



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 22 เดือนเมษายน พ.ศ.2559 หน้า 7 มูลค่าข่าว 212,772.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

‘สัตว์เลี้ยง’ เพื่อนคู่ใจญาติผู้ใหญ่

ส สำหรับอุณหภูมิที่ร้อนแสนร้อนของเดือนเมษายนแบบนี้ หลายคนคงเฝ้ารอเทศกาลสำคัญของคนไทยมาช่วยบดเป่าความร้อนกับประเพณีวันสงกรานต์ซึ่งตรงกับวันที่ 13 เมษายนของทุกปี และได้มาอีกหนึ่งวันสำหรับวันครอบครัว 14 เมษายน ซึ่งสมาชิกของบ้านมักใช้โอกาสนี้ในการพบปะ รวมญาติได้อยู่พร้อมหน้า และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเพื่อเป็นการกระชับความสัมพันธ์

แต่ไม่ใช่ทุกครอบครัวที่จะมีสมาชิกอยู่พร้อมเพรียงกันอย่างอบอุ่น ด้วยลักษณะวิถีชีวิตของครอบครัวในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก สมาชิกในครอบครัวต่างต้องดิ้นรนทำมาหาเลี้ยงชีพ ทำให้บางครั้งไม่ค่อยมีเวลาให้แก่นกัน ต้องทิ้งพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ที่รกรากไว้ตามลำพัง เป็นส่วนหนึ่งของปัญหาความเหงา หรือด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

การแก้ปัญหาความเหงาอาจทำได้หลายประการ หนึ่งในนั้นคือการมีสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อน โดยเฉพาะสัตว์เลี้ยงแสนรู้ อย่างสุนัข ซึ่งจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการเลี้ยงสุนัข พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับสุนัขตามลำพังบ่อยๆ จะช่วยลดความเครียดและความเหงาไปได้ ดังนั้นในผู้สูงอายุที่รักสัตว์เลี้ยงจึงมองว่าเจ้าสี่ขาเหล่านี้เป็นดังสมาชิกคนหนึ่ง ในครอบครัวที่ขาดความเหงา อ้างอิงลงได้



ป้าต้อย-บุญชู สุขเจริญ



ดร.จิตรา คุณนิเมธา

ดร.จิตรา ดุษฎี
เมธา นักจิตวิทยาและ
ประธานโครงการศูนย์
ให้คำปรึกษาและพัฒนา
ศักยภาพมนุษย์ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว)

กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการมีบุคคลอยู่รอบข้างใกล้ชิด แต่เนื่องจากวิถีชีวิตในยุคปัจจุบันของคนเมืองไม่ค่อยได้มีโอกาสดูแลผู้สูงวัยในบ้าน การมีสัตว์เป็นตัวแทนของสิ่งมีชีวิตเข้ามาจะทำให้คนชราซึ่งเป็นวัยที่มีความหวั่นไหวทางอารมณ์ค่อนข้างง่าย รู้สึกดี สดชื่นขึ้น ได้มีการปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยงที่แสดงอาการโต้ตอบได้ เห็นถึงพัฒนาการการเจริญเติบโต ทำให้ท่านรู้สึกมีเพื่อนเล่น มีเพื่อนคุย ผ่อนคลาย

แต่การจะเลือกสัตว์เลี้ยงให้เป็นเพื่อนคลายเหงากับผู้สูงอายุนั้น จำเป็นจะต้องถามความสมัครใจ คำนึงถึงทัศนคติความชอบด้วย ไม่ใช่การยัดเหยียด เพราะนั่นไม่ใช่จุดเริ่มต้นที่ดี หากตัวเขาชอบรักก็เป็นเรื่องที่ดี ทำให้แต่ละวันชีวิตที่อยู่กับ



ในการเลือกสัตว์เลี้ยง ต้องดูว่าผู้สูงอายุมีโรคที่ต้องประจำตัวที่ไม่เหมาะกับสัตว์หรือไม่ เช่น โรคภูมิแพ้ ไปจนถึงชนิดและประเภทของสัตว์เลี้ยง อย่างเช่นสุนัข ที่เหมาะกับผู้สูงอายุควรจะเป็นสุนัขพันธุ์เล็กที่ไม่มีแรงมาก เพราะสุนัขจะชอบแสดงความรักด้วยการวิ่งเข้าหาหรือกระโจนใส่ ดังนั้นหากเลี้ยงสุนัขพันธุ์ใหญ่อาจเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุได้ และควรจะต้องมีลูกหลานคอยช่วยดูแลด้วย

นอกจากนี้ ในการที่ผู้สูงอายุมีความรัก ผูกพัน

บ้านได้มีอะไรให้ทำ ก็สามารถชดเชยความเบื่อหน่ายจากการที่ต้องอยู่คนเดียวลงได้ และยังทำให้ผู้สูงอายุได้ขยับเขยื้อนร่างกายบ้าง ไม่ต้องนั่งจิบแจ้อยู่เพียงอย่างเดียว แต่หากว่าผู้สูงอายุไม่ชอบสัตว์เลี้ยงลูกหลานก็หาสิ่งอื่นๆ มาแทน เช่น การปลูกต้นไม้ หางานอดิเรกอย่างอื่นทำเพื่อเติมเต็มความสุข

โดยช่อระวัง

กับสัตว์เลี้ยงอย่างมาก ก็จำเป็นจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นกับสัตว์ เพราะเมื่อวัฏจักร เกิด แก่ เจ็บ ตาย มาถึง ย่อมเกิดความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างมาก เพื่อป้องกันไม่ให้เสียศูนย์ควรหาสิ่งที่มาถ่วงเทความร่ำ รัก แบ่งส่วนความรักให้กับสัตว์เลี้ยงใหม่เมื่อสัตว์เลี้ยงเก่าเริ่มแก่เฒ่า หาสัตว์เลี้ยงตัวใหม่เพื่อทดแทน ไม่ใช่ปล่อยให้สัตว์เลี้ยงตัวเก่าตายก่อนค่อยหาใหม่ทีหลัง

ด้าน **ป้าต๋อย-บุญชู สุขเจริญ อายุ 62 ปี อาชีพค้าขาย** เผยว่า ที่บ้านตนเองก็เลี้ยงแมว ซึ่งจากเดิมก็ถูกเป็นคนนำมาเลี้ยง แต่พอเลี้ยงไปตนเองก็รู้สึกรักในความน่ารัก ซื่ออ่อนของแมว ทำให้เหมือนมีเพื่อนอยู่ด้วยกัน ความรักที่มีให้กับแมวก็น่าเหมือนว่าเขาเป็นเหมือนลูกตนเองในครอบครัว เราก็เลี้ยงเขาอย่างดี เจ็บป่วยก็พาไปหาหมอ ซึ่งเขาก็ออกลูก เราก็เลี้ยงรุ่นลูกต่อมาเรื่อยๆ พอตัวรุ่นแม่ตายเราก็นำไปเผาที่วัดให้ เรียกว่าเลี้ยงเขาเหมือนเป็นลูกของเราอีกคน ดีใจที่การมีสัตว์เลี้ยงช่วยเติมเต็มความสุข ไม่เหงา มีชีวิตชีวาเวลาที่ไม่มีใครอยู่บ้าน

ทั้งนี้ แม้ว่าการเลี้ยงสัตว์ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจอ่อนโยน ลดความคิดฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหน่าย และที่สำคัญช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงาได้ แต่อย่างไรก็ตาม ตัวบุตรหลานเองคือบุคคลสำคัญที่สุดที่จะทำให้ญาติผู้ใหญ่ในบ้านของคุณมีความสุข รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย เป็นดังร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานสืบต่อไป.