

สัตว์เลี้ยงบำบัด



หมา แมว นก สารพัดสัตว์ร่วมโลกแสนน่ารักที่พวกเราเห็นคลิปลงเวลาเลื่อนผ่านไทม์ไลน์กันที่ไร ก็อดคลิกดูไม่ได้ ดูเสร็จแล้วก็อยากเลี้ยง อยากกอด อยากพาด จู๋ ๆ ก็เกิดความรักสัตว์ รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนใจดีมีเมตตาขึ้นมาซะอย่างนั้น จากที่เพิ่งเครียด ๆ จากงานมา พอได้ดูคลิปลั้วอะไรน่ารัก ๆ ก็รู้สึกดีขึ้น สัตว์ตัวน้อย ๆ หรือสัตว์ที่เป็นมิตรปลุกความอ่อนโยนและความรู้สึกแสบวกภายในตัวเรา

ทุกวันนี้ “Animal Therapy” ได้รับการยอมรับกว้างขวาง ทั้งสุนัขบำบัด แมวบำบัด ม้าบำบัด อย่างที่เราเห็นข่าวเป็นเจ้าหมาที่วิ่งไปวิ่งมาคอยช่วยฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยตามโรงพยาบาลนั้นและต้องยอมรับว่าสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ช่วยพวกเราไว้ได้มากจริง ๆ

การศึกษา Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions : The Possible Role of Oxytocin ที่ตีพิมพ์ในเว็บไซต์ frontiers รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ กับสัตว์เลี้ยงที่ส่งผลดีต่อมนุษย์อย่างเรา ๆ แสดงให้เห็นว่าสัตว์เลี้ยงส่งผลดีทั้งในด้านปฏิสัมพันธ์ในสังคม ลดความเครียด ความวิตกกังวล และช่วยฟื้นฟูด้านร่างกายได้อีกต่างหาก



งานวิจัยหนึ่งที่น่าสนใจ โดย Deborah L. Wells จาก Queen's University เขาศึกษาพฤติกรรมจากคนแปลกหน้ากว่า 1,800 คนที่มีต่อกลุ่มตัวอย่างผู้เลี้ยงในเงื่อนไขต่างกัน 6 แบบ คือผู้เลี้ยงที่มาอยู่กับลูกหมา ลาบราดอร์ ผู้เลี้ยงกับลาบราดอร์โตเต็มวัย ผู้เลี้ยงกับร็อตไวเลอร์โตเต็มวัย ผู้เลี้ยงกับเท็ดดี้แบร์ ผู้เลี้ยงที่ถือกระถางต้นไม้ และผู้เลี้ยงที่มาตัวเปล่า ผลปรากฏว่าผู้เลี้ยงที่มาตัวเปล่าจะถูกเมินมากกว่าผู้เลี้ยงที่ถือเท็ดดี้แบร์กับกระถางต้นไม้ ขณะที่ผู้เลี้ยงที่ถือกระถางต้นไม้ก็จะได้ความสนใจมากขึ้นถ้าพวกเขามาพร้อมกับสุนัขต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเคสที่เป็นสุนัขที่เป็นมิตรอย่างลาบราดอร์ พวกเขาเหล่านั้นจะได้รับรอยยิ้มและการตอบสนองด้วยคำพูดมากขึ้นกว่ากลุ่มอื่น ๆ



อย่างที่เกริ่นไว้ด้านบนว่าเจ้าสัตว์เลี้ยงน้อยสามารถช่วยลดความเครียด และเพิ่มความรู้สึกแง่ดีขึ้นมาได้ เรื่องนี้พวกเราไม่ได้คิดกันไปเอง แต่งานวิจัยหลายชิ้นก็ชี้ให้เห็นตรงกัน งานวิจัยของ Marian R. Banks และ William A. Banks ชื่อ The Effects of Animal-Assisted Therapy on Loneliness in an Elderly Population in Long-Term Care Facilities ชี้ให้เห็นว่าการจัดให้มีสุนัขเข้าไปเยี่ยมเยียนคุณตาคุณยายที่อาศัยในบ้านพักคนชรา ช่วยลดความรู้สึกเหงาหงอยลงอย่างได้ผล นอกจากนี้เมื่อได้ลองให้พวกเขาเลี้ยงนกแก้วมันนาน 3 เดือน ผลก็ปรากฏว่ายังช่วยย้ช่วยลดความเครียดและเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตให้พวกเขาได้ด้วย

อ่านเพิ่มเติมได้ที่



The Matter. (2563). สัตว์เลี้ยงบำบัด งานวิจัยที่บอกเราว่าสัตว์ต่าง ๆ ช่วยอะไรเราไว้บ้าง. (ออนไลน์)
<https://thematter.co/science-tech/pet-therapy-maa-rathon/21805>



เรื่องนี้ในไทยเองก็เริ่มเห็นกันบ้าง อย่างคณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ก็เคยจัดโครงการ “สัตว์บำบัดใจ” ช่วยฟื้นฟูจิตใจของผู้สูงอายุเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกมากมายที่บอกว่าคนที่เลี้ยงสัตว์นั้นมีสุขภาพที่ดีกว่าคนที่ไม่ได้เลี้ยงสัตว์ วัดจากระดับคอเลสเตอรอลของเจ้าของ และความถี่จากการเข้าพบแพทย์ของพวกเขา แม้การศึกษาเหล่านี้จะยังบอกเราแน่ชัดไม่ได้ว่าการเลี้ยงสัตว์สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีจริงหรือไม่ เพราะอะไร แต่ถ้าให้เชื่อมโยงกันไปเอง การจะเลี้ยงสิ่งมีชีวิตอะไรสักอย่างเราก็คงอยากให้มันมีสุขภาพดีอยู่กับเราไปนาน ๆ เช่นกันที่ตัวเจ้าของเองก็อาจได้รับอานิสงส์จากการจัดสิ่งแวดล้อมให้ดี การพาสัตว์เลี้ยงไปเดินเล่น การเอาใจใส่ สัตว์เลี้ยงก็อาจสะท้อนถึงการเอาใจใส่ตัวเราเองในทางอ้อมเช่นกัน

