

Believe It  
or Not ?

จริงหรือ! ใช้หรือเปล่า?

อ. นพ.คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



# สัตว์เลี้ยงรักษาซึมเศร้า ได้จริงหรือไม่

สัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อนที่อยู่ร่วมกับมนุษย์มานาน นอกจากการเลี้ยงเพื่อนมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การเดินทาง ฝ้าบ้าน บรรเทาสิ่งของ ทำเกษตรกรรม การเป็นเพื่อนเพื่อช่วยคลายเหงา ช่วยทางด้านจิตใจก็เป็นประโยชน์หนึ่งที่สำคัญ โดยมีงานวิจัยพบว่าการเลี้ยงสัตว์สามารถช่วยลดความรู้สึกทางลบต่าง ๆ เช่น วิตกกังวล เศร้า โดดเดี่ยว หรือหงุดหงิด และช่วยให้จิตใจรู้สึกสงบมากขึ้นได้ โดยสัตว์นั้นอาจช่วยเป็นเสมือนสมาชิกของครอบครัว เกิดความผูกพันทางอารมณ์ร่วมกัน นอกจากนี้สัตว์ยังมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของคน เมื่อพบว่าเจ้าของมีอารมณ์เศร้า ร้องไห้ เขาอาจเข้ามาอุ้มใกล้ ๆ เป็นเพื่อน หรือการที่เรารู้สึกเศร้าและได้กอดเขาจะช่วยสร้างความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นเพื่อนที่ช่วยรับฟังเรื่องต่าง ๆ ของเรา โดยไม่ต้องกังวลว่าเขาจะตัดสินเราหรือเราสร้างความลำบากให้แก่เขา เป็นผู้ที่ยอมรับเราได้โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ

นอกจากนี้การที่เราดูแลเอาใจใส่ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเขายังเป็นการลดช่วงเวลาว่างที่เราอาจใช้ไปกับการคิดเรื่องในเชิงลบหรือช่วงเวลาที่ความทรงจำที่ไม่ดีจะผุดขึ้นมา และการได้ให้การดูแลเขายังเป็นการสร้างกิจกรรมในเชิงบวก สร้างความรู้สึกว่าเราสามารถดูแลจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ รวมถึงเป็นการสร้างความผูกพันที่ดีร่วมกันกับเขา นอกจากนี้การพาเขาไปเดินเล่นยังเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบหนึ่งการพาไปในที่ต่าง ๆ ยังช่วยให้เราได้ออกไปพบปะผู้คน ใกล้ชิดกับธรรมชาติ แทนที่จะเป็นการเก็บตัวอยู่ภายในห้องซึ่งจะส่งผลทางลบกับอารมณ์ของเรา นอกจากนี้การร่วมดูแลสัตว์เลี้ยงยังอาจช่วยสร้างทักษะทางสังคม การได้ดูแลเขาาร่วมกันในครอบครัวยังเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว หรือการชวนเพื่อนมาเล่นสัตว์เลี้ยงก็อาจเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นร่วมด้วย

แต่อย่างไรก็ตามการดูแลสัตว์เลี้ยงเองก็มีสิ่งที่ผู้ดูแลต้องรับผิดชอบ เช่น ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ การมีเวลาที่พอเพียงในการดูแล หรือความรู้สึกเศร้าหากสัตว์เลี้ยงของเราอาจเสียชีวิตไป นอกจากนี้การเลี้ยงสัตว์ในปัจจุบันยังเป็นเพียงการรักษาทางเลือก การนำมาใช้ในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจึงควรที่จะปรึกษาแพทย์ และช่วยกันตัดสินใจร่วมกันในครอบครัว เพื่อให้ทั้งเราและเขาอยู่ได้ร่วมกันอย่างมีความสุข