



## กอด : สัมผัสรักพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ

ดวงเนตร ธรรมกุล\*

เทียมใจ ศิริวัฒน์กุล\*

### บทคัดย่อ

การกอด สัมผัสรัก เป็นการโอบรับอย่างใกล้ชิดด้วยแขนเพื่อแสดงออกถึงความรักต่อผู้รับ การกอดเป็นสัมผัสแรกที่ทุกคนควรได้รับเพราะเป็นสิ่งที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นคง การกอดจากบุคคลที่รักและปรารถนาดีเป็นพลังสัมผัส (Therapeutic Touch) นอกจากจะทำให้ผู้ได้รับเกิดความรู้สึกที่ดี ผ่อนคลาย และมีความสุขแล้วยังสามารถลดความเจ็บปวด ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดความดันโลหิต หัวใจเต้นช้าลง และลดภาวะแทรกซ้อนจากการเจ็บป่วยได้ การแบ่งประเภทของการกอดใช้การแบ่งตามจุดมุ่งหมายของผู้ให้และผู้รับ การกอดในเป้าหมายของการดูแลสามารถนำมาใช้ให้เกิดผลดี และสร้างความมั่นคงทางจิตใจสำหรับผู้ป่วยและผู้สูงอายุได้ แม้ผลพิสูจน์ทางการวิจัยยังต้องการการพิสูจน์ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น แต่การพิสูจน์ที่ผ่านมา บุคคลที่ได้รับการกอดมีแนวโน้มที่มีความสุข มีความหวัง มีพลัง และเกิดการพัฒนาไปในทิศทางที่ดี ในสังคมผู้สูงอายุ (aging society) ครอบครัวสามารถใช้การกอดในการดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันการรักษายาบาลสามารถใช้การกอด เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับพยาบาลในการสร้างความไว้วางใจ สร้างสัมพันธภาพ สร้างความอบอุ่นและเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับผู้สูงอายุ เรียกความพร้อมและเพิ่มพลังในการต่อสู้กับพยาธิสภาพหรือสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป

คำสำคัญ : กอด; สัมผัสรัก; การดูแลผู้สูงอายุ



## Embrace : Love Touch Improved the Elderly Care

Doungnetre Thummakul\*

Thiamchai Siriwattanakul\*

### Abstract

An embrace (love touch) is an act of holding someone closely in one's arms, especially as a sign of affection. The embrace should be the first touch of all people, because it makes them feel warm, safe, and secure. Embraced by people who love and good wishes is a therapeutic touch. The embrace with love can not only make receivers feel good, comfortable, and happy, but also decrease their pain, stress, anxiety, blood pressure, heart rate and complications. The embrace is classified into various types by its purpose. Even though the embrace for patient and elderly spiritual security care has not been yet proved, it was found that the embrace could make patient and elderly happy, hopeful, and strong. Moreover, it provided their treatments with appropriate direction. Both patient and elderly care with embraces are the alternative measures of nurse to make patient and elderly ready and strong enough to fight against disorder conditions.

**Keywords :** embrace; love touch; elderly care



## ความเป็นมาและความสำคัญ

การสัมผัสเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการมีชีวิตอยู่ของมนุษยชาติ เริ่มตั้งแต่มนุษย์เกิดมา การสัมผัสมีหลากหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นการแตะ จับ ถู ละเอียด กระแทกกันหรือ ปล่อย (ตัวเอง) เป็นต้น มีคำกล่าวว่าการทำให้เท่าสัมผัสหญ้า จะทำให้มีความสุขดี<sup>1</sup> ด้วยเชื่อว่าธรรมชาติจะช่วยทำให้คนมีชีวิตที่สมดุลมากขึ้น<sup>1</sup> สิ่งหนึ่งที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ให้กับมนุษย์ และเป็นพื้นฐานภาษาที่มนุษย์สามารถทำได้ทุกคน คือการสัมผัสด้วยการ กอด ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับทั่วโลก การกอดมีความสำคัญต่อการดูแลทั้งภายในครอบครัว คนรอบข้าง รวมถึงผู้ที่ต้องการการสัมผัสหรือต้องการความอบอุ่น บทความนี้จะกล่าวถึงการกอดในประเด็น ความหมาย ชนิด ประโยชน์ การนำประโยชน์ของการกอดมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุและการสะท้อนคิดการกอดพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ

## ความหมายและความสำคัญของการสัมผัสด้วยการกอด

การสัมผัสด้วยการกอดเป็นเรื่องธรรมชาติเกิดขึ้นตั้งแต่มนุษย์เกิดมา การเลี้ยงลูกด้วยนมของแม่ ต้องการการกอดรัด สัมผัส ซึ่งก่อให้เกิดความอบอุ่นทั้งผู้ให้และผู้รับ ได้มีการนำการสัมผัสมาใช้ในวงการแพทย์และการแพทย์ทางเลือกมากขึ้น ด้วยเชื่อว่าการกระตุ้นโดยการสัมผัส เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย และจิตใจ

ความหมายของ กอด เป็นกิริยาที่ใช้แขนโอบไปรอบๆ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือ โอบไว้ในวงแขน รัดปล่อย (ตัวเอง) ศัพท์ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Hug และมีคำที่มีความหมายคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกัน ได้แก่ embrace และ cuddle<sup>2-3</sup> การกอดเป็นพลังสัมผัสในวงการแพทย์ทางเลือกจึงมีการใช้พลังสัมผัส (Therapeutic Touch: TT) มาใช้ประโยชน์ในการรักษา ซึ่งพลังสัมผัสของการแพทย์ทางเลือก หมายถึง กระบวนการแลกเปลี่ยนพลังงานระหว่างผู้ให้พลังและผู้รับพลัง โดยผ่านมือทั้งสองข้างของผู้ให้ การส่งพลังเป็นการส่งลมปราณ


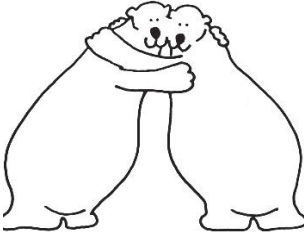
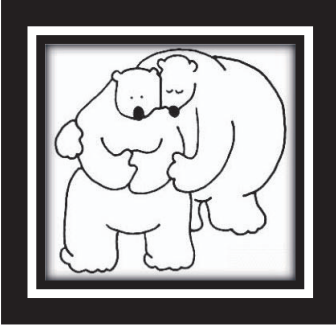

หรือความมีชีวิตที่สิ่งมีชีวิตมีอยู่เหมือนกับการหายใจและการย่อย เมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ภายใต้ความตึงเครียด ประสาท sympathetic จะถูกกระตุ้น ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว กล้ามเนื้อตึงเกร็ง เมื่อให้พลังสัมผัส ผู้รับจะหายใจลึกขึ้น กล้ามเนื้อผ่อนคลายและหลับตาลง แสดงให้เห็นถึงการผ่อนคลาย “พลังสัมผัส” ยังช่วยทำให้ประสาทซิมพาเทติกสงบลง พลังงานถูกนำไปใช้ในกระบวนการหาย (healing process) ทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา เพื่อลดหรือบรรเทาความเจ็บปวด มีการศึกษาในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม (osteoarthritis) พบว่าหลังจากได้รับพลังสัมผัสผู้ป่วยจะมีอาการหายเร็วขึ้น และอาการบรรเทา<sup>4-5</sup> นอกจากนี้ยังพบว่าการกอดเป็นการให้ความอบอุ่นจากแม่ที่สามารถส่งเสริมสมรรถนะทางสังคมในเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>6</sup> การกอดเป็นสิ่งดีที่ทุกคนต้องการ และเชื่อว่าเป็นการเยียวยาที่มีต้นทุนต่ำแต่เปี่ยมด้วยคุณค่า ปัจจุบันหลักสูตรทางการแพทย์ ทางการแพทย์บาล ได้บรรจุ “เรื่องการสัมผัสเพื่อการรักษา” นี้ไว้เป็นวิชาเลือกสำหรับแพทย์และพยาบาล เพราะการสัมผัสช่วยบรรเทาอาการปวด ช่วยลดความวิตกกังวล ประคับประคองจิตใจของผู้ที่ท้อแท้หรือผิดหวัง ดังนั้นการกอดจึงเป็นพลังสัมผัสที่เกิดจากความปรารถนาดี ความรัก ความเอาใจใส่ที่ก่อให้เกิดความอบอุ่น ความเข้าใจกัน ความเป็นพวกเดียวกัน ทำให้ความรู้สึกว่าเหลวลลง เพิ่มคุณค่า เป็นพลังบวก และเติมกำลังใจให้ทั้งผู้ให้และผู้รับการกอด

## ชนิดของการกอด

Kathleen Keating<sup>7</sup> เป็นพยาบาลและเป็นผู้ที่มีความรู้เชี่ยวชาญในประโยชน์ของการกอด ได้แต่งหนังสือการบำบัดด้วยการกอด (Hug Therapy) ขึ้นมาเพื่อให้ทุกคนเห็นความสำคัญ และเห็นถึงพลังของการกอด ได้กล่าวถึงชนิดของการกอดว่ามี 11 วิธี ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและโอกาส คือ 1) กอดแบบหมี (Bear hug) 2) กอดแบบตัว เอ (A frame hug)

3) กอดแนบแก้ม (Cheek hug) 4) กอดประกบ to front hug) 9) กอดที่หัวใจ (Heart-centered hug) (Sandwich hug) 5) กอดแบบโอบ (Grabber-squeezer 10) กอดแบบเซน (Zen hug) และ 11) กอดพิเศษ hug) 6) กอดเป็นกลุ่ม (Group hug) 7) กอดข้างๆ (Side (Custom-tailored hug) ดังรายละเอียดในตาราง 1 to side hug) 8) กอดจากข้างหลังมาข้างหน้า (Back

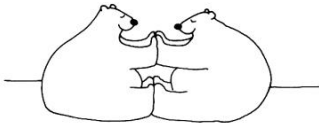

ตารางที่ 1 ชนิดของการกอดและภาพแสดงชนิดของการกอด<sup>7</sup>

ชนิดของการกอด	รูปภาพ
<p>1) <b>กอดแบบหมี</b> (Bear hug) วิธีนี้ผู้กอดมักจะตัวโตกว่าหรือสูงกว่าผู้ถูกกอด คู่กอดหันหน้าเข้าหากัน ผู้ที่ตัวสูงกว่าโน้มตัวลงมา ใช้สองแขนโอบรอบไหล่ของผู้ถูกกอดที่ตัวเล็กกว่า ขณะที่ผู้ถูกกอดเบียดไหล่และอกเข้าหา ผู้กอดใช้สองแขนโอบรอบ ระหว่างเอว และหลัง ร่างกายของทั้งสองสัมผัสกัน กอดกันแน่นประมาณ 5-10 วินาที ทั้งสองจะรู้สึกถึงพลัง ความอบอุ่นและปลอดภัย การกอดแบบหมี ใช้กับครอบครัว เช่น ปู่กอดหลานญาติกอดญาติ หรือเพื่อนกอดเพื่อน</p>	
<p>2) <b>กอดแบบตัว เอ</b> (A frame hug) คู่กอดหันหน้าเข้าหากัน ใช้แขนโอบไหล่ซึ่งกันและกันขบศีรษะด้านข้างเข้าหากัน ลำตัวของทั้งคู่แยกห่างออกจากกัน คงสัมผัสกันเฉพาะช่วงไหล่ เป็นการกอดชั่วคราวเดียว เช่นการกล่าวทักทาย หรือลาก่อน เป็นการแสดงความรู้สึกที่สุภาพในการทักทาย และความรู้สึกที่อบอุ่นเมื่อลากัน มักใช้กับคู่กอดที่เพิ่งรู้จักกัน หรือในบรรยากาศที่เป็นทางการ เหมาะสำหรับนักกอดหัดใหม่ที่ขี้อาย เช่น หลานกอดป้าใหญ่ที่เพิ่งพบเป็นครั้งแรกในชีวิต กอดคู่สมรสของลูกน้องของสามี หรือ กอดลูกสะใภ้คนใหม่</p>	
<p>3) <b>กอดแนบแก้ม</b> (Cheek hug) เป็นการกอดที่สุภาพ นุ่มนวลและมีความหมายทางด้านจิตใจมาก คู่กอดอาจนั่ง ยืน หรือคนหนึ่งนั่งอีกคนหนึ่งยืนก็ได้ และไม่ต้องมีการสัมผัสร่างกายทั้งตัว ถ้าคู่กอดนั่งอยู่ เพียงหันข้างเข้าหากันเอียงแก้มแนบแก้ม แขนข้างหนึ่งโอบกระชับรอบไหล่หรือด้านหลังของศีรษะคู่กอดเพื่อให้สัมผัสที่แก้มแนบแน่น ขณะเดียวกันสอดหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ชั่วจิตใจ คู่กอดจะรู้สึกผ่อนคลาย การกอดแนบแก้มจะรู้สึกถึงความเมตตาปรานี หรือ ความหวังดี โดยเฉพาะจากเพื่อน ส่วนใหญ่ใช้การกอดแนบแก้มนี้กับเพื่อนเก่า ญาติที่นั่งอยู่ กอดเพื่อนเพื่อขอโทษที่ทำให้เพื่อนไม่พอใจ เพื่อแสดงความยินดีกับเพื่อนในงานแต่งงาน หรือการฉลองความสำเร็จ</p>	
<p>4) <b>กอดประกบ</b> (Sandwich hug) เป็นการกอดของคนสามคน โดยมีคนหนึ่งอยู่ตรงกลาง คนที่อยู่สองข้างโอบเอวกันและกัน ส่วนคนกลางใช้แขนโอบรอบเอวสองคนที่อยู่ข้างๆ และทั้งสามขบศีรษะเข้าหากันด้วยความอบอุ่น การกอดเช่นนี้คนกลางจะรู้สึกถึงความปลอดภัย ความปรารถนาดีที่จะช่วยให้เขาสามารถผ่านช่วงเวลาของความยากลำบากได้ และลดความต้องการการสนับสนุนจากภายนอก เหมาะสำหรับเพื่อน พ่อแม่ ลูก หรือคู่ใดคู่หนึ่งที่ต้องการจะช่วยประคับประคองหรือให้ความสุขสบายกับคนอื่น</p>	

ตารางที่ 1 ชนิดของการกอดและภาพแสดงชนิดของการกอด<sup>7</sup>

ชนิดของการกอด	รูปภาพ
<p>5) <b>กอดแบบโอบ</b> (Grabber-squeezer hug) เป็นการกอดอย่างรีบร้อน ผู้กอดวิ่งเข้ามาใช้แขนโอบกอดแน่นอย่างรวดเร็วแล้วจากไป ผู้ถูกกอดอาจกอดตอบเพื่อให้การกอดมีคุณค่า โดยจิ้งหะแล้วการกอดนี้ยากมาก เพราะฝ่ายหนึ่งจะวิ่งเข้ามาหาอีกฝ่ายหนึ่งแล้วกอด กระตุ่นอย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุมีมาก ความรู้สึกจากการกอดนี้มีหลากหลาย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บ่อยครั้งที่การกอดแบบโอบนี้ให้ความรู้สึกวุ่นใจเนื่องจากความเร่งรีบของผู้กอด แต่ถ้าผู้ถูกกอดไม่คาดหวังอะไรก็จะรู้สึกประหลาดใจ ใช้การกอดแบบโอบนี้เมื่อคุณกำลังยุ่ง ในโรงงาน ในครัว หรือเพื่อเป็นกำลังใจให้โชคดีในการแข่งขัน</p>	 <p style="text-align: right;">กอดแบบโอบ</p>
<p>6) <b>กอดเป็นกลุ่ม</b> (Group hug) การกอดเป็นกลุ่มเป็นการกอดที่รู้จักกันดีในระหว่างเพื่อนฝูงที่ทำงานร่วมกัน ผู้กอดยืนล้อมเป็นวงกลมชิดกันให้มากที่สุด โอบแขนรอบไหล่ หรือเอาอ้อมมีการเดินหน้าเข้าหากัน หรือหมุนเป็นวงกลมชั่วคราวแล้วแยกออกจากกัน การกอดเป็นกลุ่มนี้จะให้ความรู้สึกของความปลอดภัย การสนับสนุน ความรัก และความเป็นพวกเดียวกัน เหมาะสำหรับการสนับสนุนกันในกลุ่ม การทำให้กลุ่มเข้มแข็งเจริญเติบโต การส่งเสริมความเป็นเพื่อน ทิม และเป็นสมาชิกของกลุ่ม</p>	
<p>7) <b>กอดข้างๆ</b> (Side to side hug) กอดข้างๆ หรือกอดด้านข้าง เป็นการกอดที่ยิ่งใหญ่ขณะเดินไปด้วยกัน โดยใช้แขนโอบรอบเอว ไหล่ หรือสะโพกของกันและกัน และกอดให้แน่นชั่วขณะหนึ่ง เป็นการกอดที่ให้ความสุขสดชื่นในขณะที่เดินอยู่กับเพื่อน แม้แต่บนรถเมล์ เดินทางไกล หรือ ขณะคอยเข้าแถวเพื่อซื้อตั๋วหนัง หรือยืนเข้าคิว รอลงทะเบียนเรียนต่อ</p>	
<p>8) <b>กอดจากข้างหลังมาข้างหน้า</b> (Back to front hug) หรือการกอดรอบเอว เป็นท่ากอดที่มีมาแต่โบราณ ผู้กอดจะเข้ามาทางด้านหลัง ใช้แขนโอบกอดเบา ๆ รอบเอว เหมาะสำหรับการกอดผู้ที่กำลังอยู่หน้างาน เช่น ล้างจาน ทำกับข้าว หรือทำงานบ้าน คุณพ่อบ้าน กอดแม่บ้าน หรือคนในครอบครัว เพื่อนที่มีอาชีพที่จะต้องจ้องทำงานตลอดเวลา เช่น พนักงานคัดแยกจดหมาย</p>	
<p>9) <b>กอดที่หัวใจ</b> (Heart-centered hug) ตามความเห็นของนักบำบัด เป็นการกอดที่มีรูปแบบที่ดีที่สุด แสดงถึงพลังมากที่สุด เริ่มจากคู่กอดยืนหันหน้าเข้าหากัน สบตากัน แล้วยื่นแขนโอบรอบหลังและไหล่ ศีรษะชนกัน ร่างกายทุกส่วนสัมผัสกัน เป็นการกอดที่มั่นคง สุขภาพ ทั้งสองสูดหายใจเข้าแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกันช้า ๆ สัมผัสถึงความรู้สึกเข้าใจที่ถ่ายทอดจากหัวใจของกันและกัน การกอดแบบนี้ไม่จำกัดเวลาอาจใช้ช่วงเวลายาวนานเต็มที่ อ้อยอิ่งจนลืมสิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นการแสดงความรู้สึกประทับใจประคับประคอง รักใคร่ ห่วงใย เปิดเผย จริงใจ และเข้มแข็ง การกอดนี้ถ้าทั้งคู่เปิดใจอย่างบริสุทธิ์ ปราศจากข้อแม้ใด ๆ ก็จะได้รับรู้ถึงความรักจากกันและกัน ใช้การกอดนี้ กับเพื่อนซี้ที่คบกันมายาวนาน หรือกับเพื่อนใหม่ที่ร่วมอยู่ในเหตุการณ์ที่รุนแรงมาด้วยกัน</p>	

ตารางที่ 1 ชนิดของการกอดและภาพแสดงชนิดของการกอด<sup>7</sup>

ชนิดของการกอด	รูปภาพ
<p>10) <b>กอดแบบเซน (Zen hug)</b> คู่กอดนั่งหันหน้าเข้าหากัน มือแตะมือ เท้าแตะเท้า ทั้งคู่จะลืมตาหรือหลับตาก็ได้ พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าออก จะช่วยให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สงบ</p>	
<p>11) <b>กอดพิเศษ (Custom-tailored hug)</b> เป็นการกอดที่มีเป้าหมายที่รู้สึกว่าคุณต้อง เช่นเมื่อต้องการความรัก การสนับสนุนหรือต้องการความเข้มแข็ง ความมั่นใจในสัมพันธภาพ การผ่อนคลายหรือความรู้สึกดี ๆ จากการกอดและเป็นความต้องการของทั้งสองฝ่ายที่รู้สึกว่ากอดสามารถทำให้เกิดความรู้สึกดีที่ได้กล่าวมาได้</p>	

ไม่ว่าจะเป็นการกอดรูปแบบไหน มันให้ผลในทางบวกทั้งกับผู้ให้และผู้ที่ได้รับ ในทางวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการสัมผัสช่วยลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด<sup>8</sup> และกระตุ้นหน้าที่ที่ยังไม่สมบูรณ์ของร่างกาย จึงเห็นว่ามีเมื่อนำแนวคิดเรื่องของการสัมผัสเข้ามาสู่การดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วย ซึ่งการสัมผัสนี้ส่งผลให้เกิดความผูกพัน ทำให้บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์ มีรายงานการวิจัยมากมายที่ชี้ให้เห็นคุณค่าของการสัมผัสและการกอด ดังจะได้กล่าวถึงประโยชน์ของการกอดและการนำมาใช้

**ประโยชน์ของการกอดและการนำมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ**

พยาบาลใช้การสัมผัสเพื่อทำกิจกรรมทางการพยาบาลอยู่เกือบตลอดเวลา จึงสามารถแบ่งการสัมผัสออกได้เป็น สองชนิด คือ 1) การสัมผัสที่จำเป็น (Necessary touch) หรือการสัมผัสที่เป็นขั้นตอน (Procedural touch) และ 2) การสัมผัสที่ไม่จำเป็น (Non- Necessary touch) หรือการสัมผัสที่เป็นไปแบบอัตโนมัติ หรือตามอารมณ์ (Spontaneous or Emotional touch) การสัมผัสที่ไม่จำเป็นที่พยาบาลใช้ เป็นการ

สร้างความสัมพันธ์ที่พบในหลายๆ กิจกรรมของการพยาบาล เช่น การทักทาย การขอร้อง การปลุกให้ตื่น การกระตุ้นให้กำลังใจ การอธิบาย การถาม การให้ความสุขสบาย การทดสอบ รวมถึงการกอด และการแสดงความขอบคุณ เป็นต้น<sup>9</sup>

ในโลกปัจจุบันที่เทคโนโลยีกำลังเฟื่องฟู บุคลากรทีมสุขภาพได้อาศัยเทคโนโลยีเหล่านั้นมาใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วย ช่วยทำให้เกิดความรวดเร็ว ความสะดวก และเราก็สามารถทำให้ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีเกิดขึ้นร่วมกับการสัมผัสเพื่อการดูแลผู้ป่วยที่มากขึ้นได้ด้วยจนกลายเป็น “High tech-High touch” Dolores Krieger ศาสตราจารย์ทางการพยาบาลที่ New York University และเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาการบำบัดด้วยการสัมผัส กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการกอด หรือกอดผู้อื่น จะทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานของ Hemoglobin ทำให้การลำเลียงของ oxygen ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่างๆ ได้อย่างทั่วถึง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา นอกจากนี้การกอดยังเป็น “พลังสัมผัส” (Therapeutic Touch: TT) อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนพลังงานระหว่างผู้ให้พลังและผู้รับพลัง โดยผ่านมือทั้งสองข้างของผู้ให้ การส่งพลังเป็นการส่งลมปราณ



หรือความมีชีวิตที่สิ่งมีชีวิตมีอยู่เหมือนกับอาการหัวใจ และการย่อย เมื่อร่างกายและจิตใจอยู่ภายใต้ความตึงเครียด ประสาท sympathetic จะถูกกระตุ้นอย่างมาก ทำให้หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว กล้ามเนื้อตึงเกร็ง เมื่อทำพลังสัมผัสผู้รับจะหายใจลึก กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ดังตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มีอาการคลื่นไส้อาเจียนหลังได้รับยาเคมีบำบัด เมื่อได้รับ TT จะมีอาการทุเลาลง<sup>10</sup> ผู้ป่วยแผลไหม้ลดความกังวลต่อความเจ็บปวดและลดการใช้ยามอร์ฟิน<sup>11</sup> นอกจากนี้ TT ยังนำมาใช้ลดพฤติกรรมกระวนกระวาย อยู่ไม่สุขของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมได้<sup>12</sup> มีการนำมาใช้ลดอาการผิวหนังอักเสบบริเวณที่ได้รับรังสีรักษาได้ผลดี แต่ยังไม่สามารถบอกความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้<sup>13</sup>

พลังสัมผัสผ่านมือทั้งสองข้าง สามารถนำมาเปลี่ยนเป็นการกอดผ่านมือทั้งสองข้างได้ ซึ่งการสัมผัสจากการ กอด จะให้ความอบอุ่นมากขึ้น แต่ต้องเป็นการยินยอมของทั้งสองฝ่าย การจะนำมาใช้ก็วัฒนธรรมไทยคงต้องพิจารณาเป็นเฉพาะอย่าง เฉพาะบุคคล จึงจะเกิดผลลัพธ์ในทางบวก โดยเฉพาะการนำมาใช้ดูแลผู้ป่วย ที่นับวันการพยาบาลหลายๆ กิจกรรมจะใช้เครื่องมือเทคโนโลยีมาทำหน้าที่แทนมากขึ้น เช่น การวัดสัญญาณชีพ เป็นต้น การสัมผัสจากการทำหน้าที่ หากสามารถถ่ายทอดพลังความอบอุ่นจะเป็นสร้างมูลค่าเพิ่มจากการสัมผัสให้เกิดผลในทิศทางที่เป็นคุณประโยชน์กับผู้รับบริการ การกอด/สัมผัสมีแนวโน้มลดความกังวล ลดความเครียดได้ ผลจากการศึกษาหญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน (premenopausal women) ที่ได้รับการกอดจาก คู่สมรส (spouses/partner hugs) ที่บ่อยกว่า และมีระดับฮอร์โมนออกซิโทซินที่สูงกว่า จะมีระดับความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจที่ลดลง<sup>14</sup> การกอดจะทำให้ระดับฮอร์โมนของความเครียดลดลง (Cortisol level) เพิ่มปริมาณการสูบฉีด ไหลเวียนเลือด ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและโรคอื่นๆ งานวิจัยทดลองที่เพียงการใช้จินตนาการว่าได้รับการสัมผัส พบว่าคนที่จินตนาการว่าได้รับการ

สัมผัสที่คอยสนับสนุน (supportive touch) จะช่วยให้การเผชิญกับความเครียด รวมทั้งการเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดีกว่ากลุ่มที่จินตนาการว่าได้รับการสนับสนุนจากคำพูด (verbal support)<sup>15</sup> ซึ่งการกอดเป็นการสัมผัสทางการสื่อสารแบบหนึ่ง ที่บอกอะไรๆ ได้หลายอย่าง โดยไม่ต้องใช้คำพูด ไม่มีมลภาวะ ช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเกิดสิ่งที่ดี คือ ผู้กอดทั้งสองต่างได้รับและได้ให้สิ่งที่ดีต่อกัน ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ทำได้โดยไม่ต้องใช้เสียง และหากทำด้วยความเต็มใจ จะได้รับสิ่งดี ๆ กลับมาระหว่างผู้กอดและผู้ถูกกอด เมื่อถูกกอดเราจะรู้สึกเหมือนเด็ก ๆ ที่ตัวเล็กลง แต่หากเป็นคนกอดเราจะรู้สึกตัวใหญ่ขึ้น แสดงให้เห็นคุณค่าที่เกิดขึ้นทางจิตใจ

การกอดมีประโยชน์อย่างมาก จากการทบทวนวรรณกรรม พบหลักฐานเชิงประจักษ์มากมายที่แสดงถึงคุณประโยชน์ของการกอด เช่นการให้แม่ได้กอดลูกตัวเปล่าโดยวางทารกแรกเกิดบนอกที่เปลือยเปล่าของแม่ใน 24 ชั่วโมงแรกที่ทารกเกิด ช่วยให้ทารกรับรู้ถึงความอบอุ่น ความผูกพันของแม่ที่มีต่อทารก ประกอบกับการได้รับสัมผัสที่นุ่มนวล อย่างสม่ำเสมอจะส่งผลต่อพฤติกรรมหลายอย่างของบุคคลเมื่อเติบโตขึ้น<sup>16-17</sup> นอกจากนี้การกอดยังช่วยลดความเครียดและความเจ็บปวด<sup>15,18</sup> และยังใช้การสัมผัสเพื่อการรักษาช่วยกระตุ้นพฤติกรรมเคลื่อนไหว กระตุ้นพัฒนาการของการมีพลังงานและเพิ่มความผาสุกในทารกตลอดก่อนกำหนด<sup>19</sup> มีรายงานหลายเรื่องที่ยกยอประเด็นของความห่างเหินของมารดาที่มีต่อทารก หรือการขาดการดูแลเอาใจใส่ของพ่อ แม่ต่อลูกส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรม ที่ไม่ถูกต้อง เด็กมีการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งก่อให้เกิดการประทุพผิตต่างๆ รวมถึงมีอาการที่ไม่เหมาะสม<sup>20</sup> ในประเทศอังกฤษได้มีความพยายามส่งเสริมให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อชีวิตคู่ร่วมสมัยภายในครอบครัว โดยการใช้นโยบาย (Contemporary family policy) เพื่อเพิ่มการยอมรับในความแตกต่างของครอบครัว ส่งเสริมให้เกิดการหย่าร้างที่ลดลงและเพิ่มการดูแลเอาใจใส่ของครอบครัว



ต่อลูกให้มากขึ้น<sup>21</sup> นอกจากนี้การศึกษาถึงความผูกพันรักใคร่ระหว่างมารดา-ทารกที่เพิ่มมากขึ้น โดยการให้โปรแกรมการโอบกอดร่วมกับการอ่านคัมภีร์อัลกุรอานของมารตามุสลิม จะทำให้น้ำหนักตัวของทารกเกิดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้นตามไปด้วย<sup>22-23</sup> และยังพบความผูกพันในครอบครัวมีผลต่อแรงจูงใจ ความพึงพอใจในชีวิต ความผูกพันและความฉลาดของเด็กนักเรียนในประเทศฟิลิปปินส์<sup>24</sup>

### การกอด สัมผัสรักในการพยาบาลผู้สูงอายุ

ความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว หรืออารมณ์เหงา เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางญาติมิตร ลูกหลาน หรืออยู่เพียงลำพัง ความรู้สึกนี้จะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพ แม้ว่าเราจะมีเทคโนโลยีที่ล้ำยุค เพียงแค่กระดิกนิ้วคลิกที่โทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์เท่านั้นก็จะพบกับเพื่อน ลูกหลาน หรือสังคมได้แต่สิ่งนี้กลับจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างมากขึ้น อายุจะสั้นลงและทำให้มีปัญหาทางด้านจิตใจสูงขึ้น<sup>25</sup> ปัญหาทางด้านจิตใจ เหงา เครียด ของผู้สูงอายุต้องการการเอาใจใส่จากครอบครัว ผู้ใกล้ชิด รวมถึงการมีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะทำให้รู้สึกคลายเหงา และมีความสุขได้ระดับหนึ่ง

ประโยชน์ของการกอดที่กล่าวมาหากนำมาใช้กับผู้สูงอายุย่อมเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกอดบ่อยๆ จะทำให้สุขภาพดี การโอบกอดด้วยความรักจากคนใกล้ชิด จะช่วยเพิ่มความ รู้สึกอ้างว้างภายในจิตใจได้เป็นอย่างดี งานวิจัยจากสหรัฐอเมริการะบุว่า การกอดทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพดีขึ้น มีความกระตือรือร้น และความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ บรรเทาความเจ็บป่วย ซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล ทำให้ผู้สูงอายุต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ และรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้น<sup>5</sup> พลังสัมผัสเป็นแรงเสริมทางบวกที่ช่วยกระตุ้นเตือนความจำ ช่วยการขยับเขยื้อนกายของผู้ป่วยหลอดเลือดสมองได้ ขอยกตัวอย่างการใช้สิ่งสัมผัสที่ผู้ป่วยคุ้นเคยและการสัมผัสจากพยาบาลมาช่วยการทำกิจกรรมการออกกำลังกายแบบ Active

learning กับผู้ป่วยหลอดเลือดสมองที่นอนอยู่บนเตียงและไม่ต้องการออกกำลังกายด้วยตนเอง โดยนำลูกบอลมาใช้ออกกำลังกายบนเตียง อันเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยคุ้นชิน เนื่องจากผู้ป่วยเป็นอดีตครูพลศึกษา พยาบาลวางลูกบอลในตำแหน่งที่ผู้ป่วยสามารถใช้ขาเตะลูกบอลได้ โดยการใช้ขาที่ดีช่วยพยุงขาข้างที่อ่อนแรงแล้วเตะลูกบอลที่ลอยอยู่อย่างเหมาะสมบนเตียงซึ่งมีพยาบาลคอยกระตุ้นด้วยการสัมผัส เมื่อทำได้แล้วผู้ป่วยจะรับรู้ถึงสถานการณ์ที่สามารถควบคุมได้ และรู้สึกคุ้นเคยกับสิ่งที่เคยใช้ปฏิบัติงานเป็นประจำ เมื่อผู้ป่วยสามารถทำได้ดีแล้ว อาจจะเปลี่ยนลูกบอลพลาสติกเป็นลูกฟุตบอลที่มีน้ำหนักมากขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการออกกำลังกายที่อ่อนแรงได้มากขึ้น ร่วมกับการได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดและได้รับการกอดจากคนในครอบครัว ส่งผลให้การฟื้นฟูสภาพร่างกายซีกที่อ่อนแรงทำงานได้มากขึ้น

เนื่องจากการสัมผัสเป็นสิ่งที่จำเป็นและเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความมั่นใจ เพื่ออธิบายวิธีการต่างๆ ให้คำแนะนำในการดูแลร่างกาย การให้คำแนะนำสถานที่ ให้ความช่วยเหลือ นอกจากนั้นพยาบาลยังใช้การสัมผัสเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร ให้อา และสื่อสารกับผู้ป่วย หลังจากได้รับยาระงับความรู้สึก หรือพยาบาลผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง ซึ่งแสดงถึงความห่วงใย ช่วยให้ผู้ป่วยสุขสบาย ผ่อนคลาย ร่วมกับการสื่อสารด้วยวาจา ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพเชิงบวกระหว่างพยาบาลและผู้ป่วยได้มากขึ้นการศึกษาการดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังในประเทศฟินแลนด์ พบว่า การสัมผัสทางการพยาบาลที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีมากกว่าระหว่าง 2 ฝ่าย คือ การได้รับการกอด การได้รับการลูบตัว รวมถึงการสัมผัสอย่างนุ่มนวลและกำมือผู้สูงอายุไว้<sup>5</sup>

พลังของการกอดที่พยาบาลได้สร้างให้กับผู้สูงอายุสามารถทำให้ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้น และอยู่ได้ด้วยพลังกอดบนความเชื่อที่ว่าปาฏิหาริย์สร้างได้ การกอดบ่อยๆ ทำให้เกิดกำลังใจ และทำให้มี





พลังใจเพิ่มมากขึ้น และทำให้สิ่งที่ดี ๆ เกิดขึ้นได้<sup>26</sup> แต่การกอดจากคนที่ไม่คุ้นเคย เพียงแต่มีความเชื่อว่าเกิดจากความปรารถนาดีแล้ว ยังเกิดผลดีตามมา แม้ว่าวัฒนธรรมไทย จะไม่นิยมการกอด ทำให้กอดไม่เป็น แต่การสร้างพลังสัมผัสในครอบครัวด้วยการกอด จะนำมาสู่ความอบอุ่น ผลจากความใกล้ชิดคุ้นเคยจะทำให้ผู้สูงอายุ เกิดพลังจากความรักที่คนในครอบครัวมีให้ แม้เมื่อเจ็บป่วยพลังสัมผัสจากการกอดนั้นจะช่วยเยียวยาทางด้านจิตใจให้เข้มแข็งขึ้นได้

นอกจากนี้ภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึก อ้างว้าง เดียวดาย เป็นอุบัติการณ์หนึ่งที่มีมากขึ้นกับผู้สูงอายุ ซึ่งบางครั้งเกิดขึ้นแม้ขณะอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย บ่อยครั้งที่ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองถูกทอดทิ้ง ส่วนหนึ่งอยู่ตามลำพัง เนื่องจากสูญเสียคู่สมรส ขาดการติดต่อกับลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน บวกกับความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง หรือเจ็บป่วยทำให้ไม่สามารถติดต่อกับสังคมภายนอกได้ ส่งผลต่อความโดดเดี่ยวมากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องการความรัก ความเอาใจใส่ รวมทั้งต้องการการกอดมากขึ้น การกอดกระตุ้นการหลั่งสารโดปามีน (dopamine) ซีโรโทนิน (serotonin) และคอร์ติโซล (cortisone) สารเคมีเหล่านี้ช่วยในการขจัดความรู้สึกโกรธ อ้างว้าง เดียวดาย โดยทดแทนด้วยความรู้สึก รื่นรมย์ ปิติ ยินดี รวมถึงความรู้สึกผูกพัน ความรักและความไว้วางใจ การกอด เพิ่มความเข้มแข็งของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ปรับการสร้างเม็ดเลือดขาว ปรับสมดุลของพาราซิมพาเทติก ฮอร์โมน ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด เพิ่มการไหลเวียน<sup>14</sup> และลดความเจ็บปวดได้<sup>11</sup> และดูเหมือนผลการกอดก็ไม่ต้องการบทพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มากนัก เพียงเหตุผลว่า กอดทำให้เรารู้สึกว่าได้รับความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคงและปลอดภัย ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมรอบข้างนอกจากนั้น ยังมีการนำการกอดมาใช้ในการรักษาภาวะซึมเศร้าอีกด้วยสารเคมีที่ได้รับจากการกอดดังที่ได้กล่าวมาแล้วล้วนแต่จะเป็นประโยชน์ในการป้องกันหรือกำจัดปัญหาความเจ็บป่วย

ที่เกิดจากความเสื่อมตามวัย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะแอลไซเมอร์ สมองเสื่อม<sup>12</sup> เบาหวาน หรือมะเร็ง การได้รับการกอดเพียงวันละเล็กน้อยจะช่วยให้ชีวิตของผู้สูงอายุเหล่านั้นสมบูรณ์ขึ้น ลดความรู้สึกอ้างว้างและมีความสุขในชีวิตได้

## การสะท้อนคิดการกอดพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ

ด้วยประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น จากประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมทั้งจากการทบทวนองค์ความรู้เรื่องการกอด และในความเชื่อของผู้เขียนพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับความอบอุ่น ได้รับการสัมผัสด้วยตัวรัก ความเอาใจใส่ หรือได้รับและให้การกอดกับบุคคลที่คุ้นเคยจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การสัมผัสด้วยการกอดกับบุคคลที่ไม่คุ้นเคยในวัฒนธรรมไทยสำหรับวิชาชีพพยาบาลอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นชิน จึงมีการทดแทนการกอดด้วยการสัมผัสในการให้การพยาบาลซึ่งการสัมผัสผู้สูงอายุด้วยความเอาใจใส่ ด้วยความเข้าใจ อบอุ่นและนุ่มนวล จะสื่อให้ผู้รับสัมผัสเกิดความรู้สึกมั่นคง อบอุ่น ปลอดภัยกับการพยาบาลที่ได้รับ ผลจากการกอดและสัมผัสจะสามารถพัฒนาการคิด ลดความเสื่อมฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กับผู้สูงอายุได้ จึงเป็นที่มาของการใช้พลังสัมผัสในการดูแล/ฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งมีการทดลองกับผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ (Older Adult Nursing Home Residents) โดยให้คนเข้าเยี่ยมหรือใช้สุนัขเยี่ยมชมที่ผ่านการฝึกเข้าเยี่ยม 20 นาที/ครั้ง 3 ครั้ง/สัปดาห์ รวม 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมที่ไม่มีใครเยี่ยมมีระดับความเครียด ความโกรธที่มากกว่ากลุ่มทดลอง และมีระดับของการสัมผัสที่ลดลงและมีคุณค่าความมั่นใจในตนเองลดลงมากกว่ากลุ่มทดลอง<sup>27</sup> ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุ ควรตระหนักถึงพลังสัมผัสและการกอดให้มากขึ้นและใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแล นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว โปรดอย่าละเลยการสัมผัสหรือการกอด เพราะการสัมผัสหรือการกอด ช่วย



ป้องกันการเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุทำให้เกิดสภาพร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่มั่นคง อย่างไรก็ตาม พยาบาลควรให้ความสำคัญกับพลังการกอดพัฒนาการดูแลผู้สูงอายุ ขออย่าปล่อยให้ผู้สูงอายุทั้งที่เจ็บป่วยและไม่เจ็บป่วยเกิดการเสื่อมถอยทางจิตใจจากการขาดการสัมผัสด้วยการกอดเลย จะเห็นได้ว่าการกอดไม่มีผลเสีย ยังก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ถูกกอดหรือผู้ที่ต้องการได้รับการกอด แสดงถึงความใส่ใจทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับความรู้สึกดี ๆ มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ ไม่รู้สึกว่าเหงา การกอดไม่ต้องใช้การลงทุนที่มากมาย ให้แต่ความเต็มใจและทัศนคติเชิงบวกบนความเชื่อของพยาบาลที่ต้องการให้ผู้รับบริการเกิดประโยชน์ ฟ้นหายจากความเจ็บป่วย มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีขึ้น เกิดความปลอดภัยมั่นใจที่จะได้รับการรักษาพยาบาล เกิดผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้นเชื่อว่า การกอดทำให้เกิดสิ่งที่ดี แต่การจะเพิ่มองค์ความรู้เกี่ยวกับการกอดให้มากขึ้น ยังต้องการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ประเด็นที่น่าสนใจสำหรับการศึกษาวิจัยในการนำพลังสัมผัสด้วยการกอดมาเพิ่มผลลัพธ์ทางการพยาบาลแม้จะไม่คุ้นเคยกันสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุ แต่การเพิ่มการสัมผัส จะเป็นการเข้าใจและรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้สูงอายุได้ การกอดด้วยความรัก ความรู้สึกที่เป็นบวก จะได้ผลในเชิงการบำบัดเยียวยา เรามักจะให้ความสำคัญต่อการกอดทารก เด็กเล็ก หรือคู่รักในวัยหนุ่มสาว แต่อย่าลืมว่า ผู้สูงอายุเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องการเติมพลังด้วยการกอดเช่นกัน พยาบาลควรที่จะให้ความรู้ ความเข้าใจ สร้างสัมผัสนี้ให้กับผู้รับบริการ รวมทั้งเชิญชวนให้มีการสัมผัสด้วยการกอดเพิ่มมากขึ้นภายในครอบครัว เพิ่มพลังกอดสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อความมั่นคงทางจิตใจของผู้สูงอายุในครอบครัวไทยต่อไป

## References

1. Post Today. How is good by walking barefoot?[Internet].[cited 2015 Jul 19]. Available from: <http://www.posttoday.com/life/health/377339> (in Thai)
2. The Royal Society. Dictionary 2011. Bangkok: Sirivatana SecurityPrint Co., Ltd., 2013. (in Thai).
3. LongdoDict. Hug[Internet]. [cited 2016 Jul 19]. Available from: <https://dict.longdo.com/search/%E0%B8%81%E0%B8%AD%E0%B8%94%Z>. (in Thai)
4. Wisestrith W. Energy Exposure for health care , Alternative Medicine[Internet].[cited 2016 Jul 19]. Available from:[http://www.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=305:2010-08-04-07-21-39&catid=116:2016-01-05-03-45-57&Itemid=181](http://www.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=305:2010-08-04-07-21-39&catid=116:2016-01-05-03-45-57&Itemid=181) (in Thai)
5. Lu DF, Hart LK, Lutgendorf SK, Perkhounkova Y. The effect of healing touch on the pain and mobility of persons with osteoarthritis: A feasibility study. Geriatric Nursing 2013;34:314-22.
6. Altschul I, Lee SJ, Gershoff ET. Hugs, Not Hits: Warmth and Spanking as Predictors of Child Social Competence. Journal of Marriage & Family2016;78(3):695-714.
7. Kathleen K. The Hug Therapy Book. USA: Hazelden Foundation. 1994.
8. Field T. Touch for socioemotional and physical well-being: A review. Developmental Review. 2010;30: 367-83.
9. Routasalo P. Non-necessary touch in the nursing care of elderly people. Journal of Advanced Nursing.1996;23:904-11.
10. Vanki Z, Matourypour P, Gholami R, in Clinical Practice.2016;22:64-8.
11. Busch M, Visser A, Eybrechts M, et al. The implementation and evaluation of therapeutic touch in burn patients: An instructive experience of conducting a scientific study within a non-academic nursing setting. Patient Education and Counseling 2012;89:439-46.



12. Cai FF, & Zhang H. Effect of therapeutic touch on agitated behavior in elderly patients with dementia: A review. *International Journal of Nursing Sciences*.2015;2:324-8.
13. Younus J, Lock M, Vujovic O, et al. A case-control, mono-cancer, open-label, pilot study to evaluate the feasibility of therapeutic touch in preventing radiation dermatitis in women with breast cancer receiving adjuvant radiation therapy. *Complementary Therapies in Medicine*.2015;23:612-6.
14. Light KC, Grewen KM, Amico JA. More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *BiolPsychol* 2005;69(1):5-21.
15. Jakubiak BK, Feeney B. Keep in touch: The effects of imagined touch support on stress and exploration. *Journal of Experimental Social Psychology*.2016;65:59-67.
16. Weller A, Feldman R. Emotion regulation and touch in infants: the role of cholecystokinin and opioids. *Peptides*.2003;24:779-88.
17. Moszkowski RJ, Stack DM, Chiarella SS. Infant touch with gaze and affective behaviors during mother-infant still-face interactions: Co-occurrence and functions of touch. *Infant Behavior & Development*.2009;32:392-403.
18. Thompson D, Horton D, Walker R, et al. Value of Hug Therapy: Oncology Nurses and Patients with Cancer in a Hematology /Oncology Outpatient Clinic. *Pain Management Nursing*.2011;12(2):e1-e11.
19. Hanley MA. Therapeutic Touch with Preterm Infants: Composing a Treatment. *Explore*. 2008;4:249-58.
20. Whittaker, JEV, Harden BJ, See HM, MeischAD, Westbrook TR. Family risks and protective factors: Pathways to Early Head Start toddlers' social-emotional functioning. *Early Childhood Research Quarterly*.2011;26:74-86.
21. Wilkinson E. Learning to love again: 'Broken families, citizenship and the state promotion of coupledness. *Geoforum*.2013;49:206-13.
22. Wanisa Hayeese, Tidarat Wangsawat, Nujjaree Chaimongkol. Effects of the Cuddle Program in Conjunction with Reading Al-Quran of Muslim Mothers on Growth of Preterm Infants and Mother-Infant Attachment. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University* 2014;22(2): 39-51. (in Thai).
23. Wanisa Hayeese, Tidarat Wangsawat, Nujjaree Chaimongkol. The effect to Maternal-Infant Attachment towards Growth of Preterm Infants In Neonatal Intensive Care Unit of the Narathiwat Hospital. *Princess of Naradhiwas University Journal* 2014;6(3): 13-23. (in Thai).
24. King RB, Ganotice FA. Does family obligation matter for students' motivation, engagement, and well-being?: It depends on your self-construal. *Personality and Individual Differences*. 2015; 86:243-8.
25. Boontip Siritharungsri, Songsri Soranastaporn, and Malee Surachet. Demand and the impact of the elderly living alone. *Journal of gerontology and geriatric medicine* 2011; 12(3): 11-22. (in Thai).
26. Pornwarin Nuchthrawong. A small miracle with a big heart. Bangkok: Banlue Publications Co., Ltd.; 2016. (in Thai).



27. BaunM, Johnson R. Human/animal interaction and successful aging. In Fine AH. Editor. Handbook on Animal-Assisted Therapy, Theoretical Foundations and Guidelines for Practice. 3rd edition. USA: Elsevier Inc.; 2010. 3rd ed 283-99.