

2 ★ สัมภาษณ์ บำบัด

Pet therapy



อ.ดร.น.สพ.ปรารมภ์ ศรีภวัศราคม

ภาควิชาปรีคลินิกและสัตวศาสตร์ประยุกต์
คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยาการรับเชิญของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาพะไทย



เป็นที่ทราบกันดีว่าในปัจจุบัน ผู้คนมีความนิยมในการเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นเพื่อนเพิ่มมากขึ้น โดยจะเห็นได้จากแนวโน้มการเติบโตของธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสัตว์เลี้ยง (Zhang et al, 2022) ทั้งนี้ปัจจัยส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเลี้ยงสัตว์เพิ่มมากขึ้น อาจเนื่องมาจากผลของสัตว์เลี้ยงที่มีต่อทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมีรายงานว่า การเลี้ยงสัตว์สามารถช่วยลดความเครียดและส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพของผู้เลี้ยงในหลาย ๆ มิติ (McConnell et al, 2011) ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเพิ่มการออกกำลังกายให้กับผู้เลี้ยง (Li et al, 2024) หรือเพิ่มการเข้าสังคมซึ่งจะส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี (Antonacopoulos & Pychyl, 2014) เป็นต้น ในปัจจุบันเริ่มมีการนำสัตว์เลี้ยงมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพกายและใจที่ดีของมนุษย์เราอย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยมีการศึกษาที่พบว่า การบำบัดด้วยสัตว์เลี้ยง หรือ Pet therapy ส่งผลดีในหลาย ๆ ด้าน ต่อผู้คนในหลากหลายกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุ, ผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ, เด็กและเยาวชน



ผู้สูงอายุ



สัตว์เลี้ยงบำบักสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้า (Moretti et al, 2011) ช่วยลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ (Krause-Parello & Kolassa, 2016) ตลอดจนช่วยเบาเทาความเหงาในผู้สูงอายุที่อาศัยในสถานพักพิงคนชรา (Banks & Banks, 2002) เป็นต้น

ผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ



เช่น ผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับการบำบัด (Orlandi et al, 2007) ผู้ป่วยโรคทางระบบประสาท (Boldig & Butala, 2021) ผู้ที่มีภาวะ Alzheimer's (Kongable et al, 1989) และผู้ป่วยที่ต้องพักรักษาในโรงพยาบาล (Coakley & Mahoney, 2009) เป็นต้น

เด็กและเยาวชน



เช่น ช่วยลดความเจ็บปวดในเด็กอายุ 5-18 ปี (Sobo et al, 2006) ช่วยกระตุ้นให้เด็กที่เข้ารับการรักษาสถานพยาบาลเกิดอารมณ์เชิงบวกและช่วยลดความกังวล (Kaminski et al, 2002; Hinic et al, 2019) ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเข้าสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (Adamle et al, 2009) และลดความวิตกกังวลของนักเรียนช่วงก่อนการสอบ (Young, 2012) เป็นต้น



นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาพบว่า

การมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที จะสามารถช่วยลดความเครียดได้

(Khalid & Dildar, 2019)



และการมีสัตว์เลี้ยงก็ยังช่วยลดแนวโน้มการเกิดความผิดปกติของร่างกาย
ที่เกิดจากความเครียดได้อีกด้วย (Langgartner et al, 2025) มีการศึกษาที่พบว่า
ความเครียดที่ลดลงจากการมีสัตว์เลี้ยงอยู่ใกล้ ๆ ตัวนั้น อาจเป็นผลมาจากการ
ทำงานที่ลดลงของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Sugawara et al, 2012)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสัตว์เลี้ยงจะสามารถช่วยในการบำบัดร่างกายและจิตใจให้กับคนเราได้ สัตว์เลี้ยงบำบัดเองก็ยังมีข้อจำกัดในแง่ของความเสี่ยงทางด้านสุขอนามัย เนื่องจากสัตว์อาจเป็นพาหะของโรคต่าง ๆ ที่ติดต่อกันระหว่างสัตว์สู่คน ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อแบคทีเรีย โรคฉี่หนู ตลอดจนปรสิตต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย นอกจากนี้ ยังควรจะต้องมีการคำนึงถึงความเสี่ยงที่จะเกิดอาการแพ้ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ของผู้เข้ารับการบำบัดด้วย เช่น แพ้ขนสัตว์ เป็นต้น (Guay, 2001) ดังนั้น การนำสัตว์เลี้ยงมาใช้ในการบำบัดควรจะต้องมีการจัดการทางด้านสุขลักษณะที่เหมาะสม มีการประเมินและป้องกันความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างรอบด้าน ไม่เพียงเท่านั้น กระบวนการในการคัดเลือกสัตว์ที่จะให้การบำบัดควรเป็นไปอย่างเป็นระบบ โดยคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งในแง่ของชนิดสัตว์ สายพันธุ์ ตลอดจนลักษณะนิสัยเฉพาะของสัตว์แต่ละตัวที่มีความแตกต่างกัน และควรจะต้องมีการเตรียมตัวอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และช่วยส่งเสริมให้กระบวนการบำบัด เกิดประโยชน์ทั้งต่อผู้เข้ารับการบำบัดและต่อตัวสัตว์เลี้ยงเองมากที่สุด



References

- Adamle, K. N., Riley, T. A., & Carlson, T. (2009). Evaluating college student interest in pet therapy. *Journal of American College Health*, 57(5), 545-548.
- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2014). An examination of the possible benefits for well-being arising from the social interactions that occur while dog walking. *Society & Animals*, 22(5), 459-480.
- Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *The journals of gerontology series A: biological sciences and medical sciences*, 57(7), M428-M432.
- Boldig, C. M., & Butala, N. (2021). Pet therapy as a nonpharmacological treatment option for neurological disorders: A review of the literature. *Cureus*, 13(7).
- Coakley, A. B., & Mahoney, E. K. (2009). Creating a therapeutic and healing environment with a pet therapy program. *Complementary therapies in clinical practice*, 15(3), 141-146.
- Guay, D. R. (2001). Pet-assisted therapy in the nursing home setting: potential for zoonosis. *American journal of infection control*, 29(3), 178-186.
- Hinic, K., Kowalski, M. O., Holtzman, K., & Mobus, K. (2019). The effect of a pet therapy and comparison intervention on anxiety in hospitalized children. *Journal of pediatric nursing*, 46, 55-61.
- Kaminski, M., Pellino, T., & Wish, J. (2002). Play and pets: The physical and emotional impact of child-life and pet therapy on hospitalized children. *Children's health care*, 31(4), 321-335.
- Khalid, A., & Dildar, S. (2019). Effect of pet interaction on stress reduction and positive mood enhancement among pet-owners and non-owners. *Human-Animal Interaction Bulletin*, (2019).
- Kongable, L. G., Buckwalter, K. C., & Stolley, J. M. (1989). The effects of pet therapy on the social behavior of institutionalized Alzheimer's clients. *Archives of psychiatric nursing*, 3(4), 191-198.
- Krause-Parello, C. A., & Kolassa, J. (2016). Pet therapy: Enhancing social and cardiovascular wellness in community dwelling older adults. *Journal of Community Health Nursing*, 33(1), 1-10.
- Langgartner, D., Weimer, K., Brunner-Weisser, J., Winkler, R., Mannes, M., Huber-Lang, M., ... & Reber, S. O. (2025). Pawsitive impact: How pet contact ameliorates adult inflammatory stress responses in individuals raised in an urban environment. *Brain, Behavior, and Immunity*, 127, 217-228.
- Li, C., Powell, L., Stamatakis, E., McGreevy, P., Podberscek, A., Bauman, A., & Edwards, K. (2024). Is dog walking suitable for physical activity promotion? Investigating the exercise intensity of on-leash dog walking. *Preventive Medicine Reports*, 41, 102715.
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1239.
- Moretti, F., De Ronchi, D., Bernabei, V., Marchetti, L., Ferrari, B., Forlani, C., ... & Atti, A. R. (2011). Pet therapy in elderly patients with ment
- Orlandi, M., Trangeled, K., Mambrini, A., Tagliani, M., Ferrarini, A., Zanetti, L., ... & Cantore, M. (2007). Pet therapy effects on oncological day hospital patients undergoing chemotherapy treatment. *Anticancer research*, 27(6C), 4301-4303.
- Sobo, E. J., Eng, B., & Kassity-Krich, N. (2006). Canine visitation (pet) therapy: pilot data on decreases in child pain perception. *Journal of holistic nursing*, 24(1), 51-57.
- Sugawara, A., Masud, M. M., Yokoyama, A., Mizutani, W., Watanuki, S., Yanai, K., ... & Tashiro, M. (2012). Effects of presence of a familiar pet dog on regional cerebral activity in healthy volunteers: A positron emission tomography study. *Anthrozoös*, 25(1), 25-34.
- Young, J. S. (2012). Pet therapy: Dogs de-stress students. *Journal of Christian nursing*, 29(4), 217-221.
- Zhang, W., Cao, H., & Lin, L. (2022, March). Analysis of the future development trend of the pet industry. In *2022 7th International Conference on Financial Innovation and Economic Development (ICFIED 2022)* (pp. 1682-1689). Atlantis Press.



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th