



ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มักนิยมเลี้ยงสัตว์เลี้ยงเป็นเพื่อนประจำบ้าน และจะเลี้ยงไว้อย่างน้อย 1 ชนิด และสัตว์เลี้ยงที่ติดอันดับแรกๆ 3 อันดับ ได้แก่ น้องหมา น้องแมว และปลา ตามลำดับ นอกจากนั้นก็ ได้แก่ นก ม้า หนู กระรอก และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม และสัตว์เลี้ยงแปลกๆ อื่นๆ คนที่เลี้ยงสัตว์ก็มีหลายเหตุผลบ้าง ก็เลี้ยงไว้เฝ้าบ้าน บ้างก็เลี้ยงไว้เป็นเพื่อน บ้างก็เลี้ยงไว้ประดับบารมี บ้างก็เลี้ยงไว้เอาบุญ ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ หรือ ข้อดีของสัตว์เลี้ยงเท่าใดนั้น แต่ความจริงสัตว์เลี้ยงมีประโยชน์มากมายที่เราไม่เคยคิดมาก่อน ดังนั้นวันนี้จะมาพูดถึงข้อดีเกี่ยวกับประโยชน์ของสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะน้องหมา ได้ก่อให้เกิดข้อดี หลายประการ โดยเฉพาะคนเลี้ยงเป็นผู้สูงอายุค่ะ ตามมาดูกันเลยคะ

ข้อที่1 ผลต่อความดันโลหิตและความเครียด

การเลี้ยงน้องหมาจะช่วยลดความดันโลหิต และบรรเทาความเครียดให้เจ้าของ หรือคนเลี้ยงที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงได้

ข้อที่2 ผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว

ปัจจุบัน ผู้สูงอายุมักจะถูกปล่อยทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพัง หรือลูกหลานอาจแยกครอบครัวออกเรือนไป ทำให้ผู้สูงอายุถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ สัตว์เลี้ยงก็จะช่วยแก้ปัญหาจากการอยู่เพียงลำพังได้เป็นอย่างดี ช่วยลดปัญหาด้านจิตใจห่อเหี่ยวได้

ข้อที่3 ผลต่อการมีสังคม

สัตว์เลี้ยงจะช่วยให้เรามีสังคมมากขึ้นเพราะช่วยให้มีคนเข้ามาพบปะพูดคุยกับเรามากขึ้น ในหัวข้อสนทนาเกี่ยวกับสัตว์เลี้ยง ซึ่งจะทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะบรรดาคนรักสัตว์ด้วยกัน

ข้อที่4 ผลต่อการออกกำลังกาย

การเลี้ยงสัตว์จำเป็นต้องมีกิจกรรมเพิ่มขึ้น เช่น การจัดเตรียมอาหารให้สัตว์เลี้ยง การพาสัตว์เลี้ยงไปขับถ่าย ออกกำลังกาย การเล่นกับสัตว์เลี้ยง กิจกรรมเหล่านี้เองช่วยให้คนเลี้ยง

ได้ออกกำลังกายในทางอ้อม ทำให้ผู้สูงอายุได้ขยับเขยื้อนร่างกายบ้าง ไม่ต้องนั่งจับเก้าอี้
อยู่เพียงอย่างเดียว

ข้อที่5 ผลต่อการพบแพทย์

พบว่าผู้สูงอายุที่เลี้ยงน้องหมาน้องแมว จะมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งดูได้จากการไปพบแพทย์
ลดลง และกินยาลดลงอีกด้วย

ข้อที่6 ผลต่อจิตใจโอบอ้อมอารี

สัตว์เลี้ยงนั้นก่อให้เกิดความรักแท้ที่ไม่มีเงื่อนไขแก่คนเลี้ยง ทำให้คนเลี้ยงได้รับรักแท้
จากสัตว์เลี้ยงเป็นประจำ ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ

ข้อที่7 ผลต่อความปลอดภัย

เลี้ยงสัตว์เช่นน้องหมา นอกจากจะได้รับความเพลิดเพลินแล้ว น้องหมาก็ยังทำหน้าที่
อารักขาเจ้าของอีกด้วย ทำให้คนเลี้ยงรู้สึกปลอดภัยในระดับหนึ่ง

ข้อที่8 ผลต่อการสูญเสียคนรู้จัก

ผู้สูงอายุนั้น มักจะต้องพบเจอกับเรื่องการจากไปของคนรู้จัก ตั้งแต่คู่สมรส ญาติผู้ใหญ่
ตลอดจนเพื่อนร่วมรุ่น ซึ่งสัตว์เลี้ยงคู่กายก็ยังคงอยู่เป็นเพื่อนช่วยบรรเทาความรู้สึกเศร้าใจ
จากการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รักได้บ้างไม่มากก็น้อย

ข้อที่9 ผลต่อปัญหาส่วนตัว

การได้เป็นเจ้าของสัตว์เลี้ยงสักตัว จะช่วยให้ผู้เลี้ยงรู้สึกมีค่า มีความหมาย โดยเฉพาะ
กับสัตว์เลี้ยง ซึ่งเมื่อมีปัญหาส่วนตัวจากภายนอกมากกระทบ ก็จะช่วยผ่อนคลายให้เรื่อง
ร้อนๆ จากภายนอกค่อยๆบางเบาลงไป เมื่อเปรียบกับการมีจิตใจเมตตากรุณาต่อสัตว์
เลี้ยงของตน

นี่เป็นข้อดีของสัตว์เลี้ยงบางส่วนที่มีคนคนเลี้ยงโดยเฉพาะผู้สูงอายุซึ่งนอกนั้นเรา
สามารถพบข้อดีของสัตว์เลี้ยงที่มีต่อคนเลี้ยงได้ทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่
จนถึงผู้สูงอายุ ซึ่งที่เห็นแน่ๆ ก็คือ สัตว์เลี้ยงทำให้จิตใจของมนุษย์ อ่อนโยนและชุ่มชื้น
ขึ้นค่ะ