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 313–327. <https://doi.org/10.1111/CAMH.12270>
- Uurimissuunad ja rakendusuringud Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis. (2021). *Tallinna Tervishoiu Kõrgkool*. <https://www.ttk.ee/et/uurimissuunad-ja-rakendusuringud-tallinna-tervishoiu-k%C3%B5rgkoolis>
- Vakrinou, P., & Tzonichaki, I. (2020). Animal assisted therapy and occupational therapy. *Health & Research Journal*, 6(3), 85. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25152>
- van der Feltz-Cornelis, C. M., Potters, E. C., van Dam, A., Koorndijk, R. P. M., Elfeddali, I., & van Eck van der Sluijs, J. F. (2019). Adverse Childhood Experiences (ACE) in

- outpatients with anxiety and depressive disorders and their association with psychiatric and somatic comorbidity and revictimization. Cross-sectional observational study. *Journal of Affective Disorders*, 246, 458–464. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2018.12.096>
- Vanaken, G. J., & Danckaerts, M. (2018). Impact of Green Space Exposure on Children's and Adolescents' Mental Health: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2668. <https://doi.org/10.3390/IJERPH15122668>
- Varkey, B. (2021). Principles of Clinical Ethics and Their Application to Practice. *Medical Principles and Practice*, 30(1), 17–28. <https://doi.org/10.1159/000509119>
- Victor, T. S., Jacquet, B., & El Massioui, F. (2024). Exploring stress response's role in executive function impairments among adults with early adverse childhood experiences. *Scientific Reports* 2024 14:1, 14(1), 4081-. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53819-1>
- Wehry, A. M., Beesdo-Baum, K., Hennelly, M. M., Connolly, S. D., & Strawn, J. R. (2015). Assessment and Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 17(7), 1–11. <https://doi.org/10.1007/S11920-015-0591-Z>
- What is occupational therapy? | AOTA.* (2025). Retrieved April 20, 2025, from <https://www.aota.org/about/what-is-ot>
- Wu, A. ;, Wei, R., & Wu, A. (2023). The Benefits of Dog-Assisted Therapy for Children With Anxiety. *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*, 11(2), 1–17. <https://doi.org/10.59158/001C.84856>
- Xiao, N., Bagayi, V., Yang, D., Huang, X., Zhong, L., Kiselev, S., Bolkov, M. A., Tuzankina, I. A., & Chereshev, V. A. (2024). Effectiveness of animal-assisted activities and therapies for autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Veterinary Science*, 11, 1403527. <https://doi.org/10.3389/fvets.2024.1403527>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on Conducting a Systematic Literature Review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>
- Yaffe, Y. (2021). A narrative review of the relationship between parenting and anxiety disorders in children and adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 449–459. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1980067>
- Zelazo, P. D., Forston, J. L., Masten, A. S., & Carlson, S. M. (2018). Mindfulness plus reflection training: Effects on executive function in early childhood. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 324033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00208>

