



สุนัขบำบัด (dog therapy)

นพ.ทวีศักดิ์ ลีริรัตน์เรชา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

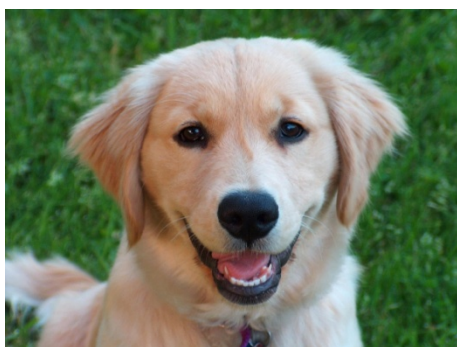
“สุนัขบำบัด” หรือ การนำสุนัขมาช่วยในการบำบัด (dog therapy / canine assisted therapy) คือ การบำบัดรักษาทางเลือกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งนำสุนัขเข้ามาช่วยในกระบวนการบำบัด สามารถช่วยได้ทั้งเรื่องของร่างกายและจิตใจ นำไปใช้ได้หลายบริบท เช่น บ้าน โรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านพักผู้สูงอายุ โรงเรียน เป็นต้น

การบำบัดทางร่างกาย สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการอัมพฤกษ์ อัมพาต โดยหลักการทั่วไปของกายภาพบำบัด จำเป็นต้องมีการบริหารกล้ามเนื้อ ซึ่งการมีสุนัขร่วมทำกิจกรรมด้วย จะทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายและสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น สุนัขสามารถเข้ามาช่วยให้มีการขยับแขนหรือขาเพิ่มขึ้น โดยการโยนของไปแล้วให้สุนัขวิ่งไปคาบกลับมา การลูบคลำ หรือการแปรงขนสุนัขก็เป็นการออกกำลังกายแขนอย่างหนึ่ง

การบำบัดทางจิตใจ โดยการนำสุนัขไปแสดงโชว์ความน่ารักให้ผู้สูงอายุหรือเด็กดู เพื่อช่วยให้คลายความเหงาได้ การเลี้ยงสุนัขยังช่วยลดอาการซึมเศร้าลงได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถจัดเป็นโปรแกรมการบำบัดโดยตรง โดยมีเป้าหมายและระยะเวลาที่ชัดเจน เพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีต่อตนเอง และคนรอบข้าง ให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น

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

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





การนำสุนัขมาช่วยในการบำบัด มีหลากหลายรูปแบบตามวัตถุประสงค์ และกลุ่มผู้ป่วยที่นำไปใช้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1) สุนัขบริการ (service dog) คือ สุนัขที่ได้รับการฝึกเป็นพิเศษ เพื่อทำงานเฉพาะกิจในการดูแลเจ้าของเพียงคนเดียว ซึ่งมักเป็นผู้พิการหรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาทิ เบาหวาน ลมชัก ที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยนำทางคนตาบอด ช่วยเปิดประตูผู้พิการนั่งรถเข็น กดรีโมททีวีที่ 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 บ้านพักผู้สูงอายุ และศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ

ในปัจจุบัน ยังมีการนำสุนัขมาช่วยในการบำบัดในเด็กออทิสติก พบว่ามีประโยชน์ทั้งต่อผู้ปกครองและเด็ก ช่วยให้ผู้ปกครองรู้สึกความผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดลงได้ และช่วยเด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) กระตุ้นการเข้าสังคม (social engagement) ช่วยให้เด็กเข้าไปคลุกคลีอยู่กับคนอื่นได้ง่ายขึ้น
- 2) ช่วยให้อารมณ์สงบ (calm during meltdowns) ช่วยลดความรู้สึกคับข้องใจได้เร็วขึ้น ลดความรุนแรง
- 3) พัฒนาด้านสติปัญญาและอารมณ์ (cognitive and emotional growth) ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ดี ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ รู้จักดูแลผู้อื่น การกอด การสัมผัส
- 4) กระตุ้นระบบรับสัมผัส (sensory support) ช่วยผ่านกิจกรรม เกม และการละเล่นต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น ชักกะเย่อ ช้อนแอบ การหวด
- 5) สร้างความมั่นใจในช่วงที่วิตกกังวล (reassurance during anxiety) ช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
- 6) กระตุ้นการออกเสียง (improved vocal skills) ช่วยให้เด็กพูดมากขึ้นเมื่อมีสุนัขอยู่ข้าง ๆ
- 7) เสริมสร้างมิตรภาพ (companionship) ช่วยสร้างประสบการณ์การมีเพื่อน มีความผูกพัน ช่วยให้รู้สึกสบายใจ เวลาอยู่กับคนอื่นมากขึ้น

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

“การแสดงความรัก ความเข้าใจ ให้กำลังใจ ไม่มีกำแพงขวางกั้นด้านภาษาและเผ่าพันธุ์
สุนัขบำบัดเป็นตัวอย่างของการส่งความรักและความสุขข้ามเผ่าพันธุ์โดยไม่ต้องใช้คำพูด”



เอกสารอ้างอิง

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2555). คู่มือออทิสติก สำหรับผู้ปกครอง. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธรักษาแห่งชาติ.
- Allfine Social Enterprise. (2021). **Therapy Dog Thailand**. [Online]. Available URL: <http://www.therapydogthailand.org/>
- Alliance of therapy dogs. (2021). **The modern use of animal assisted therapy**. [Online]. Available URL: <https://www.therapydogs.com/animal-assisted-therapy/>
- Alliance of therapy dogs. (2021). **Nine ways therapy dogs can help kids with autism**. [Online]. Available URL: <https://www.therapydogs.com/nine-ways-therapy-dogs-can-help-kids-with-autism/>
- Morrison ML. (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**. [Online]. Available URL: <https://www.uclahealth.org/pac/animal-assisted-therapy/>

บทความแก้ไขล่าสุด : พฤษภาคม 2564

บทความต้นฉบับ : หนังสือ “การบำบัดทางเลือกในเด็กพิเศษ” (2550)

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2550). การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้อ้างอิงได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2564). **สุนัขบำบัด**. [Online]. Available URL: <https://happyhomeclinic.com/alt12-dogtherapy.htm>

www.happyhomeclinic.com