

ดนตรีบำบัด

สร้างสมดุลงายใจ





เมื่อได้ยินเสียงดนตรีไม่เพียงแต่เต็มไปด้วยความเพลิดเพลินใจ
สบายอารมณ์ แต่ดนตรีสามารถบำบัดฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ
ให้กับคนทุกเพศทุกวัยมาตั้งแต่อดีต ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาเด็ก
ที่มีความบกพร่อง โรคมะเร็ง ความเจ็บปวดต่างๆ
ปัญหาการบาดเจ็บทางสมอง และอีกมากมาย
เพราะฉะนั้นการรู้วิธีใช้ดนตรีบำบัดอย่างถูกต้อง
สามารถดูแลตนเองและคนใกล้ชิดได้เป็นอย่างดี

รู้จักดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) เป็นการใช้กิจกรรมทางดนตรีไม่ว่าจะเป็นการฟัง เล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ฟื้นฟูสภาพร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา และถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ในโรงพยาบาลเพื่อผ่อนคลายความเจ็บปวด ไปจนถึงการลดความเครียดจากการคอยเข้ารับการรักษาอีกด้วย



ดนตรีพัฒนาเจ้าตัวน้อย

ในช่วงแรกของลูกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์มาจนถึงขวบปีแรกๆ พัฒนาการของลูกมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งดนตรีมีส่วนช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี



ทารกในครรภ์

มีรายงานวิจัยว่าเมื่อคุณแม่ตั้งครรภ์ ทารกสามารถได้ยินเสียงทางหน้าท้องแม่ แยกความแตกต่างของระดับเสียงได้ โดยเฉพาะเพลงคลาสสิกทารกจะชอบมาก โดยฟังจากการเต้นของหัวใจที่เต้นเพิ่มขึ้นในขณะที่ได้ฟังเพลง เพียงเปิดเพลงคลาสสิกแล้วใช้หูฟังแนบที่ท้อง ครั้งละประมาณ 10-15 นาที

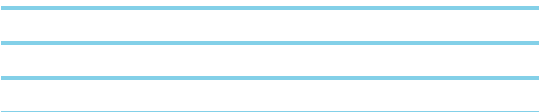
เด็ก 0-3 ปี

ในช่วงแรกของชีวิตลูก การพัฒนาสมองให้เติบโตสำคัญมาก มีงานวิจัยพบว่าดนตรีบำบัดช่วยพัฒนา IQ และ EQ ได้ ด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดต่างๆ ได้แก่

- **ร้องเพลงให้ลูกฟัง** โดยเฉพาะเพลงกล่อมเด็กทำนองนุ่มนวล อบอุ่น ลูกได้ใกล้ชิดแม่
- **ไกวเปลขณะร้องเพลงให้ลูกฟัง** สร้างความรักความอบอุ่น เพราะเด็กสัมผัสได้ถึงจังหวะการไกวเปล
- **หาเพลงให้ลูกฟัง** เพลงคลาสสิกหรือเพลงสมัยใหม่ก็ได้ แต่ควรเลือกบทเพลงที่มีท่วงทำนองฟังสบายผ่อนคลายจิตใจ
- **เล่นของเล่นที่ให้เสียง** ของเล่นชิ้นเล็กที่เขย่าแล้วเกิดเสียงเพื่อให้ลูกโยกตัวตามเสียงที่เคาะเป็นจังหวะ พัฒนากล้ามเนื้อมือของลูกได้ด้วย
- **ฝึกให้ลูกฟังดนตรีหลายชนิด** เพื่อจะได้รู้ว่าชอบเพลงแบบใด พาลูกน้อยไปฟังเพลง ชมคอนเสิร์ต ประกวดร้องเพลง ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของลูก

เล่นดนตรีช่วยฝึกสมาธิลูก

ช่วงวัย 3 ขวบขึ้นไปเป็นวัยที่เด็กเริ่มใช้กล้ามเนื้อเล็กได้บ้าง อาจเริ่มให้เขาเรียนดนตรี เช่น เปียโน กลอง ไวโอลิน โดยดูที่ความสนใจของเด็ก เพราะการเล่นดนตรีช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านฝึกสมาธิและความจำ รวมถึงได้ฝึกประสาทสัมผัสมือ ตา และสมอง





เทคนิคเลือกดนตรีให้ลูก

เด็กแต่ละคนมีความชอบและสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน การใช้ดนตรีบำบัดสำหรับเด็กต้องคำนึงถึงความชอบและเลือกให้เหมาะสม ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมของเด็ก ได้แก่

- **เด็กฉุนเฉียว** หงุดหงิดง่าย เลือกเพลงเย็นๆ นุ่มๆ ฟังสบาย เช่น เพลงบรรเลงช้าๆ เพลงคลาสสิก เพลงไทยช้าๆ เป็นต้น
- **เด็กซึมเศร้า** ไม่เบิกบาน ร้องไห้บ่อย นอนไม่หลับหรือหลับมากผิดปกติ คิดช้า เคลื่อนไหวช้า ฯลฯ เลือกเพลงครื้นเครง เช่น เพลงจังหวะสั้นหรือเร็ว เพลงที่เต้นแล้วสนุก เพลงแร็ป ช่วยให้สนุกสนานขึ้น เป็นต้น

ผลวิจัยการบำบัดด้วยดนตรีในเด็กพบว่า

- ช่วยให้โลกของเด็กเปิดกว้างขึ้นโดยมีดนตรีเป็นสื่อกลางในการติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอก
- ทำให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย ลดความหวาดระแวง และวางใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- ทำให้เด็กรู้จักตัวเองมากขึ้นผ่านการใช้เสียงดนตรีที่กระตุ้น



- เด็กสมาธิสั้น ส่วนใหญ่เกิดจากพันธุกรรม ชน ตื้อมาก ไม่ชอบอยู่นิ่ง แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

- 1 เด็กสมาธิสั้นจากความบกพร่องทางสมอง มีอาการขี้ลืม เหม่อลอย ชอบทำของหาย ไม่เข้าใจประโยคคำสั่งยาวๆ เป็นต้น
- 2 เด็กไฮเปอร์แอ็กทีฟ มีอาการไม่ชอบอยู่นิ่ง หุนหันพลันแล่น พุดคุยมากเกินไป ขาดความอดทน ทำการบ้านไม่เสร็จ เป็นต้น

* ควรฝึกสมาธิให้ยาวขึ้นด้วยการเปิดเพลง ร้องเพลง เรียนดนตรี วันละ 10-20 นาที ต้องทำบ่อยๆ จึงจะเห็นผล

ผลจากการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ในเรื่องเพลงเด็กพบว่าการให้เด็กที่มีสมาธิสั้นหัดเล่นดนตรีจะกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในดนตรี ได้ระบายนอารมณ์ออกมา ทำให้เด็กผ่อนคลาย สภาพอารมณ์ดีขึ้น จดจำเนื้อร้องต่างๆ ได้ และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเด็กทั่วไปได้ดี





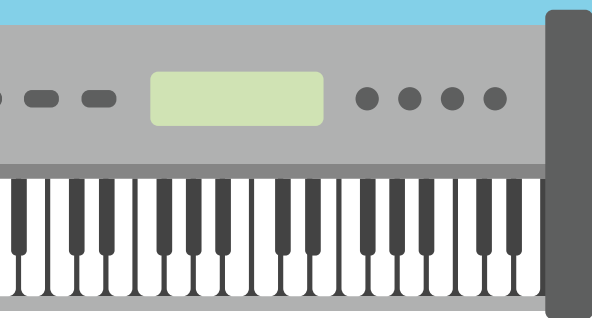
ดนตรีกับความเจ็บป่วย

ดนตรีสามารถเบี่ยงเบนความสนใจจากผู้ป่วยที่มีความเจ็บปวดให้รู้สึกเจ็บปวดลดลง หนต่อความเจ็บปวดได้มาก วิดกกังวลและกลัวลดลง ใช้นาน้อยลง และสร้างแรงจูงใจในการเคลื่อนไหวได้ ในการบำบัดผู้ป่วยด้วยดนตรีนั้นควรทำตามขั้นตอนร่วมกับเทคนิคการผ่อนคลาย ดังนี้

1. ดูความพร้อมและความต้องการใช้ดนตรีบำบัด
2. สสำรวจประสบการณ์ดนตรี ได้แก่ ความสามารถทางดนตรี แนวเพลงที่ชอบ เครื่องดนตรีที่คุ้นเคย ฯลฯ
3. เข้าสู่กระบวนการดนตรีบำบัด แนะนำว่าควรฟังในเวลาที่ยาลดความเจ็บปวดกำลังออกฤทธิ์ และใช้เทคนิคผ่อนคลายร่วมด้วย
 - ผู้ป่วยแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสบาย ไม่อึดอัด
 - จัดผู้ป่วยในท่าที่สบายที่สุด เจ็บปวดน้อยที่สุด ใช้หมอน ผ้าห่มช่วยพยุงปรับท่า
 - เลือกห้องที่อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิเย็นสบาย ไม่มีเสียงรบกวน สะอาด แสงสีเย็นตา
 - ใช้เครื่องเสียงคุณภาพที่ใช้ได้ด้วยตนเองตามเวลาที่สะดวก

- 4 เลือกเพลงที่มีลักษณะดังต่อไปนี้
 - เพลงบรรเลงที่ไม่มีเนื้อร้อง
 - เพลงที่มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก น้ำตก ฯลฯ
 - จังหวะช้า มั่นคง สม่ำเสมอ ขนาดซ้ำถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที
 - ทำนองราบเรียบ นุ่มนวล ผ่อนคลายสดชื่น
 - ระดับเสียงปานกลาง-ต่ำ ไม่ควรเปิดดังมาก เพราะความดังของของเสียงอาจไปกระตุ้นความเจ็บปวดให้เพิ่มมากขึ้นด้วย
 - ดนตรีที่นิยมใช้ เช่น พิณ เปียโน กีตาร์ วงออร์เคสตรา แจ๊ส ป๊อป คลาสสิก เป็นต้น
 - ดนตรีที่ผู้ป่วยมีส่วนในการเลือก ค่อนข้าง และชอบ
- 5 ประเมินความเจ็บปวดของผู้ป่วยก่อน-หลังทำ
- 6 ถ้ามีเจ้าหน้าที่คอยช่วยเหลือดูแล สอน ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจผู้ป่วยขณะที่ใช้วิธีดนตรีบำบัดร่วมกับเทคนิคการผ่อนคลายจะยิ่งได้ผลดี

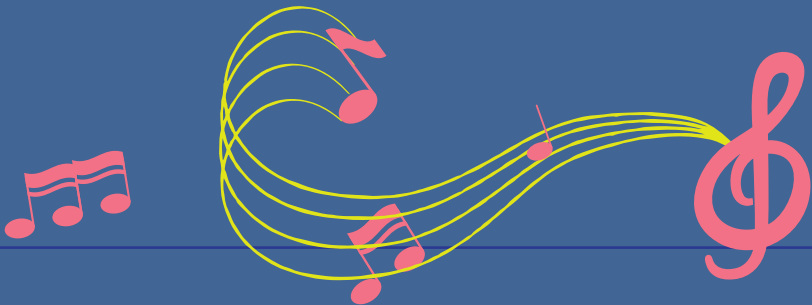
มีหลักฐานทางการวิจัยหลายชิ้นระบุถึงประโยชน์ของคนตรีที่มีต่อสุขภาพของกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งพบว่า ช่วยลดความเจ็บปวด สามารถจัดการกับความเครียด ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล นอนไม่หลับ และการไม่อยากอาหาร ช่วยควบคุมการหายใจ และจังหวะการเต้นของหัวใจให้กับผู้ป่วยที่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ



เทคนิคการผ่อนคลาย

การใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับเทคนิคผ่อนคลายจะยิ่งเห็นผลการรักษาที่ดี เป็นวิธีที่ลงทุนต่ำ ประโยชน์สูงมาก ไม่มีพิษภัย และใช้ได้อย่างอิสระ ซึ่งเทคนิคผ่อนคลายทำได้ง่ายๆ ดังนี้

- ผู้ป่วยหลับตาสงบนิ่ง ปล่อยร่างกายทุกส่วนให้ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง เกิดความรู้สึกคลายตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่เท้าจนถึงใบหน้า
- ควบคุมลมหายใจให้ราบเรียบ ไม่มีเสียงดังในขณะหายใจ
- หายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ อย่างช้าๆ นับ 1-2-3 ขณะหายใจเข้า จากนั้นหยุดนิ่งและหายใจออกในจังหวะสม่ำเสมอ
- นึกถึงภาพที่ทำให้มีความสุข คำพูดที่ดีๆ ช่วยให้เกิดความสงบ
- เจ้าหน้าที่หรือคนใกล้ชิดคอยอยู่ใกล้ๆ คอยช่วยสอน แนะนำ และเตือนให้ผ่อนคลาย



มีรายงานว่าเทคนิคการผ่อนคลายช่วยลดความเครียดและลดความเจ็บปวดได้ ระหว่างที่ใช้เทคนิคนี้อาจมีการประคบความร้อนหรือความเย็นตามความเหมาะสม หรือช่วยปรับนอนเพื่อคลายปวด และที่สำคัญคือ อย่าลืมใช้ดนตรีร่วมด้วย จะเบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้ผ่อนคลายมากขึ้น



เล่นดนตรีคลายกล้ามเนื้อ

สำหรับผู้ที่มีอาการเกร็งหรือมีปัญหากล้ามเนื้อ รวมถึงผู้ป่วยที่นิ้วเกร็งมากหรือข้อนิ้วติด กิจกรรมดนตรีบำบัดที่ช่วยกระตุ้นให้ออกแรงกล้ามเนื้อที่เกร็งหรืออ่อนแรงง่าย ๆ คือ

- เล่นเครื่องดนตรีประเภทเคาะ
- เล่นเครื่องดนตรีประเภทกด ช่วยเพิ่มการประสานงานและความคล่องตัวของนิ้ว ข้อมือ ความสัมพันธ์ของสองมือและสายตา
- ตบมือตามจังหวะ
- เคลื่อนไหวซ้ำๆ ทั้งแขน ขา ลำตัว



ดนตรีคลายเศร้า

การใช้ดนตรีบำบัดโรคทางจิตเวชมีมากมาย ยกตัวอย่างพฤติกรรมถดถอยแยกตัวที่เป็นอาการในลักษณะเรื้อรัง สามารถใช้ดนตรีบำบัดได้ ดังนี้

- เปิดเพลงจังหวะเร้าใจ
- ขยับตัวเข้าจังหวะ
- ใช้ดนตรีแบบเคาะจังหวะ
- ใช้อุปกรณ์เกิดเสียงให้ผู้ป่วยได้เขย่าหรือฟังเพลง
- บอกถึงความรู้สึกที่ได้จากเพลง
- ทำตามนี้ครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง



หากทำได้ตามนี้ ผู้ป่วยจะกลับเข้าสู่สังคมได้อย่างรวดเร็ว ในชั่วโมงที่ 2 ของการบำบัด ผู้เหงาเศร้าจะยิ้มแย้มได้หลังจากไม่เคยยิ้มมานานอีกด้วย

ดนตรีบรรเลงที่ช่วยลดการเจ็บปวดและจำนวนครั้งของการใช้ยาระงับปวด
ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดระบบทางเดินปัสสาวะ (บำเพ็ญจิต แสงชาติ งานวิจัยปี 2528)

- ลาวดวงเดือน
- ลมหนาว
- Music from Shakespeare
- ฯลฯ
- ลาวกระทบไม้
- เชมรไทรโยค
- Romance in F ของ Beethoven



ดนตรีบรรเลงที่ช่วยลดความเจ็บปวดและความวิตกกังวลในผู้ป่วยผ่าตัด
หัวใจแบบเปิด (โสมนภา กิตติศัพท์ งานวิจัยปี 1993)

- ไนพีน
- Telemann: Trio Sonata in A Minor
- ฯลฯ
- จันทร์เอ๋ย
- Always on my mind



ดนตรีบรรเลงที่ช่วยเรื่องความเจ็บปวดและความทรมาณของผู้ป่วยมะเร็ง
(วัลลา สัจวงโสภณ งานวิจัยปี 1993)

- สวนอัมพร
- เมื่อวานนี้
- ฯลฯ
- สนามหลวง
- ทวยอยุธยา



การใช้ดนตรีบำบัดนั้นมีหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการฟังดนตรี การร้อง
การเล่นดนตรี การเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับดนตรี สิ่งสำคัญคือ
การเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและสภาวะทางจิตใจ
เพื่อให้เกิดผลดีจากดนตรีบำบัดอย่างแท้จริง

ดนตรีบำบัด

สร้างสมดุลภายใน



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- คู่มือเกี่ยวกับดนตรีเพื่อพัฒนากายและใจ

โครงการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิต

ผู้ต้องขังผู้หญิงด้วยกิจกรรมทางกายและใจ

ในชีวิตประจำวัน สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ

สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สำนัก5)

- บทความดนตรีบำบัด เว็บไซต์คณะ

เภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/>

- แนวทางการใช้ดนตรีบำบัดสำหรับผู้ป่วยและ

ผู้พิการทางกาย ฉบับพ.ศ. 2554 กลุ่มดนตรี

บำบัด ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <http://www.med.cm>

[u.ac.th/dept/rehab/2010/images/stories/](http://www.med.cm)

[guideline_music_therapy_2554_](http://www.med.cm)

[Black-white.pdf](http://www.med.cm)

- กรมสุขภาพจิต <http://www.dmh.go.th>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library

และ resource.thaihealth.or.th โทร. 02-343-1500 กด 3