

วิหคบำบัด

BIRD THERAPY

นายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

วิหคบำบัด (Bird Therapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดด้วยสัตว์ โดยใช้นกเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แต่ยังมีงานวิจัยค่อนข้างน้อย เมื่อเปรียบเทียบกับ สุนัขบำบัด อาซาบำบัด หรือโลมาบำบัด

นกเป็นสัตว์ที่มนุษย์สามารถพบเห็นได้ทั่วไปทั้งในชนบทและเขตเมือง การดูนก ฟังเสียงนก หรือการนำนกมาช่วยในกระบวนการบำบัดเป็นกิจกรรมเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ซับซ้อน ด้วยเหตุนี้ แนวคิดเรื่อง “Bird Therapy” จึงได้รับความสนใจมากขึ้นในฐานะกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่เชื่อมโยงการรับรู้ทางสายตา การฟัง การเคลื่อนไหวร่างกาย การมีสติ และความสัมพันธ์กับธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม การใช้คำว่า “บำบัด” จำเป็นต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง เพราะหลักฐานในปัจจุบันสนับสนุนประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการลดความทุกข์ทางจิตใจมากกว่าการยืนยันประสิทธิผลในการรักษาโรคทางจิตเวชโดยตรง

ความหมายของวิหคบำบัด

วิหคบำบัด (Bird Therapy) หรือ การนำนกมาช่วยในการบำบัด เรียกโดยรวมว่า “Bird-Assisted Therapy” หรือ “Avian-Assisted Therapy” ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของ “Animal-Assisted Therapy” อาจนิยามในเชิงปฏิบัติว่า เป็นการใช้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับนกอย่างมีเป้าหมาย เพื่อสนับสนุนการผ่อนคลาย การฟื้นฟูความสนใจ การตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบัน การเคลื่อนไหวร่างกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม และความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

วิหคบำบัด หรือการบำบัดด้วยนก อาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการกับนก ช่วยกระตุ้นทั้งด้านอารมณ์ ความคิด การเคลื่อนไหว และความรับผิดชอบ ตัวอย่างกิจกรรม เช่น

- การสังเกตนก หรือเดินดูนก
- การฟังเสียงนก
- การสัมผัสและลูบขน
- การให้อาหารนก
- การสังเกตพฤติกรรมของนก
- การฝึกการสื่อสารกับนก
- การฝึกพฤติกรรมอย่างง่าย
- การดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของนก

หากกิจกรรมถูกกำหนดเป้าหมายทางการรักษา มีการประเมินผล และดำเนินการโดยผู้ประกอบวิชาชีพ จัดอยู่ในกรอบการบำบัดโดยใช้สัตว์ช่วย หรือ “animal-assisted intervention”

สมาคม International Association of Human-Animal Interaction Organizations กำหนดให้การบำบัดโดยใช้สัตว์ต้องมีการวางแผน มีเป้าหมาย และให้ความสำคัญทั้งต่อประโยชน์ของมนุษย์และสวัสดิภาพของสัตว์ ดังนั้น การนำนกมาช่วยในการบำบัดจึงไม่ควรพิจารณาเฉพาะผลลัพธ์ของผู้รับบริการ แต่ต้องประเมินความเครียด สุขภาพ ความปลอดภัย และพฤติกรรมตามธรรมชาติของนกด้วย

นกที่นิยมใช้

นกที่นิยมใช้ในการบำบัด ได้แก่

- Budgerigar (นกหงส์หยก) – เชื่อง ดูแลง่าย เหมาะสำหรับเด็ก
- Cockatiel (นกค็อกคาเทล) – เป็นมิตร ชอบปฏิสัมพันธ์กับคน
- Lovebird (นกเลิฟเบิร์ด) – เหมาะสำหรับกิจกรรมการดูแลและการสังเกต
- Canary (นกคีรีบุณ) – เด่นด้านเสียงร้อง ช่วยสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย แม้จะไม่เหมาะกับการจับบ่อย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่อาจได้รับประโยชน์จาก วิหคบำบัด มีดังนี้

- ออทิสติก (Autism Spectrum Disorder; ASD)
- สมาธิสั้น (Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder; ADHD)
- ผู้บกพร่องทางสติปัญญา (Intellectual Disability; ID)
- ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม (Dementia)
- ผู้ป่วยซึมเศร้า (Depression)
- ผู้ป่วยวิตกกังวล (Anxiety)
- ผู้ป่วยจิตเวชระยะฟื้นฟู

กลไกการบำบัด

วิหคบำบัด มีกลไกการทำงาน ดังนี้

การฟื้นฟูความสนใจ

การทำงานหรือการแก้ปัญหาติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดความเหนื่อยล้าของความสนใจ การสังเกตนกเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจแบบไม่ต้องฝืนมากนัก เช่น การติดตามการบิน การฟังเสียงร้อง หรือการสังเกตสีและพฤติกรรม สิ่งเหล่านี้อาจช่วยให้ระบบความสนใจที่ถูกใช้งานอย่างหนักมีโอกาสดูแลตัวเอง

งานวิจัยเกี่ยวกับการเดินดุนกแบบมีผู้นำ พบว่า จำนวนชนดุนกที่พบมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองได้รับการฟื้นฟูหลังทำกิจกรรม และผู้เข้าร่วมไม่จำเป็นต้องมีความรู้เรื่องนวกมาก่อนจึงจะได้รับประโยชน์

การลดความเครียดและอารมณ์ทางลบ

เสียงนกอาจทำหน้าที่เป็นสัญญาณของสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเป็นธรรมชาติ ช่วยลดการให้ความสนใจกับเสียงรบกวนและความคิดที่กระตุ้นความเครียด

การทดลองแบบสุ่มในผู้ใหญ่สุขภาพดีจำนวน 295 คน พบว่า การฟังเสียงนกเป็นเวลา 6 นาที ช่วยลดความวิตกกังวลและความรู้สึกหวาดระแวงในขณะนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับกรฟังเสียงการจราจร อย่างไรก็ตาม การทดลองดังกล่าวไม่ได้แสดงผลที่ชัดเจนต่อภาวะซึมเศร้าหรือสมรรถนะด้านการรู้คิด จึงไม่ควรสรุปว่าเสียงนกสามารถรักษาอาการทางจิตเวชได้ทุกประเภท

การฝึกสติและการอยู่กับปัจจุบัน

การดุนกต้องอาศัยการสังเกตอย่างละเอียด การฟัง และการรอคอย ผู้เข้าร่วมจึงมีโอกาสฝึกการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าโดยไม่เร่งตัดสินใจ ประสพการณ์ลักษณะนี้ใกล้เคียงกับองค์ประกอบของการฝึกสติ ซึ่งอาจช่วยลดการคิดวนซ้ำและเพิ่มการกำกับอารมณ์

การออกกำลังกายและการสัมผัสธรรมชาติ

การเดินดุนกมักมีการเดินในสวน พื้นที่ชุ่มน้ำ หรือพื้นที่สีเขียว ประโยชน์ที่พบจึงอาจไม่ได้เกิดจากนกเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลรวมของการเคลื่อนไหวร่างกาย แสงธรรมชาติ อากาศ พื้นที่สีเขียว การพักจากหน้าจอ และการรับรู้ความหลากหลายทางชีวภาพ

ความสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง

กิจกรรมดุนกเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยกันค้นหาหรือระบุชนิดนก การมีเป้าหมายร่วมที่ไม่กดดันอาจช่วยลดความโดดเดี่ยวและสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนได้

ความหมาย ความหวัง และความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การสังเกตวงจรชีวิตของนก เช่น การทำรัง การอพยพ หรือการดูแลลูกนก อาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกประหลาดใจ ความหมาย และความเชื่อมโยงกับสิ่งมีชีวิตอื่น ประสบการณ์ดังกล่าวอาจช่วยขยายความสนใจออกจากปัญหาของตนเองชั่วคราว และเพิ่มความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของระบบธรรมชาติที่ใหญ่กว่า

ผลต่อสุขภาพทางจิต

มีการศึกษาขนาดเล็กในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยจิตเวช และเด็กที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งพบผลลัพธ์ที่น่าสนใจ แต่งานวิจัยยังมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับการใช้สุนัขบำบัด หรืออาชบาบัด

หลักฐานเชิงประจักษ์ยังไม่เพียงพอที่จะสรุปประสิทธิผลในทุกกลุ่มประชากร จึงควรใช้เป็นการบำบัดเสริม ไม่ใช่ทดแทนการรักษาหลัก หลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลต่อสุขภาพทางจิต มีดังนี้

Peterson และคณะศึกษาผู้เข้าร่วมในมหาวิทยาลัยจำนวน 112 คน โดยเปรียบเทียบกลุ่มคนกลุ่มเดินในธรรมชาติ และกลุ่มควบคุม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนกลุ่มเดินธรรมชาติทำกิจกรรมครั้งละมากกว่า 30 นาที จำนวน 5 ครั้ง ผลการศึกษานับสนับสนุนว่า กิจกรรมที่อาศัยธรรมชาติเป็นฐานช่วยเพิ่มความผาสุกและลดความทุกข์ทางจิตใจ โดยกลุ่มคนกลุ่มเดินธรรมชาติมีผลลัพท์ที่น่าสนใจเป็นพิเศษ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยระบุว่าควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่และหลากหลายมากขึ้น

การศึกษาระดับประชากรในชาวยุโรปมากกว่า 26,000 คนจาก 26 ประเทศ พบว่า ความหลากหลายของชนิดนกในพื้นที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แม้จะควบคุมปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมบางประการแล้วก็ตาม ผู้วิจัยเสนอว่า ความสัมพันธ์ดังกล่าวอาจเกิดจากการรับรู้เสียงและภาพของนกโดยตรง หรืออาจสะท้อนคุณภาพของภูมิทัศน์ที่เอื้อต่อทั้งความหลากหลายทางชีวภาพและสุขภาวะของมนุษย์

โดยภาพรวม หลักฐานที่มีอยู่สนับสนุนสมมติฐานว่า การคนนก เสียงนก และสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลายของนกอาจเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิต แต่ผลที่เกิดขึ้นน่าจะมาจากหลายองค์ประกอบร่วมกัน ได้แก่ การออกกำลังกาย คุณภาพของพื้นที่สีเขียว ความรู้สึกปลอดภัย ความชอบส่วนบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และระดับความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

แนวทางการจัดกิจกรรม

กิจกรรมวิหคบำบัดในลักษณะส่งเสริมสุขภาพจิตอาจจัดเป็นกลุ่มขนาดเล็กประมาณ 5-10 คน ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีต่อครั้ง และดำเนินการอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละหนึ่งครั้งเป็นเวลา 4-6 สัปดาห์ ทั้งนี้ ระยะเวลาและความถี่ดังกล่าวเป็นเพียงแนวทางเบื้องต้น ไม่ใช่ขนาดการรักษาที่ได้รับการยืนยันทางคลินิก

กิจกรรมแต่ละครั้งอาจประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

- ประเมินสภาพร่างกาย อารมณ์ ความกลัวสัตว์ ภูมิแพ้ และความพร้อมของผู้เข้าร่วม
- อธิบายกติกาความปลอดภัยและจริยธรรมในการคนนก
- ฝึกหายใจเข้าและสังเกตเสียงรอบตัวประมาณ 3-5 นาที
- เดินหรือสังเกตนกอย่างเงียบ ๆ โดยเน้นสี เสียง รูปร่าง และพฤติกรรม
- บันทึกสิ่งที่พบหรือวาดภาพนกโดยไม่เน้นความถูกต้องทางวิชาการ
- แลกเปลี่ยนความรู้สึกหรือสิ่งที่สังเกตเห็นหลังจบกิจกรรม
- ประเมินอารมณ์หรือความเครียดก่อนและหลังทำกิจกรรมด้วยเครื่องมือที่เหมาะสม

ในบริบทโรงพยาบาล โรงเรียน ศูนย์สุขภาพจิต หรือสถานดูแลผู้สูงอายุ อาจปรับกิจกรรมสำหรับผู้มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว โดยจัดจุดสังเกตนกจากหน้าต่าง สวนบำบัด ระเบียง หรือใช้ภาพและเสียงนกประกอบการฝึกสติ อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพผ่านสื่อไม่ควรถูกถือว่าเทียบเท่ากับการสัมผัสธรรมชาติจริงโดยอัตโนมัติ

ข้อควรระวัง

ความปลอดภัยของผู้เข้าร่วม

ผู้จัดกิจกรรมควรประเมินข้อจำกัดด้านการเดิน การมองเห็น การได้ยิน โรคภูมิแพ้ ความไวต่อเสียง ความกลัวนก และความเสี่ยงจากสภาพอากาศ ผู้ที่มีอาการทางจิตเวชรุนแรงหรือมีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองยังจำเป็นต้องได้รับการประเมินและรักษาตามมาตรฐานวิชาชีพ

การป้องกันโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน

การสัมผัสนกเลี้ยง นู่นนก ฝุ่นจากกรง หรือสารคัดหลั่งอาจมีความเสี่ยงต่อโรคติดเชื้อบางชนิด เช่น โรคจิตตาโคซิส (Psittacosis) หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า "โรคไข้นกแก้ว" ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่พบในนก การทำความสะอาดกรง การสัมผัสนก และการจัดพื้นที่จึงต้องมีมาตรการสุขอนามัย ล้างมือ และหลีกเลี่ยงการฟุ้งกระจายของฝุ่นจากมูลนก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ

สวัสดิภาพของนก

ไม่ควรจับนกปามาใช้ในกิจกรรม ไม่ควรไล่ต้อน เข้าใกล้รัง ส่งเสียงเรียกนกซ้ำ ๆ หรือให้อาหารที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามธรรมชาติ การถ่ายภาพต้องไม่รบกวนการหาอาหาร การพักผ่อน หรือการเลี้ยงลูกนก

กรณีไข้นกเลี้ยงควรมีสัตวแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมนกประเมินสุขภาพและความเหมาะสม นกต้องสามารถหลีกเลี่ยงจากกิจกรรมได้ มีเวลาพักเพียงพอ และไม่ถูกบังคับให้สัมผัสกับบุคคลจำนวนมาก การแสดงอาการหลบหนี กัด ร้องผิดปกติ ถอนขน หอบ หรือหยุดกินอาหารควรถือเป็นสัญญาณให้หยุดกิจกรรมและประเมินสวัสดิภาพทันที

การไม่กล่าวอ้างเกินหลักฐาน

นกบำบัดไม่ควรถูกประชาสัมพันธ์ว่าสามารถรักษาโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิตเภท หรือโรคทางจิตเวชอื่นได้โดยลำพัง หลักฐานส่วนใหญ่สนับสนุนการใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ลดความเครียด และเป็นกิจกรรมเสริมการรักษา ผู้รับบริการไม่ควรหยุดยา ยกเลิกการพบแพทย์ หรือเปลี่ยนแผนการรักษาโดยอาศัยกิจกรรมนี้เพียงอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

ประเทศไทยมีความหลากหลายของนก และมีพื้นที่ที่สามารถจัดกิจกรรมได้หลายลักษณะ เช่น สวนสาธารณะ พื้นที่ชุ่มน้ำ สวนพฤกษศาสตร์ โรงเรียน โรงพยาบาล และพื้นที่สีเขียวภายในชุมชน การพัฒนาโปรแกรมวิหคบำบัด ควรดำเนินการร่วมกันระหว่างบุคลากรสุขภาพจิต นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด นักดนตรี นักอนุรักษ์ และสัตวแพทย์

หน่วยงานอาจเริ่มจากโครงการนำร่องในรูปแบบกิจกรรมเดินดูนกเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต มากกว่าการใช้คำว่า การรักษา โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย วิธดำเนินงาน เครื่องมือประเมิน และระบบติดตามผลให้ชัดเจน ควรเปรียบเทียบผลกับกิจกรรมเดินธรรมชาติทั่วไป เพื่อศึกษาว่าองค์ประกอบเกี่ยวกับนกให้ประโยชน์เพิ่มเติมมากน้อยเพียงใด

งานวิจัยในอนาคตควรใช้การทดลองแบบสุ่ม มีกลุ่มควบคุม มีขนาดตัวอย่างเพียงพอ ติดตามผลระยะยาว และรายงานผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ ควรศึกษาความแตกต่างระหว่างการดูนกจริง การฟังเสียงบันทึก การดูผ่านหน้าต่าง และการมีปฏิสัมพันธ์กับนกเลี้ยง เพื่อพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมกับกลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้รับบริการสุขภาพจิตแต่ละกลุ่ม

วิหคบำบัดในออทิสติก

ในออทิสติก วิหคบำบัดช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส พัฒนาการสื่อสาร และลดความวิตกกังวล ผ่านเสียงร้อง สีสน และพฤติกรรมที่เป็นมิตรของนก พบว่าประโยชน์สำคัญในออทิสติก มีดังนี้

- ช่วยปรับสมดุลระบบรับรู้ความรู้สึก (Sensory Regulation) เสียงร้องที่สม่ำเสมอ เช่น เสียงขันของนกเขา หรือเสียงเพลงของนกแก้วขนาดเล็ก ช่วยสร้างความผ่อนคลายให้แก่เด็กที่มีภาวะไวต่อสิ่งเร้าทางเสียง (Auditory Hypersensitivity) นอกจากนี้ สีสนและการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลของนกยังช่วยดึงดูดสายตาและสร้างสมาธิได้ดี
- ส่งเสริมการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ (Social & Communication Skills) การหัดให้นกทำตามคำสั่งง่าย ๆ หรือการฝึกพูดโต้ตอบกับนกแก้ว เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกใช้เสียง ท่าทาง และเรียนรู้การตอบสนองแบบสองทาง (Two-way communication) โดยไม่มีความกดดันเหมือนการคุยกับมนุษย์
- ฝึกการควบคุมตนเองและความใจเย็น (Emotional Regulation) นกเป็นสัตว์ที่ตื่นตกใจง่ายกับท่าทางที่รุนแรงหรือเสียงดัง เด็กจึงต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรม ร่างกาย และอารมณ์ของตนเองให้สงบและนุ่มนวล เพื่อไม่ให้ถูกบินหนี
- ลดความเครียดและสร้างความผูกพัน (Anxiety Reduction & Bonding) การสัมผัสขนนกที่นุ่มนวล หรือการที่นกยอมมาเกาะบนมือและไหล่ ช่วยกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความผูกพัน ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้อย่างมีนัยสำคัญ

ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กออทิสติก

กิจกรรม	เป้าหมาย
การสื่อสาร	ฝึกเรียกชื่อนก ใช้คำสั่งง่าย ๆ และสั่งให้นกบินมาหา
สมาธิและการสังเกต	ฝึกสังเกตสี ขนาด ลักษณะท่าทาง และเสียงร้องของนก
ทักษะทางสังคม	ฝึกการรอคอย การแบ่งปัน และผลัดกันให้อาหารนก
การควบคุมอารมณ์	ฝึกความสงบ ความอดทน และการอุ้มหรือสัมผัสขนอย่างนุ่มนวล
การกระตุ้นประสาทสัมผัส (Sensory Stimulation)	เรียนรู้ผ่านการสัมผัสขนนก การฟังเสียง และการสังเกตการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย

บทสรุป

วิหคบำบัด (Bird Therapy) หรือ การบำบัดด้วยนก (Avian-Assisted Therapy) เป็นแนวคิดที่นำการดูนก เสียงนก และปฏิสัมพันธ์กับนก มาใช้สนับสนุนสุขภาวะทางจิต หลักฐานในปัจจุบันชี้ว่ากิจกรรมดูนกและการรับฟังเสียงนกอาจช่วยลดความทุกข์ทางจิตใจ ความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความพึงพอใจหรือการฟื้นฟูทางจิตใจได้ในระยะสั้น นอกจากนี้ ความหลากหลายของชนิดนก และคุณภาพของสภาพแวดล้อมอาจมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

วิหคบำบัด มีศักยภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ การสื่อสาร สมาธิ และทักษะสังคม โดยเฉพาะในเด็กออทิสติกและผู้ที่มีความต้องการพิเศษ

อย่างไรก็ตาม นกบำบัดยังไม่ใช่วิธีรักษาทางคลินิกที่มีมาตรฐานเฉพาะ และยังไม่ควรใช้ทดแทนการรักษาทางจิตเวช การนำไปใช้ควรอยู่ในรูปกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหรือกิจกรรมเสริมการรักษา มีการประเมินผลอย่างเป็นระบบ เคารพสิทธิของผู้เข้าร่วม ป้องกันโรคติดต่อ และให้ความสำคัญกับสวัสดิภาพของนกในระดับเดียวกับประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดกับมนุษย์

เอกสารอ้างอิง

- Cox, D. T. C., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Plummer, K. E., Siriwardena, G. M., Fuller, R. A., Anderson, K., Hancock, S., & Gaston, K. J. (2017). Doses of neighborhood nature: The benefits for mental health of living with nature. *BioScience*, 67(2): 147–155.
- International Association of Human-Animal Interaction Organizations. (2018). **The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved in AAI**. IAHAIO.
- Methorst, J., Rehdanz, K., Mueller, T., Hansjürgens, B., Bonn, A., & Böhning-Gaese, K. (2021). The importance of species diversity for human well-being in Europe. *Ecological Economics*, 181, Article 106917.
- Murawiec, S., Tryjanowski, P., & Nita, A. (2021). An ornithological walk to improve the well-being of mental health professionals during the COVID-19 pandemic: A pilot study. *Psychiatry*, 18(3): 190–195.
- Peterson, M. N., Larson, L. R., Hipp, A., Beall, J. M., Lerose, C., Desrochers, H., Lauder, S., Torres, S., Tarr, N. A., Stukes, K., Stevenson, K., & Martin, K. L. (2024). Birdwatching linked to increased psychological well-being on college campuses: A pilot-scale experimental study. *Journal of Environmental Psychology*, 96, Article 102306.
- Randler, C., Murawiec, S., & Tryjanowski, P. (2022). Committed bird-watchers gain greater psychological restorative benefits compared to those less committed regardless of expertise. *Ecopsychology*, 14(2): 101–110.
- Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L., & Kühn, S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12, Article 16414.
- Tryjanowski, P., Murawiec, S., & Grimalt, R. (2022). Nature and mental health—Birding is a proven solution. *Alpha Psychiatry*, 23(5): 262–263.
- Zhu, X., Gao, M., Zhao, W., & Ge, T. (2020). Does the presence of birdsongs improve perceived levels of mental restoration from park use? Experiments on parkways of Harbin Sun Island in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7): Article 2271.

บทความนี้อนุญาตให้ เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2569). วิหคบำบัด. <https://www.happyhomeclinic.com/alt19-birdtherapy.html>
(บทความต้นฉบับ: กรกฎาคม 2569)