

## แมวบำบัด

### CAT THERAPY

นายแพทย์ตรีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

แมวบำบัด หรือการนำแมวมาช่วยในการบำบัด (cat therapy/ feline-assisted therapy) ดูเหมือนจะไม่คุ้นหูมากนัก แต่ก็มีกรนำมาใช้ในโปรแกรมการบำบัดรักษาเช่นเดียวกัน สามารถช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี นำมาใช้เป็นทางเลือกในผู้ที่กลัวสุนัข หรือไม่สามารถไปบำบัดด้วยสัตว์ใหญ่ได้ และที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดที่เหมาะสมกับเหล่าทาสแมวเป็นอย่างดี

แมวเป็นสัตว์เลี้ยงที่มีความอยากรู้อยากเห็นสูงมาก และยังเป็นสัตว์ที่มีจิตวิทยาสูงอีกด้วย รับรู้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของคนได้ดี รู้ว่าเจ้าของต้องการขอความช่วยเหลือเมื่อไหร่ สามารถเตือนภัยแผ่นดินไหวและภัยธรรมชาติต่าง ๆ และกล่าวกันว่าสามารถเตือนภัยให้กับเจ้าของได้อีกด้วย

แมวที่นำมาใช้บำบัดต้องคัดเลือกกันพอสมควร นอกจากความน่ารัก ขนสวย มีเสน่ห์ดึงดูดได้ดีแล้ว ควรเป็นแมวที่มีลักษณะ ดังนี้

- ท่าที่เป็นมิตร เข้ากับคนแปลกหน้าได้ง่าย ยอมให้อุ้มกอดได้
- ทนต่อสิ่งกระตุ้นที่ผิดแปลกได้ดีทั้งสิ่งที่มองเห็นและเสียงที่ได้ยิน
- เชื่อง เลี้ยงง่าย มีลักษณะนิสัยที่สงบ ไม่ตกใจง่าย
- ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีในบ้าน
- ไม่มีประวัติดุร้าย ทำร้ายคนอื่น หรือสัตว์ตัวอื่น
- ยอมให้สวมใส่ปลอกคอ กระพรวน หรือสายจูงได้
- มีการทำความสะอาดและดูแลสุขอนามัยอย่างสม่ำเสมอ
- ได้รับการฉีดวัคซีนแล้ว



กลุ่มผู้ป่วยที่สามารถใช้แมวบ่าบัต มีหลายกลุ่ม ได้แก่ โรคซึมเศร้า วิตกกังวล กลัว โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความบกพร่องทางการเห็นหรือการได้ยิน ความบกพร่องทางสติปัญญา ออทิสติก สมาธิสั้น และผู้ป่วยจิตเวชอื่นๆ

แมวบ่าบัตสามารถนำไปใช้ได้หลายบริบท ทั้งในโรงพยาบาล และที่อื่น ๆ เช่น บ้าน โรงเรียน เนอชเชอร์ ศูนย์ฟื้นฟูฯ สถานบริบาล และเรือนจำ เป็นต้น

## กลไกการบำบัดรักษา (Mechanism)

การนำแมวมามาช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดรักษา โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีความบกพร่องในการพัฒนาระบบประสาท (Neurodevelopmental Disorders) เช่น ออทิสติก เชื่อว่าได้ผลลัพธ์ที่ดีผ่านกลไกการทำงานของจิตใจ ในเรื่องของการสร้างความผูกพัน (attachment) และเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคม (social engagement) โดยแมวมเป็นเสมือนวัตถุที่ช่วยในการเปลี่ยนผ่าน (transitional objects) สำหรับการเริ่มสร้างพันธะความผูกพัน (bonding) และแผ่ขยายออกไปสู่สังคมที่กว้างขึ้น

## ประสิทธิผล (Efficacy)

ในปัจจุบัน มีการนำแมวมามาช่วยในการบำบัดรักษาในกลุ่มผู้ที่มีความบกพร่องด้านการพัฒนาระบบประสาท พบว่ามีประโยชน์ทั้งต่อผู้ปกครองและเด็ก ช่วยให้ผู้ปกครองรู้สึกความผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดลงได้ ในขณะเดียวกันสามารถช่วยเด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) กระตุ้นการเข้าสังคม (social engagement, fostering connections) ช่วยให้เด็กเข้าไปคลุกคลีอยู่กับคนอื่นได้ง่ายขึ้น
- 2) ช่วยให้สงบอารมณ์ (calming) ช่วยลดความรู้สึกคับข้องใจได้เร็วขึ้น ลดความรุนแรง
- 3) พัฒนาด้านอารมณ์ (emotional growth) ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ดี ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ รู้จักดูแลผู้อื่น การกอด การสัมผัส
- 4) กระตุ้นระบบรับสัมผัส (sensory support) ช่วยผ่านกิจกรรม เกม และการเล่นต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น ชักกะเย่อ ซ่อนแอบ การนวด
- 5) ผ่อนคลายความวิตกกังวล (anxiety relief) ช่วยบรรเทาอาการวิตกกังวล เพิ่มความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
- 6) เสริมสร้างมิตรภาพ (companionship) ช่วยสร้างประสบการณ์การมีเพื่อน มีความผูกพัน ช่วยให้รู้สึกสบายใจ เวลาอยู่กับคนอื่นมากขึ้น

ในเด็กออทิสติก พบว่า สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเด็กกับแมวมที่เลี้ยงไว้ จะช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมทางสังคมของเด็กมากขึ้น เพิ่มความผูกพัน เพิ่มความสนใจ ช่วยให้สงบอารมณ์ได้ นอกจากนี้แมวมยังช่วยเรื่องระบบรับสัมผัสให้สมดุลขึ้น โดยในกลุ่มที่ระดับความรุนแรงน้อยจะมีแสดงความรักความผูกพันกับแมวมสูงกว่ากลุ่มที่ระดับความรุนแรงมาก แมวมที่เลี้ยงตั้งแต่เล็กจะแสดงความรักความผูกพันได้สูงกว่าแมวมที่เพิ่งนำมาเลี้ยงตอนที่โตแล้ว

ในกลุ่มเด็กที่มีความผิดปกติด้านระบบการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ และข้อต่อ เช่น โรคสมองพิการ มีการนำแมวมมาช่วยนวด แต่ยังไม่มีการวิจัยสนับสนุนในเรื่องนี้ชัดเจน

## ความปลอดภัย (Safety)

แมวบำบัด เป็นการบำบัดรักษาด้วยสัตว์ที่มีความปลอดภัยสูง เนื่องจากแมวเป็นสัตว์เลี้ยงที่มีความคุ้นเคยกับมนุษย์เป็นอย่างดีอยู่แล้ว แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของแมวนำมาบำบัด ดังนี้

- ได้รับการคัดเลือกมาอย่างเหมาะสม
- ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี
- ได้กับการฉีดวัคซีนที่จำเป็นครบถ้วน

ข้อควรระวังคือ ไม่ควรนำมาใช้กับเด็กที่กลัวแมว และเด็กที่มีภาวะภูมิแพ้จากขนแมว รวมถึงโรคติดต่อจากสัตว์ซึ่งอาจพบได้

## เอกสารอ้างอิง

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

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

Litter-robot blog. (2021). **The making of therapy cat.** From <https://www.litter-robot.com/blog/2018/10/15/the-making-of-a-therapy-cat>

Morrison, M. L. (2007). Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. **Complementary Health Practice Review.** 12(1): 51-62

Palika, L. (2006). **Your cat's mind: feline relationships the special love of therapy cats.** From <http://www.catsplay.com>

Tomaszewska, K., Bomert, I. & Wilkiewicz-Wawro, E. (2017). Feline-assisted therapy: Integrating contact with cats into treatment plans. **Polish Annals of Medicine.** 24(2): 283-6. <https://doi.org/10.1016/j.poamed.2016.11.011>.

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

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



www.happyhomeclinic.com

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2567). **แมวบำบัด.** จาก <https://www.happyhomeclinic.com/alt16-cattherapy.htm>

(บทความต้นฉบับ: จากหนังสือ “การบำบัดทางเลือก ในเด็กพิเศษ”, 2550)