

สัตว์เลี้ยงกับ สุขภาพจิต



ในวันที่รู้สึกแย่ เคยพบว่าตัวเองดูคลิปรีดิโอ
เกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงหรือเปล่า เพียงได้เห็นรูปลูกสุนัข
ก็ทำให้คุณยิ้มและรู้สึกเครียดน้อยลงได้ใช่ไหม

ถ้าคุณเหมือนคนจำนวนมาก การได้อยู่ใกล้ชิดกับสัตว์ต่าง ๆ เช่น สัตว์เลี้ยงของตนเอง
สัตว์เลี้ยงของคนอื่น หรือแม่แต่นกตัวเล็ก ๆ และสัตว์ต่าง ๆ ที่คุณอาจเห็นในละแวกบ้านของคุณ
อาจช่วยให้คุณรู้สึกสงบขึ้นหรือรู้สึกดีขึ้นได้ การวิจัยพบว่าผลที่สัตว์เลี้ยงมีต่อคนคือ:



สัตว์เลี้ยงช่วยให้เรา อารมณ์ดีขึ้นได้

สำหรับบางคน การมีสัตว์เลี้ยง
ช่วยบรรเทาความเหงา
ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล
และความสะเทือนใจอย่าง
รุนแรงได้¹ การใช้เวลากับ
สัตว์เลี้ยงยังช่วยลดฮอร์โมน
ความเครียดที่เรียกว่า
คอร์ติซอลได้อีกด้วย²



สัตว์เลี้ยงดีต่อสุขภาพกาย ของเรา

ถ้าคุณเลือกเลี้ยงสัตว์ที่ต้อง
ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น
สุนัข จะช่วยกระตุ้นให้คุณออกไป
ข้างนอกและเคลื่อนไหวมากขึ้น
การเล่นกับสัตว์เลี้ยงและ
การพาสัตว์เลี้ยงออกไปเดิน
อาจทำให้ความดันโลหิตและ
ระดับคอเลสเตอรอลลดลงได้¹



การมีสัตว์เลี้ยงในครอบครัว อาจเป็นประโยชน์แก่เด็ก

สัตว์เลี้ยงช่วยสอนให้เด็กรู้จัก
รับผิดชอบและเห็นอกเห็นใจ¹
การศึกษาที่ทำกับเด็กสมาธิสั้นหรือ
เด็กที่เป็นโรคออทิสติกสเปกตรัม
พบว่า เด็กเหล่านี้ได้รับประโยชน์
จากการใช้เวลาอยู่กับสัตว์ รวมถึง
การมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้น
การแบ่งปันและให้ความร่วมมือ
มากขึ้น และรู้สึกสงบขึ้น²

ถ้าคุณกำลังคิดที่จะเลี้ยงสัตว์

การเลี้ยงสัตว์เป็นการตัดสินใจครั้งใหญ่ และต้องคิดให้ถี่ถ้วนก่อนถึงค่าใช้จ่ายและความรับผิดชอบต่าง ๆ ทั้งหมด ลองคิดว่าสัตว์เลี้ยงจะมีขนาดเท่าไรเมื่อโตเต็มที่ จะมีชีวิตอยู่ยาวนานแค่ไหน และจะต้องใช้พื้นที่เท่าไร คิดเรื่องค่าอาหารและค่ารักษาพยาบาลสัตว์ อย่าลืมคิดว่าคุณต้องมีเวลาดูแลและทำความสะอาดด้วย¹

ถ้าคุณตัดสินใจว่าการมีสัตว์เลี้ยงเป็นสิ่งที่เหมาะสมสำหรับคุณ ขอให้คิดว่าสัตว์เลี้ยงประเภทไหนที่เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตของคุณ เช่น สุนัขจะต้องได้รับการปล่อยให้ออกไปข้างนอกบ่อย ๆ และต้องพาออกไปเดิน ถ้าเลี้ยงแมว คุณต้องเปลี่ยนกระบะทรายเป็นประจำ ซึ่งเป็นสิ่งที่สัตว์มีครรภ์ไม่ควรทำ¹ สำหรับครอบครัวที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ไม่แนะนำให้เลี้ยงสัตว์เลี้ยงเลี้ยงคลานและสัตว์เลี้ยงครึ่งบกครึ่งน้ำ เพราะอาจแพร่เชื้อโรคที่เป็นอันตรายได้¹

คุณอาจจะคิดถึงสุนัขหรือแมวเป็นอันดับแรกเมื่อคิดจะเลี้ยงสัตว์ แต่สัตว์เลี้ยงขนาดเล็กชนิดอื่น ๆ ก็ส่งผลดีต่อชีวิตของเราได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น การศึกษาชิ้นหนึ่งแสดงให้เห็นว่าการเล่นกับหนูตะเภาช่วยลดระดับความวิตกกังวลของเด็กได้อย่างไร² การดูปลาในตู้ปลาอาจส่งผลในทางที่ดีต่อสุขภาพของเราด้วยเช่นกัน³

สุนัขหรือแมว (หรือปลา) ให้ความสบายใจ ความเป็นเพื่อน และความสนุกสนานแก่เราได้ โดยเฉพาะในวันที่เครียดที่สุดของเรา แต่อย่า ลืมว่าแม้การมีสัตว์เลี้ยงจะเป็นประโยชน์ก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถทดแทนการบำบัดได้

ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณ เจ้าหน้าที่ของโปรแกรมพร้อมรับฟังคุณเสมอ และที่ต่างไปจากสัตว์เลี้ยงคือ เจ้าหน้าที่ที่สามารถให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์แก่คุณได้



ถ้าอยากใช้เวลา กับ สัตว์เลี้ยงโดยไม่ต้อง เอามาเลี้ยงเอง

การมีสัตว์เลี้ยงอาจไม่เหมาะกับทุกคน แต่เราทุกคนสามารถได้ประโยชน์จากการใช้เวลา กับสัตว์เลี้ยงได้ ถ้าคุณอยากกอดหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง ลองวิธีเหล่านี้ดูสิ:

- อาสาดูแลสัตว์เลี้ยงให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวตอนที่คนเหล่านั้นไม่อยู่บ้านเป็นเวลาหลายวัน
- ขออนุญาตเพื่อนบ้านพาสุนัขของเขาออกไปเดินเล่น
- อาสาสมัครที่มูลนิธิช่วยเหลือสัตว์
- หา "คาเฟ่แมว" หรือธุรกิจอื่น ๆ ที่ให้คุณได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง

1. Centers for Disease Control and Prevention. How to stay healthy around pets. [cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_reVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html](https://www.cdc.gov/healthypets/keeping-pets-and-people-healthy/how.html?CDC_AA_reVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthypets%2Fhealth-benefits%2Findex.html). Last reviewed September 15, 2021. Accessed March 10, 2022.

2. National Institutes of Health. The power of pets. [newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://www.nih.gov/news/2018/02/power-pets). February 2018. Accessed March 10, 2022.

3. Clements H, Valentin S, Jenkins N, et al. The effects of interacting with fish in aquariums on human health and well-being: A systematic review. *PLOS ONE*. doi.org/10.1371/journal.pone.0220524. July 29, 2019.

ไม่ควรรำโปรแกรมนี้ไปใช้สำหรับเหตุฉุกเฉินหรือการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อหมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินภายในท้องถิ่นหรือไปที่แผนกอุบัติเหตุและห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพได้ อาจไม่มีโปรแกรมนี้และองค์ประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ เราปรับปรุงผลิตภัณฑ์และบริการของเราอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น Optum จึงขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดต่าง ๆ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน