ประโยชน์ของการเลี้ยงสัตว์

นำเสนอเมื่อ : 8 ม.ค. 2566

ปัจจุบันผู้คนหันมาให้ความสนใจกับการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงกันมากขึ้น เนื่องด้วยเหตุผลหลายอย่าง เช่น บางคนเลี้ยงไว้เพื่ออยู่เป็นเพื่อนเล่นในยามเหงาหรือบางคนเลี้ยงเอาไว้เฝ้าบ้าน ดูแลบ้านของตนเอง ซึ่งสัตว์เลี้ยงแต่ละชนิดก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ความสวยงามและวิธีการเลี้ยงดูที่แตกต่างกันออกไป โดยสัตว์เลี้ยงที่คนเรานิยมเลี้ยงกันมากที่สุดก็คือ น้องสุนัขและน้องแมว เพราะว่าเป็นสัตว์ที่ดูแลง่าย มีความน่ารักและความเฉลียวฉลาดอยู่ในตัว และเมื่อพูดถึงประโยชน์ของสัตว์เลี้ยงนั้น คนส่วนใหญ่มักคิดว่าก็เลี้ยงเอาไว้แค่เป็นเพื่อนเล่นหรือเลี้ยงไว้เฝ้าบ้านเพียงเท่านั้น แต่รู้หรือไม่ว่าสัตว์เลี้ยงนั้นมีประโยชน์มากกว่าที่เราคิด เพราะพวกมันมีพลังงานด้านบวกที่ส่งมาถึงเจ้าของอย่างเราได้ ดังนั้นประโยชน์ของสัตว์เลี้ยงที่มีต่อมนุษย์จะมีอะไรบ้าง มาดูกันเลย

1. ลดความตึงเครียดระหว่างวัน

การที่เราได้มอง ได้สัมผัส ได้เล่นกับสัตว์เลี้ยงจะช่วยให้เจ้าของรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดจากการเรียนหรือการทำงาน โดยช่วงเวลาที่เราได้อยู่ใกล้ชิดสัตว์เลี้ยงนั้น ร่างกายของเราจะหลั่งสารความสุข เช่น เซโรโทนิน (Serotonin) และโดปามีน (Dopamine) ออกมามากขึ้น ทำให้จิตใจของเจ้าของรู้สึกสงบและมีความสุขมากขึ้น

2. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้น

การพาสัตว์เลี้ยงของเราออกไปเดินเล่นไม่ว่าจะเป็นน้องสุนัขหรือน้องแมว นอกจากจะทำให้เจ้าของอย่างเราได้เพลิดเพลินกับการชมธรรมชาติแล้ว ยังทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นอีกด้วย เพราะในขณะที่เราเดินออกกำลังกายกับสัตว์เลี้ยงนั้น จะช่วยให้ระบบเผาผลาญในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง หุ่นดี อีกทั้งยังมีผลการวิจัยจากอเมริกาออกมาว่า คนที่ชอบเลี้ยงสัตว์มักจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนทั่วไปถึง 56 % เพราะคนที่ชอบสัตว์เลี้ยงจะมีแนวโน้มพาสัตว์ออกไปเดินเล่นมากกว่าคนไม่มีสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

3. กลายเป็นคนที่มีจิตใจที่ดีกับเพื่อนร่วมโลกมากขึ้น

การเลี้ยงสัตว์จะช่วยให้เรากลายเป็นคนที่มีจิตใจที่อ่อนโยนและใส่ใจกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น ทำให้เราไม่มองข้ามปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เช่น เมื่อเราพบเห็นเพื่อนมนุษย์หรือสัตว์กำลังตกอยู่ในความลำบาก ไม่มีอาหารกินหรือเจ็บป่วยไม่สบาย เราก็จะเกิดความเมตตาและอยากเข้าไปช่วยเหลือในทันที ซึ่งนอกจากจะช่วยให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้แล้ว ยังทำให้เราเกิดความสุข ความสบายใจอีกด้วย

4. วางแผนตารางชีวิตได้ชัดเจนขึ้น

การเลี้ยงสัตว์ช่วยให้เราสามารถแบ่งสันเวลาในแต่ละวันได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพวกมัน เช่น การที่เราตื่นเช้ามาจัดแจงอาหารให้น้องสุนัขหรือน้องแมวหรือการที่เราได้พาพวกมันออกไปเดินเล่นทุกๆ เย็น ซึ่งการที่เราทำเช่นนี้จนเป็นกิจวัตรประจำวันแล้วนั้น

จะส่งผลให้เรากลายเป็นคนที่มีความรับผิดชอบไปในตัวเองโดยอัตโนมัติ และสามารถแบ่งเวลาในการทำงานอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

5. ลดความดันโลหิต

การเลี้ยงสัตว์นอกจากจะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย หายเครียดแล้ว ยังส่งผลให้ความดันโลหิตลดลงอีกด้วย การได้ลูบคลำและสัมผัสสัตว์เลี้ยงของเราบ่อยๆ มีแนวโน้มจะปรับระดับความดันโลหิตให้ลดลงจากเดิมได้เกือบครึ่งหนึ่ง จากการศึกษาโดยมหาวิทยาลัยแห่งรัฐนิวยอร์ก พบว่าผู้ที่อยู่ในระหว่างการรักษาโรคความดันโลหิตสูงจะมีค่าความดันโลหิตที่ลดลงเมื่อได้เลี้ยงสัตว์

6. ลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

การเลี้ยงสัตว์ช่วยให้เราได้ขยับส่วนต่างๆ ของร่างกายอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นแขน ขา และอื่นๆ ทำให้เราได้ออกกำลังกายไปในตัว ซึ่งการที่เราได้เคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ นี้ จะส่งผลให้หัวใจของเราทำงานได้ดีขึ้นและลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ

7. รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น

สัตว์เลี้ยงมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราได้เปิดโลกใหม่และได้รู้จักกับคนอื่นมากขึ้น การที่เรามีสัตว์เลี้ยงชนิดเดียวกันกับคนอื่นๆ อาจทำให้เราได้เริ่มต้นบทสนทนากับคนแปลกหน้า ได้แชร์ประสบการณ์หรือคำแนะนำต่างๆ ที่เกี่ยวกับสัตว์เลี้ยงร่วมกัน โดยเฉพาะกับคนที่เราบังเอิญพบเจอกันขณะที่พาสัตว์เลี้ยงไปเดินเล่น เป็นต้น

8. สร้างความสัมพันธ์อันดีงามในครอบครัว

การเลี้ยงสัตว์ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวให้รักใคร่กลมเกลียวต่อกันมากขึ้น ผ่านการได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์เลี้ยงร่วมกัน เช่น การอาบน้ำ แปรงขน ให้อาหาร ออกกำลังกาย ซื้อของใช้สำหรับสัตว์เลี้ยงและพาสัตว์เลี้ยงไปเที่ยวในวันหยุด ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้นอกจากจะพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นขึ้นแล้ว ยังทำให้สมาชิกทุกคนเกิดความสุขอีกด้วย

9. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อย

การปล่อยให้ลูกน้อยคลุกคลีเล่นอยู่กับสัตว์เลี้ยงของเราโดยเฉพาะน้องสุนัขหรือน้องแมว จะช่วยให้ลูกน้อยได้สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง จากการรายงานของแพทย์ระบุว่าช่วงอายุ 6 เดือนแรกของเด็กทารก คือช่วงเวลาที่เขาจะสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง ดังนั้นการปล่อยให้สัตว์เลี้ยงอยู่กับลูกน้อยจะช่วยให้สร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ เช่น ภูมิคุ้มกันโรคภูมิแพ้ โรคผิวหนัง โรคไข้ละอองฟาง รวมทั้งโรคทางระบบหายใจอื่น ๆ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าสัตว์เลี้ยงนั้นไม่ได้มีประโยชน์ไว้เพียงแค่แก้เหงาหรือเฝ้าบ้านเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่พวกมันยังมีคุณประโยชน์ต่างๆ อีกมากมายที่ช่วยให้มนุษย์อย่างเรามีสุขภาพร่างกาย มีสังคม และพฤติกรรมต่างๆ ที่ดีขึ้น ดังนั้นการที่เรามีสัตว์เลี้ยงสักตัวในชีวิต พวกมันจะนำพาความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจมาให้เจ้าของอย่างเราได้อย่างแน่นอน

ขอบคุณที่มาจาก GotoKnow