

แนวทางในการใช้สัตว์บำบัดเพื่อการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ชมพูนุช แก้วลอย¹, ดวงพร อุไรวรรณ²

¹สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี,
โทรศัพท์ 096-2153950

²สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ สังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี,
โทรศัพท์ 083-9920894

¹E-mail = Chompoo.baby08@gmail.com

บทคัดย่อ

ในสถานการณ์ปัจจุบันมนุษย์มีความเจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน ที่มีการพัฒนาและขยายตัวอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ท่ามกลางแรง กดดันทุกทิศทาง จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา คือ ภาวะซึมเศร้าและต้องการให้รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นของภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า รวมถึงเสนอแนวทางในการใช้สัตว์บำบัดเพื่อการรักษาโรคซึมเศร้า โดยภาวะซึมเศร้า เป็นอาการของโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นภัยด้านสุขภาพ และเป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองซึ่งเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง อาจจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายได้มากกว่าคนทั่วไป โรคซึมเศร้ารักษาหายได้ รักษาโดยใช้ยาหรือรักษาด้วยจิตบำบัด และอื่นๆ อีกหลายวิธี อย่างเช่น สัตว์บำบัด ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมในหลายประเทศ ถือว่าเป็นทางเลือกในการรักษาฟื้นฟูผู้ป่วย โดยวิธีการบำบัดด้วยสัตว์นี้จะช่วยฟื้นฟูทั้งสภาพร่างกายหรือจิตใจควบคู่กันและช่วยลดการใช้ยารักษา ซึ่งมีการวิจัยรองรับว่าได้ผลตอบรับอย่างดี ช่วยในเรื่องการเยียวยาจิตใจได้ผลดีมาก

คำสำคัญ : ภาวะซึมเศร้า, โรคซึมเศร้า, สัตว์บำบัด

Guidelines on the use of animal therapy for the treatment of major depressive disorder.

Chompoonuch Kaewloy¹, Duangporn Auraiwan²

¹ Branch Public Administration Department Humanities and social sciences Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage, Tell. 096-2153950

² Branch Public Administration Department Humanities and social sciences Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage, Tell. 083-9920894

¹E-mail = Chompoo.baby08@gmail.com

Abstract

In today's situation, human beings progress in every aspect of developing and expanding rapidly, affecting life and living conditions that struggle in the midst of the force. In all directions, it may cause mental health problems as depression, and want to recognize the potential danger of depression and depression, as well as offer guidance on use animal therapy for the treatment of depression, a symptom of depression, a health hazard, and a condition caused by a neurotransmitter disorder in the brain, which can happen to everyone. If the treatment is not properly treated, the May end up living by suicide more than others. Treatment of depression can be cured. Treat by medication or therapy, and many other ways such as animal therapy, which is a popular method in many countries, is considered an alternative to treating patients ' rehabilitation. This animal therapy helps to restore both physical or psychological conditions and reduces the use of medications, which research supports as well as good feedback. Help with mental remedies to work well.

Keyword: Depression, Major Depressive Disorder, Animal assisted therapy

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบันมนุษย์มีความเจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาและขยายตัวอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและ สภาพความเป็นอยู่ที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ท่ามกลางแรง กดดันทุกทิศทาง มีการแข่งขันทางด้านการศึกษา และการทำงาน ต่างคนต่างดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ชีวิต สามารถดำเนินไปได้ ความคาดหวังของตนเองที่ สูงขึ้นเกี่ยวกับการศึกษาและ ตำแหน่งหน้าที่การงาน รวมถึงความคาดหวังจากผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น แรงกดดันที่จะนำไปสู่ความเครียด และความวิตก กังวล ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางสภาพ แวดล้อมและสังคม จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาทาง ด้านสุขภาพจิตตามมา นั่นก็คือ ภาวะซึมเศร้า เมื่อเกิดภาวะ ซึมเศร้ามากขึ้นก็จะทำให้เกิดผลกระทบจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าในเวลาต่อมา ผลกระทบของโรคซึมเศร้าที่เป็น อันตรายและน่าเป็นห่วงมากที่สุด คือ การฆ่าตัวตาย ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ารุนแรงและไม่ได้รับการรักษาจะจบ ชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย สำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ป่วยโรคนี้ มักไม่ทราบว่าตนเอง ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และไม่ตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการฆ่าตัวตาย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของคนใน ครอบครัวและผู้ใกล้ชิด ก่อให้เกิดความสูญเสีย ยากจะรักษา (กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, ณสมพล หาญดี และสุดสบาย จุลกทัตพะ, 2557: 29-40)

การรักษาภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ ซึ่งการรักษาโดยทั่วไปไม่จำเป็นต้อง นอนพักในโรงพยาบาล เว้นแต่ในรายที่มีความเสี่ยงต้องสังเกตอาการใกล้ชิด มีอาการรุนแรงหรือต้องตรวจ เพิ่มเติม เพื่อแยกกับโรคทางกายบางชนิด ภาวะซึมเศร้าในแต่ละคนอาจจะมีแนวทางการรักษาที่เหมาะสม แตกต่างกันไปและในบางรายอาจต้องการการรักษาหลายอย่างร่วมกัน อย่างเช่น การรักษาโดยใช้ยา ปัจจุบัน มียาหลากหลายชนิด พบอาการข้างเคียงลดลงและมีจำนวนผู้ป่วยที่ตอบสนองต่อการรักษาเพิ่มมากขึ้น โดยแพทย์และผู้ป่วยสามารถทำงานร่วมกันในการเลือกยาที่เหมาะสม หรือการทำจิตบำบัด จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนหรือเรียนรู้วิธีที่ต่างออกไปในการจัดการปัญหาหรือความท้าทายต่าง ๆ ที่เข้ามาใน ชีวิต รวมถึงปรับเปลี่ยนความคิดและมุมมองต่อสิ่งต่างๆ ในแง่ลบอันเป็นผลมาจากภาวะซึมเศร้า เช่น จิตบำบัด สัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Psychotherapy) การบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและ พฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ตัวอย่าง CBT ที่ใช้ในการรักษา คือ Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Dialectical Behavior Therapy (DBT) และการรักษาด้วยไฟฟ้า (Electroconvulsive therapy or ECT) Transcranial Magnetic Stimulation (TMS) และการกระตุ้น เส้นประสาทเวกัส (Vagus Nerve Stimulation) ซึ่งในการรักษาภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้าในวิธีที่กล่าวมา อาจจะมีผลข้างเคียงหรืออาจจะทำให้การรักษาในการหายขาดได้ผลช้า จึงมีวิธีการรักษาโดยใช้วิธีทาง ธรรมชาติของสัตว์เป็นตัวช่วยอีกหนึ่งทางเลือกในการรักษา (ศูนย์รักษาจิต โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2560)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโรคซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญที่ก่อให้เกิดการสูญเสียตามมามากมาย จึงมีผู้สนใจศึกษาปัญหาโรคซึมเศร้าในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถประเมินหรือตรวจคัดกรองภาวะซึมเศร้า ซึ่งจะทำให้สามารถตรวจพบผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าหรือโรคซึมเศร้าและให้การรักษาได้ตั้งแต่ระยะแรกก่อนส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อชีวิต ซึ่งทางเลือกในการรักษามีความหลากหลายวิธีทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งการใช้สัตรีบำบัดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของแพทย์ที่สามารถนำมาช่วยรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้าได้ โดยไม่ใช้ยามาช่วยแก้ปัญหาหรือภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย โดยมีสัตรีบำบัดที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางและมีสถาปัตยกรรมที่ช่วยส่งเสริมในการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปรับสภาพร่างกายหรืออารมณ์ที่ผิดปกติของผู้ป่วยให้มีความสมดุล สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อให้มีการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่แสดงออกถึงความผิดปกติของอารมณ์ เช่น อารมณ์เศร้าไม่มีความสุข เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ วิดกกังวล มองโลกในแง่ลบ ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ, 2559) ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทั้งคนปกติ ผู้ป่วยทางกายและผู้ป่วยทางจิตเวช อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ภาวะซึมเศร้าธรรมดาจนถึงภาวะซึมเศร้ารุนแรง หากไม่ได้รับการรักษาจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงหรือเป็นโรคซึมเศร้าและไม่ได้รับการรักษาจะจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ป่วยไม่ทราบว่าตนเองป่วยเป็นโรคซึมเศร้า และไม่ตระหนักถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นหากไม่ได้รับการรักษา ภาวะซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย อาทิ ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความผิดปกติของสารชีวเคมีในสมอง ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่าสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดจากปัจจัยภายในและภายนอก ทั้งที่สามารถควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ (ธนศักดิ์ จันทศิลป์, 2562)

ลักษณะอาการของภาวะซึมเศร้า (สมภพ เรื่องตระกูล, 2559) อธิบายได้ดังนี้

ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เศร้า เป็นอาการสำคัญของภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกที่แสดงถึงอารมณ์เศร้ามีหลายอย่าง เช่น ใจคอหดหู่ ไม่มีชีวิตชีวา รู้สึกไม่แจ่มใสไม่เบิกบาน เป็นต้น อารมณ์หงุดหงิดโกรธง่าย อารมณ์นี้เป็นอาการสำคัญ พบในผู้ป่วยเกือบทุกราย ผู้ป่วยจะรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงแต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ความรู้สึกเบื่อและหมดความสนใจ ผู้ป่วยจะรู้สึกเบื่อและหมดความสนใจในสิ่งต่างๆ กิจกรรมประจำวันที่เคยทำก็ไม่อยากทำ กิจกรรมต่างๆ ที่เคยชอบก็รู้สึกเบื่อและไม่สนใจดังเช่นเคย ประมาณร้อยละ 60 ของผู้ป่วยความรู้สึกทางเพศจะลดลงหรือไม่มีเลย อาการเบื่ออาหาร มักเบื่ออาหารตั้งแต่เริ่มไม่สบาย การรู้สึกจะเปลี่ยนไปด้วย จะไม่รู้สึกอยากอาหารแม้ต้นจะเคยชอบส่วนมากน้ำหนักจะลดลง 2-5 กิโลกรัม เมื่อพบแพทย์เป็นครั้งแรก มีอาการนอน

ไม่หลับ มักจะปรากฏเป็นอาการแรก อาจนอนไม่หลับเป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ ก่อนมีอาการอื่นในระยะแรก อาจจะหลับยาก หลับไม่สนิท ฝันร้าย หรือตื่นบ่อย

มีอาการอ่อนเพลีย รู้สึกอ่อนเพลียแม้ไม่ได้ออกกำลังกายและเป็นผู้ที่เกือบตลอดเวลา การพักผ่อนหรือหลับไม่ช่วยให้ดีขึ้น อาการอาจเกิดเฉพาะส่วนของร่างกายก็ได้ มีความคิดเชิงซ้ำ ตั้งแต่เริ่มไม่สบายจะมีความคิด การเคลื่อนไหวตลอดจนการพูดจาเชิงซ้ำ แรกๆ จะสังเกตว่าผู้ป่วยเจ็บและซึมลง ความสนใจต่างๆ ลดลง ขณะเดียวกันจะเพิ่มความสนใจตนเอง โดยเฉพาะจะกังวลเกือบตลอดเวลาต่ออาการต่างๆ จะไม่กระตือรือร้น ในชีวิต มีอาการสมาธิเสีย ความจำไม่ดีและลืมนาย เป็นอาการสำคัญโดยจะปรากฏตั้งแต่เริ่มไม่สบาย ผู้ป่วย ประมาณร้อยละ 90 มีอาการนี้ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าพูดอะไรไปแล้วนึกไม่ออก อ่านหนังสือแล้วจำไม่ได้หรือทำสมาธิ ปกติไม่ได้ ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากเพราะทำงานไม่ได้ดี มีความรู้สึกที่ตัวเองไร้ค่า รู้สึกตัวเองไม่มีค่า หรือ หมดความสำคัญต่อใครทั้งสิ้น รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีในด้านต่างๆ เช่น ความสามารถ สติ ปัญญา หรือเกียรติยศ ชื่อเสียง มีความรู้สึกมีความผิด ผู้ป่วยที่เศร้ามากมักจะรู้สึกมีความผิดและตำหนิตัวเอง โดยที่ ไม่มีความผิดแต่อย่างใด หรือถ้ามีก็เป็นเรื่องไม่สำคัญ มีความคิดอยากตาย เมื่อเศร้ามาก ๆ จะคิดอยากตาย ซึ่งบ่งว่าผู้ป่วยมี แนวโน้มจะฆ่าตัวตาย พบว่าอาการเศร้ามาก ๆ และความคิดอยากฆ่าตัวตายสัมพันธ์กัน ผู้ป่วยเศร้ามาก ๆ อาการไม่สบายจะมีมากและรู้สึกทรมาน เมื่อเป็นมากขึ้นถึงจุดที่ไม่อาจทนต่อไปได้ ผู้ป่วยจะหาทางหนีจากการ ทรมาน และความตายเป็นทางออก ที่ผู้ป่วยส่วนมากนึกถึงเป็นครั้งแรก ยิ่งเศร้ามากความรู้สึกทรมานจะมีมาก มี ความกลัวและวิตกกังวล เป็น อาการสำคัญที่พบบ่อย ความกลัวและกังวลจะวน เวียนอยู่ในความคิด เช่น กังวลว่าทำไมเป็นเช่น นั้นเช่นนี้ กลัวจะไม่หาย กลัวจะวิกลจริต กลัวจะ เป็นโรคร้ายแรง กลัวเมื่ออยู่คนเดียว มี อาการไม่สบายทางกาย มักมีอาการทางการร่วมด้วยเสมอ และเกิดได้กับอวัยวะทุกระบบ ที่พบบ่อย เช่น ปวด ท้องท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เจ็บหน้าอก ปวดเมื่อยตามตัว

โรคซึมเศร้า

“โรคซึมเศร้า” เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมองชื่อ เซโรโทนิน (Serotonin) มีปริมาณลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกท้อแท้ หงอยเหงา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนานกับชีวิต ฯลฯ สามารถถ่ายทอดทางพันธุ กรรม อาการของโรคส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันและหากไม่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้อง ปล่อยเรื้อรัง นานเป็นเดือนเป็นปี จะกลับเป็นซ้ำได้บ่อย หากได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องสามารถหายได้ หากอาการ ซึมเศร้ารุนแรงอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย ซึ่งผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอัตราการฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า

จากสถิติทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ 350 ล้านคน มีความชุกราว 2-10 เปอร์เซ็นต์ และเป็นในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในไทยมีจำนวนผู้ป่วยซึมเศร้าเพศหญิงเป็นอันดับที่ 3 และเพศชายเป็น อันดับที่ 8 ทั้งนี้ในปี 2557 กรมสุขภาพจิตของไทยได้คัดกรองกลุ่มเสี่ยงจำนวน 12 ล้านคน ในจำนวนนี้มี

แนวโน้มผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 6 ล้านคน ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้า 5 แสนคน มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตาย 6 แสนคน และคาดว่าคนไทยน่าจะมีภาวะซึมเศร้าถึงประมาณ 1.2 ล้านคน

โรคซึมเศร้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง และโรคซึมเศร้าเรื้อรัง ในที่นี้จะกล่าวถึงชนิดเรื้อรังเพียงโดยสังเขปด้านล่าง ส่วนบทความทั้งหมดจะเน้นไปที่โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรงเท่านั้น

โรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง (Major Depression) เป็นอาการซึมเศร้าอย่างที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตการทำงานหรือการเรียน รวมไปถึงการนอนหลับและการกินอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขอย่างรุนแรง

โรคซึมเศร้าเรื้อรัง (Persistent Depressive Disorder) แม้จะมีอาการและความรุนแรงของอาการน้อยกว่า แต่ภาวะซึมเศร้าชนิดนี้จะคงอยู่กับผู้ป่วยยาวนานกว่ามาก เป็นเวลาอย่างน้อยตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรังก็อาจมีบางช่วงเวลาที่ต้องเผชิญภาวะซึมเศร้าชนิดรุนแรงร่วมด้วย

อาการของโรคซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยแต่ละรายจะมีอาการแตกต่างกันไปตามระดับความรุนแรงของโรค เพศ หรืออายุ โดยอาจมีอาการเศร้า หดหู่ วิตกกังวล มีความรู้สึกท้อแท้ไร้ค่า โดดเดี่ยว สิ้นหวัง หงุดหงิดง่าย ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะมีความรุนแรงและคงอยู่ยาวนานกว่าปกติ ทั้งยังสามารถส่งผลกระทบทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนล้าตลอดเวลา เจ็บปวดตามร่างกาย นอนหลับยากหรือหลับมากเกินไป หรือมีพฤติกรรมแยกตัวจากสังคม ไม่มีสมาธิ ทำงานไม่ได้ หมดความสนใจในสิ่งที่เคยชอบ ไปจนถึงการคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองได้

สาเหตุของโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุและปัจจัยประกอบกันจนพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การทำงานของสมองบางส่วนที่ผิดปกติและมีระดับของสารเคมีไม่สมดุลกัน ลักษณะนิสัยเดิมของผู้ป่วยที่เอื้อต่อการเผชิญภาวะซึมเศร้า เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิตและการกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างรุนแรง รวมถึงอาการป่วยจากโรคและการใช้ยารักษาโรคที่ตามมาด้วยภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงในลักษณะอาการซึมเศร้า

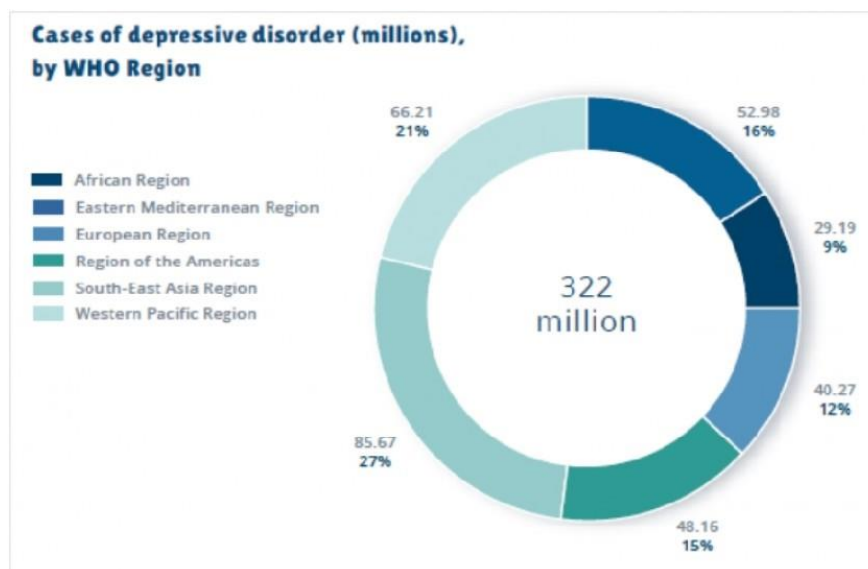
การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า แพทย์มักวินิจฉัยเบื้องต้นด้วยการพูดคุยสอบถามถึงอาการ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ป่วยว่าเข้าข่ายภาวะซึมเศร้าหรือไม่ มีความรุนแรงระดับใด โดยใช้ชุดคำถามมาตรฐานในการตรวจสอบ จากนั้นหากเข้าข่ายจะตรวจร่างกาย เช่น ตรวจเลือดหรือตรวจปัสสาวะ เพื่อให้แน่ใจได้ว่าภาวะซึมเศร้าที่สงสัยไม่ได้เป็นเกิดจากโรคอื่น ๆ เนื่องจากการรักษาที่โรคต้นเหตุจะเป็นการรักษาภาวะซึมเศร้าโดยตรง แล้วพิจารณาถึงวิธีการรักษาที่เหมาะสมในขั้นต่อไป

การรักษาโรคซึมเศร้า การรักษาโรคซึมเศร้าในปัจจุบัน หลัก ๆ มีด้วยกัน 3 วิธี คือ การใช้ยาต้านซึมเศร้า (Antidepressants) การพูดคุยบำบัดทางจิต (Psychotherapy) และการกระตุ้นเซลล์สมองและประสาท (Brain Stimulation Therapies) โดยมากแพทย์จะรักษาด้วยการใช้ยาต้านซึมเศร้าและการพูดคุยบำบัดกับผู้ป่วยควบคู่กันไป ส่วนในรายที่มีอาการรุนแรงมาก มีพฤติกรรมมุ่งทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย จึงจะเลือกใช้การกระตุ้นเซลล์สมองและประสาทเพื่อรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ ทั้งนี้แพทย์ยังต้องพิจารณาอีกด้วยว่าจะใช้ยาตัวใด การพูดคุยบำบัด และการกระตุ้นเซลล์สมองรูปแบบใดจึงจะปลอดภัยและเหมาะสมกับผู้ป่วยรายนั้น ๆ ที่สุด

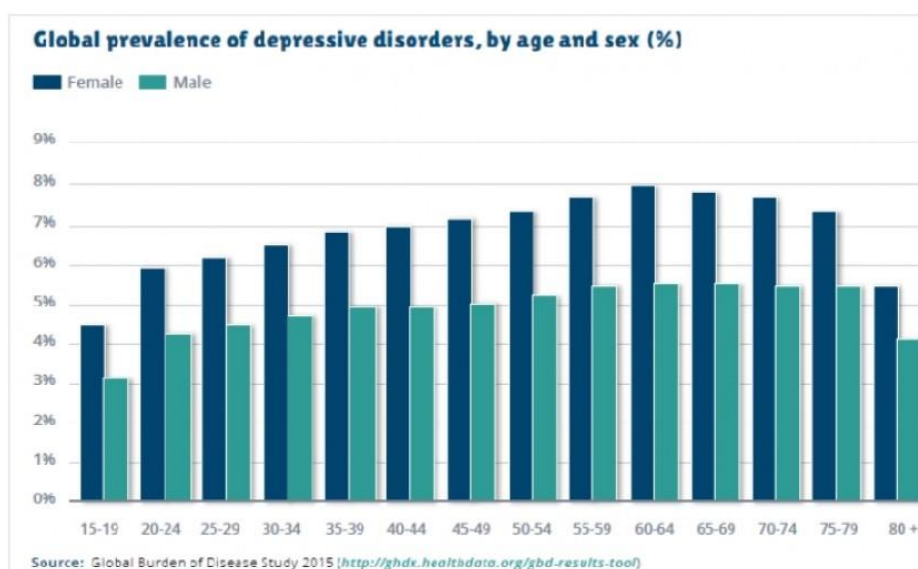
ภาวะแทรกซ้อนของโรคซึมเศร้า ภาวะทางจิตใจที่ย่ำแย่สามารถส่งผลในหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย พฤติกรรม และนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ในที่สุด เป็นเหตุให้ผู้ป่วยมีความผิดปกติของร่างกาย เช่น เจ็บปวดตามส่วนต่าง ๆ รอบเดือนผิดปกติ มีปัญหาทางเพศ ปัญหาด้านการนอนหลับ พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ น้ำหนักเกิน และนำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ และโรคเบาหวานตามมาในที่สุด

การป้องกันโรคซึมเศร้า ภาวะซึมเศร้าไม่มีวิธีการป้องกันที่แน่นอน เนื่องจากสาเหตุอาจเกิดจากโรคบางประการ เช่น ความผิดปกติในสมอง อาการเจ็บป่วย หรือการใช้ยาที่เกิดภาวะซึมเศร้าแทรกซ้อนได้ ถือว่าเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุม แต่การสร้างพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีด้วยการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกาย การรักษาสุขภาพอารมณ์ให้แจ่มใสด้วยการทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย นับเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยลดความเสี่ยงจากภาวะซึมเศร้าได้ (พบแพทย์, 2562)

โรคซึมเศร้าเป็นปรากฏการณ์ที่สังคมให้ความสนใจและพูดถึงกันมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ด้วยข่าวคราวจากสื่อและโลกออนไลน์ที่คอยกระตุ้นเตือนให้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เป็นระยะ แต่ในหลายกรณีที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น การแสดงออกบางอย่างโดยเฉพาะในโลกออนไลน์ มักถูกตั้งคำถามว่าเป็นความเจ็บป่วยจริงหรือแค่เรียกร้องความสนใจ เหตุจริงใจอาจจะมีได้หลายสาเหตุ โรคซึมเศร้าพบได้ในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่มากกว่าเด็กและวัยรุ่น ดังรูปที่ 1 กล่าวว่าโดยในปี ค.ศ. 2017 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) รายงานผลประมาณการว่าทั่วโลกมีผู้ป่วยซึมเศร้าในทุกช่วงอายุรวมกันเป็นจำนวน 322 ล้านคน เกือบครึ่งหนึ่งของตัวเลขดังกล่าวคือประชากรที่อาศัยอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และภาคพื้นแปซิฟิกตะวันตก ซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ และในรูปที่ 2 สิ่งที่น่าสนใจคือในช่วง 10 ปี ของการเก็บสถิติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2005 – 2015 จำนวนผู้มีอาการซึมเศร้าทั่วโลกเพิ่มสูงขึ้น 18.4% ตัวเลขนี้สัมพันธ์กับอัตราการเพิ่มของประชากรทั่วโลก รวมทั้งสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นของผู้อยู่ในช่วงอายุ 55-74 ปี ซึ่งมักพบอาการซึมเศร้าได้มากกว่าช่วงวัยอื่น (อาบทิพย์ สุลักษณ์, 2561)



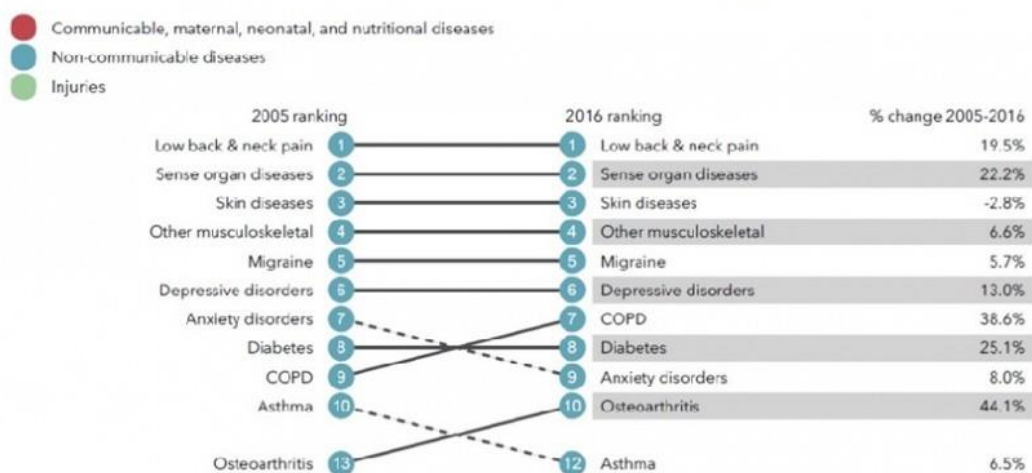
รูปที่ 1 แผนภูมิแสดงสัดส่วนการเกิดโรคซึมเศร้าในกลุ่มประชากรแบ่งเป็นหกภูมิภาคทั่วโลก รายงานโดย WHO ปี ค.ศ. 2017 ที่มา: Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates, World Health Organization 2017 อ้างอิงถึง อาบทิพย์ สุวลักษณ์, 2561



รูปที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบสัดส่วนของผู้มีอาการซึมเศร้าทั่วโลก โดยแยกเพศและแบ่งตามช่วงอายุ รายงานโดย WHO ปี ค.ศ. 2017 ที่มา: Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates, World Health Organization 2017 อ้างอิงถึง อาบทิพย์ สุวลักษณ์, 2561

และรูปที่ 3 แสดงถึงอัตราการเกิดโรคซึมเศร้าที่เพิ่มสูงขึ้นในประชากรทั่วโลกนั้นสอดคล้องกับผลสำรวจในไทย จากการเก็บข้อมูลและรายงานผลโดย The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) หรือ healthdata.org สำหรับประเทศไทยนั้นพบว่า ในบรรดาปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตหรือสร้างภาวะไร้ความสามารถแก่บุคคล โรคซึมเศร้าถูกจัดเป็นปัญหาอยู่ในอันดับที่ 6 และในช่วงปี ค.ศ. 2005 – 2016 อัตราการเกิดโรคเพิ่มสูงขึ้น 13% นอกจากนี้ โรควิตกกังวลก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบและอยู่ในอันดับที่ 9 แต่สถิติการเกิดโรคในช่วงปีที่สำรวจสูงขึ้น 8% ซึ่งเพิ่มขึ้นในอัตราที่น้อยกว่าโรคซึมเศร้า (อาบทิพย์ สุวลักษณ์, 2561)

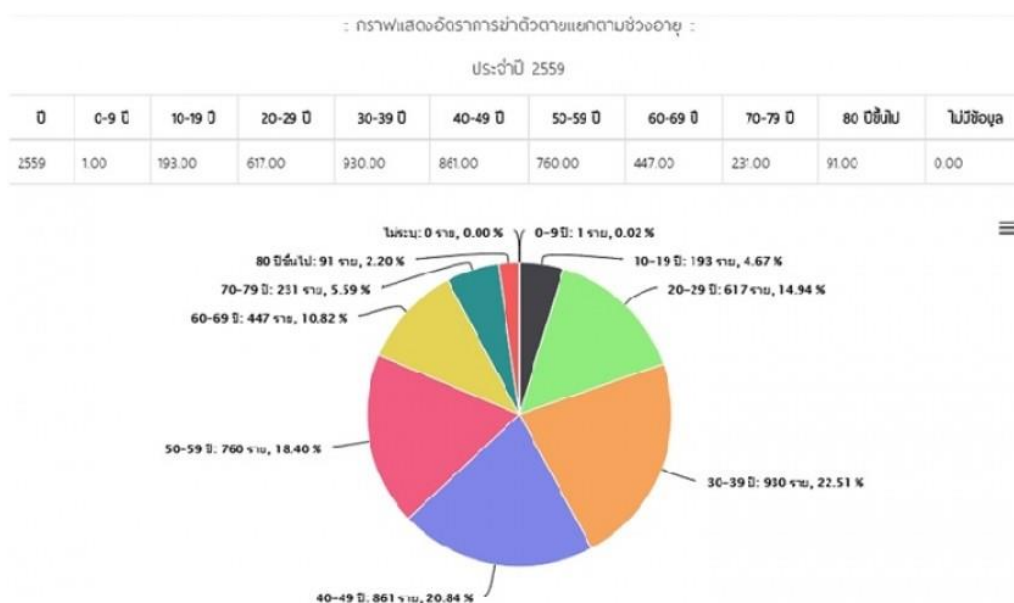
What health problems cause the most disability?



รูปที่ 3 ปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตหรือทำให้ไร้ความสามารถในประเทศไทยช่วงปี ค.ศ. 2005 – 2016 ที่มา: The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) อ้างอิงถึง อาบทิพย์ สุวลักษณ์, 2561

เมื่อมองในภาพรวม ปัญหาสุขภาพจิตจะยิ่งส่งผลกระทบเป็นวงกว้างหากเกิดขึ้นกับคนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการะความรับผิดชอบทั้งในด้านหน้าที่การงานและครอบครัว แต่การเฝ้าระวังปัญหาในวัยใหญ่นั้นอาจสายเกินไป เพราะโรคจิตเวช ไม่ว่าจะเป็นซึมเศร้าหรือวิตกกังวลมักส่งสัญญาณของอาการตั้งแต่วัยรุ่น ทั้งนี้ รูปที่ 4 แสดงถึงข้อมูลจากรายงานขององค์การอนามัยโลกเมื่อต้นปี ค.ศ. 2018 ระบุว่า ภาวะซึมเศร้าคือปัจจัยเหตุของความเจ็บป่วยและไร้ความสามารถ (cause of illness and disability) อันดับสามในกลุ่มวัยรุ่น (WHO ระบุอายุวัยรุ่นไว้ตั้งแต่ 10-19 ปี) ส่วนการฆ่าตัวตายก็เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับสามในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี และในประเทศไทย จากรายงานของกรมสุขภาพจิต ปี พ.ศ.2559 อัตราการฆ่าตัวตายในช่วงอายุ 10-19 ปี อยู่ที่ 4.67% แม้มีสัดส่วนน้อยมากเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่ตั้งแต่ช่วงอายุ 20 ปีขึ้นไป (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2561 มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 1.5 ล้านคน โดยทุก ๆ 2 ชั่วโมง จะมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จเฉลี่ย 1 คน สัดส่วนผู้ชายฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้หญิง โรคซึมเศร้าเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย โดยทั่วโลกพบว่ามีผู้ป่วยโรคซึมเศร้ากว่า 300 ล้านคน



รูปที่ 4 อัตราการฆ่าตัวตายแยกตามช่วงอายุ ประจำปี 2559 ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
อ้างอิง อาบทิพย์ สุวลักษณ์, 2561

ทีมผู้เชี่ยวชาญจาก University of California, San Francisco ประเทศสหรัฐอเมริกา นำโดย Henje Blom ได้เผยแพร่บทความรวบรวมข้อมูลผ่านวารสารวิชาการ Acta Paediatrica ในปี ค.ศ. 2016 ซึ่งทางทีมได้ประเมินว่าในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมีแนวโน้มจะถูกระบุให้เป็นอาการป่วยหรือโรคซึมเศร้ามากขึ้น เนื่องจากเกณฑ์วินิจฉัยโรคจิตเวชที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งก็คือคู่มือวินิจฉัย DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ของสมาคมจิตเวชศาสตร์อเมริกัน (American Psychiatric Association) ยังไม่ปรับเปลี่ยนให้แยกแยะความแตกต่างของอาการระหว่างช่วงอายุได้เท่าที่ควร จึงมีความเป็นไปได้ว่าในหลาย ๆ กรณีปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ของวัยรุ่นถูกเข้าใจว่าเป็นโรคหรือความผิดปกติโดยไม่จำเป็น การใช้ยารักษาโรคจึงอาจส่งผลทำให้ได้ประโยชน์น้อยกว่าต่อคนจำนวนหนึ่ง โดยยาด้านเศร้าที่ใช้กันมากในปัจจุบัน ได้แก่ ยาในกลุ่ม Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) ซึ่งช่วยรักษาระดับของสารสื่อประสาทเซโรโทนินในสมองนั้น พบว่ามีผลข้างเคียงที่กระทบการใช้ชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ในวัยรุ่น เช่น เพิ่มน้ำหนัก และ รับประทานนอนหลับ อีกทั้งผลของยาต่อพัฒนาการสมองก็ยังไม่เป็นที่ทราบชัดเจน ด้วยว่าสมองวัยรุ่นนั้นเหมือนดินเหนียวที่ยังปั้นขึ้นรูปไม่เสร็จสมบูรณ์ พัฒนาการยังไม่หยุดนิ่งและมีความยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ (Neural plasticity) การใช้ยาด้านเศร้าในวัยรุ่นจึงต้องระมัดระวัง

อย่างมาก ในขณะที่เดียวกันการรักษาที่เหมาะสมกับอาการก็ช่วยให้วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยผ่านพ้นช่วงวิกฤตไปได้ เมื่อตัวยาที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันไม่ใช่ทางออกเดียวของการรักษาซึมเศร้า และความไม่สมดุลของเคมีสมองเป็นเพียงชิ้นส่วนหนึ่งของภาพปัญหาและเป็นผลของสาเหตุที่ซ้อนทับกันอยู่ การมองหาหนทางร่วมในการรักษาจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งมีแพทย์หลายคนได้เสนอสัตว์เลี้ยงบ่าบัต เป็นตัวเลือกในการรักษาผู้ป่วยอีกทาง (อาบทิพย์ สุวลักษณ์, 2561)

สัตว์บ่าบัต

สัตว์เลี้ยงบ่าบัต (pet therapy) นับเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดด้วยสัตว์ (animal-assisted therapy) การใช้สัตว์บ่าบัต เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมในหลายประเทศ ถือว่าเป็นทางเลือกในการรักษาฟื้นฟูผู้ป่วย สัตว์ที่นิยมมาใช้ในการบำบัด ได้แก่ สุนัข แมว ม้า โลมา เป็นต้น โดยสัตว์แต่ละประเภทนี้จะถูกคัดเลือกจากนิสัย พฤติกรรม สุขลักษณะและนำมาฝึกฝน โดยวิธีการบำบัดด้วยสัตว์นี้จะช่วยฟื้นฟูทั้งสภาพร่างกายหรือจิตใจควบคู่กันและช่วยลดการใช้ยา รักษา ซึ่งมีการวิจัยรองรับว่าได้ผลตอบรับอย่างดี โดยเฉพาะกลุ่มเด็กกับผู้สูงอายุ ช่วยในเรื่องการเยียวยาจิตใจได้ผลดีมาก แนวคิดของการบำบัดพบว่า สัตว์ช่วยในเรื่องการสัมผัสรับรู้ เสริมสร้างสมาธิ เพิ่มความไว้วางใจให้สัมผัสที่อบอุ่นและเป็นมิตร เพิ่มแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องซึ่งช่วยให้เรียนรู้เรื่องสัมพันธ์ภาพ และการตอบสนองทางอารมณ์ได้ดีขึ้น (กฤตพจน์ รณิลา, 2561)

นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยของต่างประเทศที่มารองรับว่า สัตว์เลี้ยงบ่าบัต เป็นการรักษาอีกทางเลือกหนึ่ง อย่างเช่น รายงานการศึกษาของ E. Paul Chemiack และคณะ จากสถาบันผู้สูงอายุ โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยไมอามีมิลเลอร์ รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ที่ได้เผยแพร่ในวารสาร Current Gerontol Geriatric Research ปี 2014 ในฐานข้อมูล NCBI ของสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐ โดยทำการศึกษาเรื่อง The Benefit of Pet and Animal-Assisted Therapy to the Health of Older Individuals โดยการศึกษาวิจัยวัตถุประสงค์เพื่อวัดประสิทธิภาพการรักษาโรคซึมเศร้าและจิตเภทด้วยการใช้สัตว์เลี้ยงบ่าบัต เป็นที่ทราบกันดีว่า สัตว์เลี้ยงเพื่อนสี่ขานั้น เพื่อช่วยภาวะสุขภาพจิตดี อาทิ ความเหงา ความโดดเดี่ยว แยกตัวจากสังคม ฯลฯ ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างดี แต่ก็ไม่มีรายงานการศึกษาใดยืนยันทางวิทยาศาสตร์ว่าช่วยบำบัดโรคได้มากนักเพียงใด การศึกษานี้จึงเป็นการศึกษาผลต่อพยาธิสภาพของเหล่าสัตว์เลี้ยงที่มีต่อความเจ็บป่วยของบุคคล (ทศพล ชัยสัมฤทธิ์ผล, 2561) อย่างไรก็ตาม ปัญหาความเสี่ยงทางร่างกายของโรคจากสัตว์ก็ไม่ได้ถูกมองข้าม เหล่าผู้เชี่ยวชาญจะมีคำแนะนำให้การเลี้ยงและการบำบัดอยู่ภายใต้ขอบเขตเงื่อนไข ซึ่งอาจจะไม่ใช่วิธีการศึกษาที่สมบูรณ์แบบมากนัก ต่อมาได้มีคนนำผลการวิจัยล่าสุดนี้ถูกเผยแพร่ลงใน Applied Animal Behaviour Science ระบุว่า สุนัขที่ทำหน้าที่ช่วยบำบัดเหล่านี้ไม่ได้รู้สึกเครียดจากการทำงาน ตรงกันข้ามในบางกรณี พวก

มันรู้สึกมีความสุขเสียด้วยซ้ำ การวิจัยครั้งนี้เกิดขึ้นจากการเก็บข้อมูลของผู้ป่วยมากกว่า 100 ราย และสุนัขช่วยเยียวยาอีก 26 ตัว รายงานจาก Amy McCullough หัวหน้าวิจัยและผู้อำนวยการด้านการวิจัยและบำบัดแห่งชาติจาก American Humane ในวอชิงตัน ดี.ซี. (ไทยรัฐออนไลน์, 2560)

อีกหนึ่งผลงานวิจัยของดร.คาเรน เอล์เลน (Karen Allen) แห่งมหาวิทยาลัยบอสตัน ได้ทำการวิจัยและประเมินผลเกี่ยวกับ ผลกระทบที่เกิดจากภาวะทางสังคมต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และการหลั่งเอ็นไซม์เรนิน (Renin) ที่เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเครียดในกลุ่มอาชีพผู้ช่วยนักลงทุน (Stockbroker) ในนิวยอร์ก จำนวน 48 คน จากการทดลองให้ยาที่ชื่อ ลิซิโนพริล (Lisinopril) และ แองจิโอเทนซิน-คอนเวอร์ติง เอนไซม์ (ACE) ซึ่งเป็นยาลดความดันโลหิต แล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 24 คน กลุ่มแรกรักษาด้วยการให้ยาเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มที่ 2 รักษาด้วยยาควบคู่ไปกับการเลี้ยงสัตว์ เช่น หมา หรือแมว หลังการรักษา 6 เดือน พบว่า กลุ่มที่เลี้ยงสัตว์ไปพร้อม ๆ กับการทานยา มีอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และการหลั่งเอ็นไซม์เรนิน (Renin) น้อยลง เมื่อเทียบกับผู้ที่รักษา ด้วยยาเพียงอย่างเดียว (Worarak Ingkamanee, 2560)

และอีกหนึ่งผลงานวิจัยของด็อกเตอร์ Ian Cook นักจิตวิทยาและผู้อำนวยการโครงการวิจัยและคลินิกอาการซึมเศร้าของยูซีแอล ได้กล่าวว่า ด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไขของสัตว์เลี้ยงช่วยเยียวยาจิตใจกับผู้ที่มีความซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี เพราะสัตว์เลี้ยงจะช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มอารมณ์ที่เป็นอยู่ของผู้ป่วยให้เปลี่ยนไป อย่างน้อยก็เปลี่ยนอารมณ์ที่ซึมเศร้าอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ให้ยิ้มได้ ลูกมามีกิจกรรมต่างๆ เพราะสัตว์เลี้ยงคนเป็นโรคซึมเศร้าจะมีการบ่งบอกสิ่งหนึ่งคือเขาจะรู้สึกไร้ค่า หมดความหมาย แต่หากเขาได้ดูแลสัตว์เลี้ยงสักตัวที่เขาควบคุมได้ มันจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองและเพิ่มความรับผิดชอบ สัตว์เลี้ยงจะช่วยเตือนว่าเขาไม่ได้ไร้ความสามารถ แต่เขามีสิ่งหนึ่งที่ต้องดูแล อย่างน้อยก็ไม่เอาแต่นอนติดเตียงแต่ก็ลุกมาเดินเหินกับสัตว์เลี้ยง พาไปออกกำลังกาย วิ่งไปด้วยกัน เหนื่อยแล้วก็กลับมาทานข้าว ตัวเปื้อน สกปรกก็ได้อาบน้ำดูแล มีเพื่อนคอยดูซีรีส์ มีไว้พูดคุยแม้จะตอบกลับมาเป็นเสียง โธ่ง หรือ เมี้ยว ก็ตาม จากผลวิจัยยังบอกอีกว่า การลูบคลำสุนัขหรือแมวช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ เจ้าของสุนัขหรือแมวมียอร์โมนความเครียดลดลง เพิ่มระดับสารเคมีในสมองมากขึ้น ในเมื่อมีข้อดีมันก็ย่อมมีข้อเสีย ฉะนั้นเราจึงต้องศึกษาให้ดีในการเลือกสุนัขหรือแมวสักตัวที่จะมาอยู่กับเรา อาทิ หากเป็นคนแก่ หรือ ผู้มีความบกพร่องทางร่างกาย สัตว์เลี้ยงที่ได้รับการยอมรับในการรักษา มักจะเป็นตระกูล โกลเด้นรีทริฟเวอร์ หรือ ลาบราดอร์ ที่ซื่อสัตย์ต่อเจ้าของ ไม่เล่นแรงเกินไปนัก หรือสุนัขพันธุ์เล็กที่คุ้ยแก่ง แมวไทยที่อออดอ่อน นิสัยเรียบร้อยน่ารัก แต่ข้อระวังคือ ไม่ควรมอบสัตว์เลี้ยงให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่อยู่ในภาวะดูแลตัวเองไม่ได้ คนที่มีภาวะความเครียดจากพิษเศรษฐกิจ เพราะนั่นหมายถึงการเพิ่มรายจ่ายให้กับเขา อาจเป็นตัวกระตุ้นความเครียดเพิ่มมากขึ้น หรือคนที่มีอาการแพ้นสัตว์อย่างรุนแรง (Howl intern, 2562)

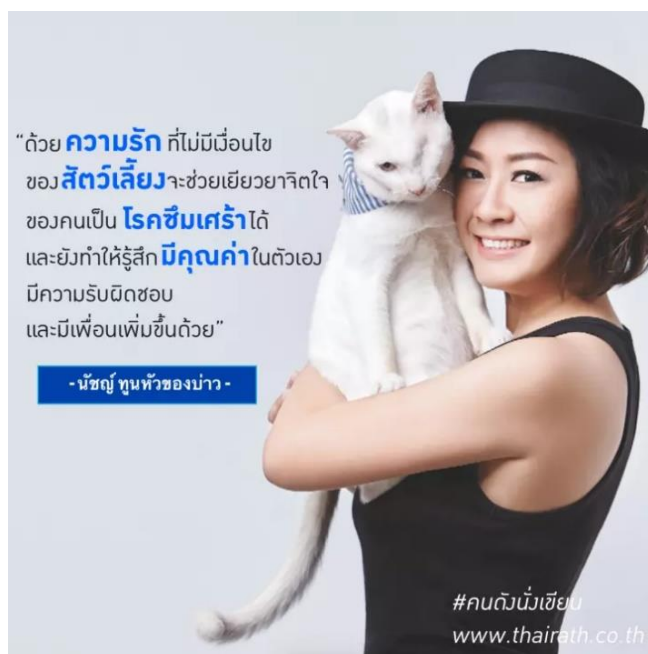
กรณีศึกษาในประเทศไทย จากคุณยุ้ย - ชลธิชา ลาภผาติกุล เจ้าของคาเฟ่หมาใหญ่แห่งแรกของประเทศไทย Big Dog café ที่นอกจากนำเข้าสู่สุนัขสายพันธุ์ไซส์ยักษ์และแปลกจากทุกมุมโลก ยังเป็นสุนัขบำบัด “โรคซึมเศร้า” คุณยุ้ย เป็นผู้หนึ่งคนหนึ่งที่เคยออกหักจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า แต่แล้วอาการดีขึ้นได้ เพราะเธอตัดสินใจที่จะลองเลี้ยงสุนัข เมื่อเธอได้รับความรักจากนักบำบัดสี่ขาแล้วเธอก็อยากส่งต่อความรู้สึกดีๆ ออกไปสู่สังคมจนทำให้เกิดเป็นคาเฟ่หมาใหญ่ที่สามารถบำบัดจิตใจลูกค้าได้ จุดเริ่มต้นของ Big Dog Cafe คาเฟ่หมาใหญ่ใจดี

จากบทสัมภาษณ์คุณยุ้ย กล่าวว่า “ที่มาของคาเฟ่นี้จริง ๆ แล้ว ยุ้ยเป็นคนรักสุนัขอยู่แล้ว แล้วก็เลี้ยงชิสุไว้ 1 ตัว ตอนนั้นน้องอายุ 15 ขวบแล้ว ช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ยุ้ยออกหัก เครียดจะฆ่าตัวตายถึงขนาดที่ต้องไปปรึกษาหมอจิตเวช หมอบอกว่าเราจำเป็นต้องหาอะไรทำสักอย่าง หรือหาอะไรที่มาทดแทน ถ้าไม่หาแฟนใหม่ก็ต้องมีอะไรทำหรือมีกิจกรรมสักอย่าง ยุ้ยก็เลยคิดว่าอยู่อยู่กับหมาแล้วมีความสุข บวกกับว่าไปดูหนังก็เลยอิน แล้วก็เริ่มรู้สึกว่าเราอยากได้หมาตัวใหญ่ๆ ไว้ปกป้อง เพราะเรารู้สึกว่าคบกับใครมาก็ไม่มีใครซื้อสัตย์กับเรา ก็เลยซื้อแต่หมาใหญ่ไว้เลี้ยงเอง แต่พอเลี้ยงไปเลี้ยงมาก็เริ่มเอะอะ พอเริ่มเอะอะก็เลยอยากให้เราารู้สึกว่ามีคุณค่าในตัวเองด้วย ไม่ต้องนอนอยู่ในกรงหรือนอนอยู่ที่บ้านเฉยๆ ก็ไม่ได้ทำอะไร แล้วก็ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ก็เลยตัดสินใจเปิดเป็นคาเฟ่ ตอนแรกไม่ได้ตั้งใจเปิดให้เป็นสุนัขบำบัด เราแค่อยากให้คนเข้ามาซื้อขนม แล้วก็เล่นกับน้องหมา บังเอิญว่าเรามีสุนัขสายพันธุ์แปลกๆ ยุ้ยก็คิดว่าอยากจะทำเป็น Interactive museum คือพิพิธภัณฑ์สุนัขที่มีชีวิต สมมติว่าลูกค้าอยากจะเลี้ยงหรือสนใจพันธุ์ไหน แม้กระทั่งศึกษาข้อมูลสายพันธุ์ของสุนัขที่ไม่เคยเห็นในไทย ส่วนมาจะเป็นสุนัขที่ลูกค้าบางท่านอาจจะมองว่าเราฟุ้งเฟ้อหรือเปล่า ทำไมเลี้ยงแต่สุนัขนอก จริง ๆ ไม่ใช่เลย จุดประสงค์ของคุณยุ้ยก็คือแค่อยากรู้จักสุนัข แล้วก็อยากให้คนทั่วโลกได้เจอสุนัขที่ไม่ได้อยู่ในประเทศเขา คือเราจะรวมจากทุกประเทศเลยมาอยู่ที่นี่ มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป สุนัขบำบัดมีผลมาก ที่ร้านลูกค้าเข้ามา มีทั้งป่วยเป็นไบโพลาร์และโรคซึมเศร้า เขาก็มาอย่างต่อเนื่องแล้วก็บอกว่า วันหนึ่งหมอสั่งให้ลดยาได้ ในวันนี้เขาสามารถลดยาได้แล้ว รวมถึงอารมณ์ก็ดีขึ้นด้วย และสำหรับยุ้ยมันไม่ใช่แค่หายจากอาการซึมเศร้า การซึมเศร้าก็ยังคงมีอยู่บ้างไม่ได้หายไปทีเดียว มันจะค่อยๆ ดีขึ้น แต่มีบางอย่างที่มันกลับเข้ามาแทน หรือเข้ามาเพิ่มด้วย นั่นคือทำให้คนมีจิตใจที่โอบอ้อมอารีมากขึ้น อ่อนโยนมากขึ้น” (Howl intern, 2562)



(คุณยุ้ย - ชลธิชา ลาภผาติกุล เจ้าของคาเฟ่หมาใหญ่แห่งแรกของประเทศไทย Big Dog café)

และกรณีศึกษาในประเทศไทย จากคุณ นัชฎ์ ประสพสิน เจ้าของเพจเฟซบุ๊กทูนหัวของบ่าว ที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ออกมาเล่าประสบการณ์ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า การป่วยเป็นโรคซึมเศร้าของคุณนัชฎ์นั้นเริ่มมาจากวัยเด็กที่ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว และจากสังคมอินเทอร์เน็ต ที่คุณนัชฎ์เริ่มเปิดเพจเฟซบุ๊กใหม่ๆ โดนโจมตีจากกระแสสังคมว่าเธอเปิดเพจเพื่อหารายได้จากแมว จากนั้นผู้คนในสังคมก็เริ่มประณาม ทำร้ายร่างกายเธอ ทำลายทรัพย์สินของเธอ เธอเล่าอีกว่าเธอไม่สามารถออกจากบ้านได้เพราะกลัวจะโดนทำร้าย เธอจึงกลายเป็นคนเก็บตัว กลัวการมีชื่อเสียง แล้วเธอก็ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า อาการเธอหนักขึ้นจนเกือบจะฆ่าตัวตายหลายครั้ง แต่ก็ไม่สำเร็จ เธอป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามานานนับปี คนรอบตัวเธอจึงแนะนำให้เธอเข้าวัดทำบุญ ออกกำลังกาย และให้กำลังใจ แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้อาการเธอดีขึ้นเลย เธอจึงตัดสินใจไปรับการรักษาจากจิตแพทย์ รักษาตัวโดยการให้ยาประมาณ 2 ปี มีอาการข้างเคียงทำให้ทำงานลำบาก เธอรู้สึกโดดเดี่ยวมาก จนมีจุดเปลี่ยนหนึ่งที่ทำให้เธอเข้มแข็งขึ้นแล้วก็ต่อสู้กับโรคซึมเศร้าได้มากขึ้น เพราะมีแมวเข้ามาในชีวิต แมวตัวนั้นชื่อ เสือขาว เป็นแมวที่ถูกรถชนอาการปางตาย ตาบอดหนึ่งข้าง รักษาอาการเกือบ 1 ปี เธอเล่าว่าเสือขาวเป็นแมวที่สู้ชีวิตมาก มันทำให้เธอคิดได้ว่าเธอจะต้องสู้กับโรคซึมเศร้าให้หายจากอาการเหล่านั้นให้ได้ มันทำให้เธอคิดว่าเธอจะต้องมีชีวิตอยู่เพื่อมัน มันทำให้เธอมีจุดหมายในชีวิต หลังจากนั้นอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าของเธอก็ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ ตามลำดับ (บทสัมภาษณ์ของ คุณ นัชฎ์ ประสพสิน ในรายการนารีสันทนา วันที่ 21 กันยายน 2560)



(คุณนัชฎ์ ประสพสิน เจ้าของเพจทูนหัวของบ่าว)

สรุป (Conclusions)

จากผลการสำรวจจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เพิ่มมาก แม้ว่าการรักษาส่วนมากจะต้องพึ่งยาเป็นหลัก แต่ปัจจุบันการใช้สัตว์บำบัดถือเป็นศาสตร์ที่กำลังได้รับความสนใจเป็นอย่างมากและมีความนิยมแพร่หลายเพิ่มมากขึ้นๆ โดยได้รับการยอมรับว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์เพื่อใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยของมนุษย์ได้อย่างเป็นผลดี โดยสัตว์ที่นิยมนำมาใช้ในการบำบัดรักษามีทั้งสัตว์เลี้ยงและสัตว์ใช้งานทั่วไปได้แก่ สุนัข แมว ปลา ม้า ซึ่งสัตว์แต่ละตัวสามารถใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยของคนเราได้ สัตว์บำบัดจึงเป็นอีกหนึ่งวิธีของแพทย์ที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ที่ได้ผลดีและทำให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย รู้จักมีความรับผิดชอบ รู้สึกสนุกสนาน มีชีวิตชีวาจากการดูแลสัตว์เลี้ยง สร้างความผูกพัน ทำให้ผู้เลี้ยงรู้สึกมีคุณค่า ไม่โดดเดี่ยว สัตว์บำบัดที่ผู้ป่วยนิยมส่วนมากคือ สุนัขซึ่งถือเป็นสัตว์เลี้ยงที่ใกล้ชิดกับคนมากที่สุด ดังนั้น จึงเป็นสัตว์ในลำดับต้นๆ ที่ถูกเลือกนำมาฝึกเพื่อใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยก็สามารถใช้สุนัขเข้ามาบำบัดได้โดยการให้เล่นกับสุนัข นั่งดูสุนัขที่วิ่งเล่นไปมาหรือดูการแสดงความสามารถของสุนัข ก็ช่วยทำให้เกิดความเพลิดเพลินใจและปรับอารมณ์ให้อ่อนโยนลงได้ดี และสัตว์อีกหนึ่งชนิดที่ได้รับความนิยมเท่าๆ กัน คือแมวซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงที่เลี้ยงอีกชนิดหนึ่งที่ใกล้ชิดกับคนมากพอๆ กับสุนัข ด้วยอุปนิสัยขี้อ้อน นุ่มนวลตัวเล็กและน่ารัก จึงมักมีการนำแมวมาช่วยในการบำบัดรักษาผู้ป่วยด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ การได้เล่นกับแมวหรือการลูบขนแมวยังช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดและฝึกการใช้กล้ามเนื้อมือได้อีกด้วย แต่การเลือกแมวที่จะนำมาใช้บำบัดนั้นอาจต้องเลือกแมวบ้านหรือแมวที่ถูกเลี้ยงโดยคนมาตั้งแต่เกิดเพราะโดยสัญชาตญาณของแมวแล้วจะไม่เชื่องง่ายเหมือนสุนัข ดังนั้น หากนำแมวที่ไม่คุ้นเคยมาใช้ อาจถูกทำร้ายโดยการถูกข่วนหรือถูกกัดได้

ข้อดีของการใช้สัตว์บำบัดในการรักษา อย่างเช่น ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย เป็นเพื่อนยามเหงา ไม่ปล่อยให้ความเครียดมีอิทธิพลสร้างกำแพงแยกเราออกจากสังคม การเลี้ยงดูสัตว์ก็也将มีความรับผิดชอบที่เล็ก ๆ น้อย ๆ ในการดูแล จะทำให้มองเห็นคุณค่าและความมีสำคัญในตัวเองมากยิ่งขึ้น การเลี้ยงสัตว์ทำให้ได้ออกกำลังกายไปในตัว ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ช่วยจัดการกับความเครียดได้ดี และส่งผลให้จิตใจดีขึ้นตามไปด้วย ถ้าได้ลูบไล้ขนนุ่มๆ ของสัตว์แล้ว จะทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งมีอ้างอิงได้จากผลของการวิจัยให้ผู้ชายที่ป่วยเป็นโรคเอดส์ได้เลี้ยงสัตว์และประเมินผลพบว่า พวกเขารู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการของโรคซึมเศร้าน้อยลง เมื่อได้อยู่กับสัตว์เลี้ยง นอกจากนี้ยังมีการสำรวจของแพทย์จากกลุ่มผู้ที่เลี้ยงสัตว์จะมีความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจต่ำลงกว่ากลุ่มผู้ที่ไม่ได้เลี้ยงสัตว์ นอกจากข้อดีแล้วยังมีข้อเสียของการใช้สัตว์บำบัดในการรักษา อย่างเช่น การเลือกสัตว์บำบัดในการรักษา ในบางรายผู้ป่วยเป็นโรคที่ไม่ถูกกับสัตว์ก็จะมีปัญหาในการที่จะใช้สัตว์บำบัดในการรักษา การที่ผู้ป่วยมีความผูกพันต่อสัตว์เลี้ยง แล้วพอสัตว์เลี้ยงตายก็อาจจะทำผู้ป่วยมีอาการป่วยเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการตามหาวิธีการรักษาในรูปแบบต่างๆ ที่แปลกไปจากเดิมอาจจะเป็นการหาตัวเลือกในการรักษาที่ดีก็ย่อมได้

อย่างไรก็ตามการใช้สัตว์บำบัดเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษา ฟันฟูและเยียวยาผู้มีอาการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย จิตใจอารมณ์ แต่สำหรับคนปกติที่มีความแข็งแรงดี ไม่ได้เป็นโรคภัยไข้เจ็บอะไรก็สามารถใช้สัตว์มาช่วยทำให้เกิดประโยชน์มากมายได้น้อยการที่เราเลี้ยงสุนัขหรือแมวซักตัวไว้เป็นเพื่อนก็ช่วยทำให้เราหายเหงา ผ่อนคลายความเครียด สร้างสมาธิให้สงบ ทำให้อารมณ์ดี อีกทั้งการที่เราให้ความรักและความเมตตากับสัตว์ที่เราเลี้ยง เราก็จะได้เพื่อนที่ซื่อสัตย์ที่รักเราก็คงมากพอแล้ว

เอกสารอ้างอิง

- กนกวรรณ ลิ้มเจริญศรี, ณสมพล หาญดี และสุดสบาย จุลกทัพพะ. (2557). “ความชุก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 ถึง 6 ของคณะแพทย์ แห่งหนึ่งในประเทศไทย”. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2559, หน้า 29-40.
- กรมสุขภาพจิต. (2561). “จิตป่วย” ภัยคุกคามสังคมไทย? จุดชนวนทำผิด... ไม่ต้องรับผิดชอบ? สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://dmh.go.th/newsdmh/view.asp?id=28157>
- กฤตพจน์ รณิลา. (2561). โครงการสัตว์ช่วยบำบัด. วิทยานิพนธ์ทางสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยศรีปทุม, 2561, หน้า 21 – 35.
- ทศพล ชัยสัมฤทธิ์ผล. (2561). จากผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สู่เจ้าของคาเฟ่สุนัขที่ช่วยบำบัดจิตใจ. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.bbc.com/thai/thailand-45798353>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2560). เลี้ยงสัตว์ช่วยบำบัดโรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.thairath.co.th/news/942478>
- ธนศักดิ์ จันทศิลป์. (2562). โมเดลสมการโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของความครุ่นคิดในวัยแรงงานไทยที่มีภาวะซึมเศร้า. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2562 ปีที่ 28 ฉบับที่ 4., 2562, หน้า 592 -597
- นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ. (2559). ภาวะซึมเศร้า. วารสาร มฉก.วิชาการ ปีที่ 19 ฉบับที่ 38., หน้า 105 – 116
- นัชญ์ ประสพสิน. (2560). ทูน่าหัวของบ่าว. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.youtube.com/watch?v=qoW1c1MAAn0M>
- พบแพทย์. (2562). โรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%8B%E0%B8%B6%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%A8%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2>
- ศูนย์รักษาจิต โรงพยาบาลกรุงเทพ. (2560). รักษาโรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/depression-treatment>
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2559). โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้ว.

อาบทิพย์ สุวลักษณ์. (2561). ‘ชิมเศร้า’ กับ Gen เหงา มองให้ไกลกว่า ‘เจ็บป่วย-เรียกร้องความสนใจ’. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, เว็บไซต์:

<https://www.tcijthai.com/news/2018/07/scop/8304>

Howl intern. (2562). **Big Dog Cafe: จากผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สู่เจ้าของคาเฟ่หมาใหญ่**. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.readhowl.com/2019/07/30/big-dog-cafe/>

Worarak Ingkamanee. (2560). **มนุษย์เออย จงหายเศร้า แมวอย่างเรา ช่วยได้**. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 กันยายน 62, จากเว็บไซต์: <https://www.springnews.co.th/news/122741>