

สุนัขบำบัด

DOG THERAPY

นายแพทย์ตรีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

การแสดงความรัก ความเข้าใจ ให้กำลังใจ ไม่มีกำแพงขวางกั้นด้านภาษาและเผ่าพันธุ์
สุนัขบำบัดเป็นตัวอย่างของการส่งความรักและความสุขข้ามเผ่าพันธุ์โดยไม่ต้องใช้คำพูด

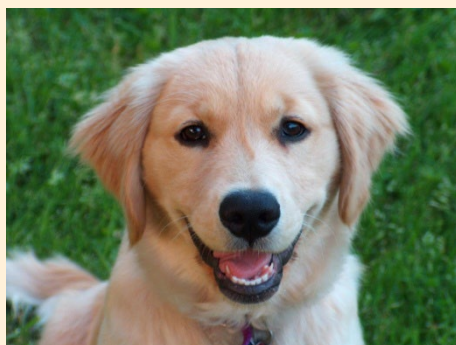
“สุนัขบำบัด” หรือ การนำสุนัขมาช่วยในการบำบัด (dog therapy / canine assisted therapy) คือ การบำบัดรักษาทางเลือกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งนำสุนัขเข้ามาช่วยในกระบวนการบำบัด สามารถช่วยได้ทั้งเรื่องของร่างกายและจิตใจ นำไปใช้ได้หลายบริบท เช่น บ้าน โรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านพักผู้สูงอายุ โรงเรียน เป็นต้น

การบำบัดทางร่างกาย สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต โดยหลักการทั่วไปของกายภาพบำบัด จำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อ ซึ่งการมีสุนัขร่วมทำกิจกรรมด้วย จะทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายและสามารถออกกำลังกายได้มากขึ้น สุนัขสามารถเข้ามาช่วยให้มีการขยับแขนหรือขาเพิ่มขึ้น โดยการโยนของไปแล้วให้สุนัขวิ่งไปคาบกลับมา การลูบคลำ หรือการแปรงขนสุนัขก็เป็นการออกกำลังกายแขนอย่างหนึ่ง

การบำบัดทางจิตใจ โดยการนำสุนัขไปแสดงโชว์ความรักให้ผู้สูงอายุหรือเด็กดู เพื่อช่วยให้คลายความเหงาได้ การเลี้ยงสุนัขยังช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถจัดเป็นโปรแกรมการบำบัดโดยตรง โดยมีเป้าหมายและระยะเวลาที่ชัดเจน เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีต่อตนเอง และคนรอบข้าง ให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น

สุนัขที่จะนำมาช่วยในการบำบัดควรผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ไม่ได้กำหนดสายพันธุ์หรือขนาด คุณสมบัติขั้นต้นของสุนัขที่เหมาะสมกับการบำบัด คือ มีอายุ 2-7 ปี เชื้อพันธุ์คำสั่ง เข้าใจคำสั่งพื้นฐานได้ ชอบเข้าสังคม สามารถอยู่ร่วมกับคนแปลกหน้าหรือสุนัขตัวอื่นได้ ไม่ดุร้าย ไม่มีประวัติกัดหรือทำร้ายใคร ไม่มีโรคติดต่อ ได้รับการฉีดวัคซีนอย่างสม่ำเสมอ

สุนัขที่นิยมนำมาบำบัดในต่างประเทศมักเป็นสายพันธุ์ที่มีความคล่องตัว มีการตอบสนองต่อคนค่อนข้างดี เช่น สุนัขพันธุ์ “ลาบราดอร์ รีทรีฟเวอร์” หรือ “โกลเด้นท์ รีทรีฟเวอร์”



การนำสุนัขมาช่วยในการบำบัด มีหลากหลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ และกลุ่มผู้ป่วยที่นำไปใช้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- 1) สุนัขบริการ (service dog) คือ สุนัขที่ได้รับการฝึกเป็นพิเศษ เพื่อทำงานเฉพาะกิจในการดูแลเจ้าของเพียงคนเดียว ซึ่งมักเป็นผู้พิการหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาทิ เบาหวาน ลมชัก ที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยนำทางคนตาบอด ช่วยเปิดประตูผู้พิการนั่งรถเข็น กดรับโทรศัพท์ เฝ้าแจ้งเหตุอาการป่วย ฯลฯ
- 2) สุนัขให้กำลังใจ (emotional support dog) คือ สุนัขที่ดูแลและอยู่เคียงข้างเจ้าของ ซึ่งเป็นผู้ป่วยทางด้านอารมณ์และจิตใจ คอยให้ความรัก ความอบอุ่นใจ เป็นเพื่อนข้างกาย
- 3) สุนัขบำบัด (therapy dog) คือ สุนัขที่ได้รับการฝึกเป็นพิเศษพร้อมกับเจ้าของ จนได้รับประกาศนียบัตรเป็นสุนัขบำบัด เพื่อสร้างความผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้อื่น ในสถานที่ต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล บ้านพัก ผู้สูงอายุ และศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ

ในบางประเทศมีกฎหมายรองรับในเรื่องของสุนัขบำบัด กำหนดประเภท และสนับสนุนค่าใช้จ่ายโดยภาครัฐ มีการกำหนดมาตรฐานและหลักสูตรสำหรับสุนัขบำบัด แต่ในประเทศไทย ยังไม่มีกฎหมายรองรับ แต่เริ่มมีสถาบันที่รับฝึกสุนัขเพื่อการบำบัดตามมาตรฐานสากล และมีสถานพยาบาลบางแห่งนำเอาสุนัขมาช่วยในการบำบัดผู้ป่วย อาทิ การบำบัดผู้ป่วยอัมพฤกษ์-อัมพาต และคนชรา

กลไกการบำบัดรักษา (Mechanism)

การนำสุนัขมาช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดรักษา โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีความบกพร่องในการพัฒนาระบบประสาท (Neurodevelopmental Disorders) เช่น ออทิสติก เชื่อว่าได้ผลลัพธ์ที่ดีผ่านกลไกการทำงานของจิตใจ ในเรื่องของการสร้างความผูกพัน (attachment) และเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม (social engagement) โดยสุนัขเป็นเสมือนวัตถุที่ช่วยในการเปลี่ยนผ่าน (transitional objects) สำหรับการเริ่มสร้างพันธะความผูกพัน (bonding) และแผ่ขยายออกไปสู่สังคมที่กว้างขึ้น

ประสิทธิผล (Efficacy)

ในปัจจุบัน มีการนำสุนัขมาช่วยในการบำบัดรักษากลุ่มผู้ที่มีความบกพร่องด้านการพัฒนาระบบประสาท พบว่ามีประโยชน์ทั้งต่อผู้ปกครองและเด็ก ช่วยให้ผู้ปกครองรู้สึกความผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดลงได้ ในขณะเดียวกัน สามารถช่วยเด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) กระตุ้นการเข้าสังคม (social engagement) ช่วยให้เด็กเข้าไปคลุกคลีอยู่กับคนอื่นได้ง่ายขึ้น
- 2) ช่วยให้อารมณ์สงบ (calm during meltdowns) ช่วยลดความรู้สึกคับข้องใจได้เร็วขึ้น ลดความรุนแรง
- 3) พัฒนาด้านสติปัญญาและอารมณ์ (cognitive and emotional growth) ช่วยเสริมสร้างความรู้สึที่ดี ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ รู้จักดูแลผู้อื่น การกอด การสัมผัส
- 4) กระตุ้นระบบรับสัมผัส (sensory support) ช่วยผ่านกิจกรรม เกม และการละเล่นต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น ชักกะเย่อ ซ่อนแอบ การนวด
- 5) สร้างความมั่นใจในช่วงที่วิตกกังวล (reassurance during anxiety) ช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
- 6) กระตุ้นการออกเสียง (improved vocal skills) ช่วยให้เด็กพูดมากขึ้นเมื่อมีสุนัขอยู่ข้าง ๆ

7) เสริมสร้างมิตรภาพ (companionship) ช่วยสร้างประสบการณ์การมีเพื่อน มีความผูกพัน ช่วยให้รู้สึกสบายใจ เวลาอยู่กับคนอื่นมากขึ้น

จากการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบของ Husgen และคณะในปี พ.ศ.2565 ในเรื่องการนำสุนัขมาช่วยในการบำบัดรักษาเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมและพัฒนาการ พบว่า 6 ใน 14 งานวิจัย ให้ผลลัพธ์ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ แต่คุณภาพของกระบวนการวิจัยยังอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง (จากการประเมินด้วย JBIC scores)

มีงานวิจัย 6 เรื่องที่พบว่าได้ผลลัพธ์ที่ดีในมิติด้านสังคม (social) โดยช่วยเพิ่มทักษะสังคมและการสื่อสาร และช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีงานวิจัย 2 เรื่องที่พบว่าได้ผลลัพธ์ที่ดีในมิติด้านจิตใจ (psychological) โดยช่วยเพิ่มแรงจูงใจ และเพิ่มระดับสมาธิ ส่วนมิติด้านชีววิทยาระบบประสาท (neurobiological) ไม่พบผลลัพธ์ที่ชัดเจน แต่มีรายงาน 5 รายการที่มีระดับคอร์ติซอลในน้ำลายลดลง

ความปลอดภัย (Safety)

สุนัขบำบัด เป็นการบำบัดรักษาด้วยสัตว์ที่มีความปลอดภัยสูง เนื่องจากสุนัขเป็นสัตว์เลี้ยงที่มีความคุ้นเคยกับมนุษย์เป็นอย่างดีอยู่แล้ว แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของสุนัขที่นำมาบำบัด ดังนี้

- ได้รับการคัดเลือกมาอย่างเหมาะสม
- ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี
- ใด้กับการฉีดวัคซีนที่จำเป็นครบถ้วน

ข้อควรระวังคือ ไม่ควรนำมาใช้กับเด็กที่กลัวสุนัข และเด็กที่มีภาวะภูมิแพ้จากขนสุนัข รวมถึงโรคติดต่อจากสัตว์ซึ่งอาจพบได้

เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: ทีเอส อินเทอร์เน็ต.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). คู่มือการดูแล เด็กออทิสติก. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

Allfine Social Enterprise. (2021). **Therapy Dog Thailand**. from <http://www.therapydogthailand.org/>

Alliance of therapy dogs. (2021). **The modern use of animal assisted therapy**. from <https://www.therapydogs.com/animal-assisted-therapy/>

Alliance of therapy dogs. (2021). **Nine ways therapy dogs can help kids with autism**. from <https://www.therapydogs.com/nine-ways-therapy-dogs-can-help-kids-with-autism/>

Hüsgen, C. J., Peters-Scheffer, N. C. & Didden, R. A. (2022). Systematic review of dog-assisted therapy in children with behavioural and developmental disorders. **Adv Neurodev Disord**. 6: 1–10. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00239-9>

Morrison, M. L. (2007). Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. **Complementary health practice review**. 12(1): 51–62.

Solomon, O. (2010). What a Dog Can Do: Children with Autism and Therapy Dogs in Social Interaction. **ETHOS**. 38(1): 143–66.

UCLA health. (2021). **Animal-assisted therapy research**. from <https://www.uclahealth.org/pac/animal-assisted-therapy/>

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2567). สุนัขบำบัด. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/alt12-dogtherapy.htm>

(บทความต้นฉบับ: จากหนังสือ “การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ”, 2550)