การเลี้ยงสัตว์มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต

slidesgo

นอกจากสัตว์เลี้ยงจะเป็นเหมือนเพื่อนที่ดีที่สุดของเราแล้ว การเลี้ยงสัตว์เลี้ยงของเรานี้ก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตของเราอีกด้วย

สัตว์เลี้ยงมอบรักที่ไม่มีเงื่อนไขรวมไปถึงความเห็นอกเห็นใจให้แก่เรา สัตว์เลี้ยงอาจไม่สามารถให้คำปรึกษา ไม่สามารถตัดสินว่าเราเป็นคนอย่างไร ไม่ได้ถามอะไรหรือให้ความมั่นใจกับเราว่าเรื่องทุกอย่างมันจะดีขึ้น แต่สัตว์เลี้ยงจะคอยอยู่เคียงข้างเราเสมอเมื่อเราต้องการ เพื่อที่จะคอยมอบความรักมิตรภาพและความสบายใจให้แก่เรา

มิตรภาพจากสัตว์เลี้ยงช่วยทำให้เรารู้สึกสบายใจ ช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นและช่วยสร้างความมั่นใจในตนเองแก่ผู้ที่วิตกกังวลในการเข้าสังคม

ผู้ที่เลี้ยงสัตว์มักจะพูดคุยกับสัตว์เลี้ยงของตนเองและอาจมีการระบายปัญหา ความรู้สึกหรือความเครียดที่มีกับสัตว์เลี้ยง ใช้สัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งที่ช่วยในการก้าวข้ามปัญหา ซึ่งในบางครั้งขอเพียงแค่นั่งอยู่กับเลี้ยงก็สามารถทำให้ความรู้สึกที่มีอยู่ดีขึ้นได้ และก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้ที่เลี้ยงสัตว์เลี้ยงหลาย ๆ คน ก็คงคิดว่า ไม่มีสิ่งไหนที่ช่วยเยียวยาจิตใจของตนเองจากปัญหาที่เข้ามาในแต่ละวันได้ดีเท่าการกลับบ้านไปเจอกับสัตว์เลี้ยงของตนเอง

สัตว์เลี้ยงช่วยให้เราได้พบเจอกับคนใหม่ ๆ เป็นเหมือนสารหล่อลื่นทางสังคมที่ดีสำหรับเจ้าของ สัตว์เลี้ยงสามารถทำลายกำแพงกั้นสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่ช่วยในการเริ่มต้นความสัมพันธ์ได้ดี เราจึงมักพบว่าเมื่อเราพาสุนัขไปเดินเล่นนอกบ้าน คนที่เดินผ่านไปมาเห็นเรากับสุนัขก็จะให้ความสนใจ และบางครั้งก็จะพูดคุยกับเราเกี่ยวกับสุนัขที่เราเลี้ยงด้วย ซึ่งนี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลนั้น ๆ ต่อไปได้

การที่เราเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ยังเปิดโอกาสให้เราได้พบเจอกับผู้คนใหม่ ๆ ที่เลี้ยงสัตว์เหมือนกัน เช่น อาจจะเจอในร้านขายของสัตว์เลี้ยง หรือห้องเรียนฝึกสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

สัตว์เลี้ยงจึงอาจทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ในทางอ้อม โดยการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่เรา ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

Manja vitolic/ Unsplash

ในปี 2012 Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius และ Kotrschal พบว่า การมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง แม้กระทั่งปลาช่วยทำให้ความดันเลือด ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าลดลง การมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยงจะช่วยเพิ่มระดับฮอร์โมนออกซิโทซิน ทำให้การเต้นของหัวใจช้าลง หายใจช้าลง แรงดันเลือดลดลง และช่วยยับยั้งการผลิตฮอร์โมนความเครียด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่สร้างความรู้สึกสงบและความรู้สึกสบายใจขึ้น และนอกจากนี้ออกซิโทซินยังช่วยส่งเสริมความรู้สึกไว้วางใจและความผูกพัน เพราะเหตุนี้เราจึงรู้สึกรักและผูกพันกับสัตว์เลี้ยงของตนเอง

ไม่เพียงแค่สุนัขและแมวเท่านั้นที่สามารถสร้างประโยชน์ต่อสุขภาพจิตให้แก่เรา แต่สัตว์เลี้ยงสายพันธุ์อื่นก็สามารถสร้างประโยชน์ต่อสุขภาพของเราได้เช่นกัน ยกตัวอย่าง

1. <u>งูและกิ้งก่า</u>: ผู้คนอาจคิดว่าสัตว์เลื้อยคลานดูเป็นสัตว์ที่เย็นชา แต่ความจริงแล้วมีการศึกษาพบว่า *งูและกิ้งก่าสามารถสร้างความผูกพันกับเจ้าของ*ของมันได้ รับรู้ว่าใครที่ดูแล ให้อาหารกับมัน สัตว์เลื้อยคลานเป็นสัตว์เลี้ยงที่เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้สัตว์มีขน และชอบสัตว์เลี้ยงชนิดพิเศษที่มีความสวยงามน่าดึงดูดแบบแปลกตา
2. <u>กระต่าย</u>: กระต่ายเป็นสัตว์ที่เต็มไปด้วยพลังและบุคลิกที่หลากหลาย กระต่ายไม่ต้องการพื้นที่มากนัก เหมาะสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในอพาร์ทเม้นท์หรือห้องพักที่ไม่ใหญ่ *การเลี้ยงกระต่ายจะช่วยลดระดับคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด และเพิ่มเซโรโทนินซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความสุข* นอกจากนี้การลูบคลำหรือคลอเคลียสัตว์เลี้ยงที่มีขน เช่น กระต่าย จะช่วยทำให้ความดันเลือดลดลงได้อีกด้วย
3. <u>นก</u>: นกเป็นสัตว์ที่มีอายุยืน ซึ่งนกแก้วบางสายพันธุ์ก็มีอายุที่ยืนยาวมากกว่ามนุษย์อีกด้วย การเลี้ยงนก*จึงทำให้เราสามารถมีความสุขไปกับสัตว์เลี้ยงโดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องเศร้าใจไปกับการสูญเสียสัตว์เลี้ยงในสักวันหนึ่ง*
4. <u>ปลา</u>: ปลาเป็นสัตว์เลี้ยงที่เหมาะกับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา และไม่มีพื้นที่ในการเลี้ยงสัตว์มากนัก ซึ่งมีนักวิทยาศาสตร์บอก*ว่า การจ้องมองปลาจะช่วยทำให้ความเครียดและอัตราการเต้นของหัวใจลดลง* จึงไม่ต้องแปลกใจเลยหากเราจะเคยเห็นตู้ปลาในห้องของแพทย์

หากคุณรู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว ลองหาสัตว์เลี้ยงสักตัวที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองมาเลี้ยง เพราะนอกจากสัตว์เลี้ยงจะเป็นเหมือนเพื่อนที่ดีของคุณแล้ว สัตว์เลี้ยงยังสามารถสร้างประโยชน์ให้แก่สุขภาพจิตของคุณ ช่วยลดความวิตกกังวล ลดความเครียด ทำให้คุณรู้สึกสงบสบายใจ และช่วยสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่คุณได้อีกด้วย

แหล่งอ้างอิง :
https://bit.ly/3pKVc1h
https://n.pr/3dE2KAw
https://bit.ly/3kfdpmL