

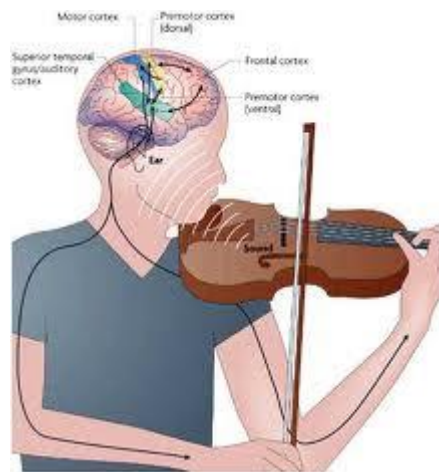
ดนตรีบำบัด (Music therapy)

นางภัสสร อินทะเสน แพทย์แผนไทย ศูนย์อนามัยที่5ราชบุรี



ดนตรี เป็นศิลปะแห่งเสียงที่มนุษยชาติได้บรรจงสร้างสรรค์ขึ้นไว้ นับตั้งแต่ที่มนุษย์ได้ยินเสียงจากธรรมชาติและพยายามลอกเลียนเสียง จนกระทั่งสร้างเสียงดนตรีขึ้นได้

เสียงดนตรีอยู่คู่กับมนุษย์มาโดยตลอดไม่ว่า ชนชาติใด ภาษาใด ความเชื่อทางศาสนาใด ดนตรีสามารถเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ อันแสดงถึงความเจริญทางจิตใจและอารยธรรมของมนุษย์ ชนชาติต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



ความหมายของดนตรีบำบัด

ดนตรี คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบมีแบบแผนและโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ

1. เพื่อความสุนทรีย์
2. เพื่อการบำบัดรักษา
3. เพื่อการศึกษา



ดนตรีบำบัด (Music Therapy) หมายถึงการนำดนตรีและกิจกรรมต่างๆ ไปใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ โดยคำนึงถึงวัยของผู้ป่วย ลักษณะโรค อาการ เพื่อผู้ป่วยสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพของตนเอง ทำให้การดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเองและต่อสังคมต่อไปได้อย่างปกติสุข

นักดนตรีบำบัด (MUSIC THERAPY) หมายถึงผู้ทำหน้าที่บำบัดโดยใช้ดนตรี

เสียงรบกวน (NOISE) เสียงที่เกิดขึ้นอย่างขาดระเบียบ

กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

ในการทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่จะต้องออกแบบการบำบัดให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และตามสภาพปัญหา

เป้าหมายของดนตรีบำบัด

- ไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี
- เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด
- นักดนตรีบำบัดต้องนำความรู้และประสบการณ์ประยุกต์ใช้กับผู้เข้ารับการบำบัด ที่มีอาการของโรคและพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการบำบัด
- นำไปประยุกต์ใช้ในด้าน การศึกษา การแพทย์ และดนตรีบำบัด

เป้าหมายของดนตรีบำบัด

เป้าหมายของดนตรีบำบัด

- ไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี
- เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด
- นักดนตรีบำบัดต้องนำความรู้และประสบการณ์ประยุกต์ใช้กับผู้เข้ารับการบำบัด ที่มีอาการของโรคและพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการบำบัด
- นำไปประยุกต์ใช้ในด้าน การศึกษา การแพทย์ และดนตรีบำบัด

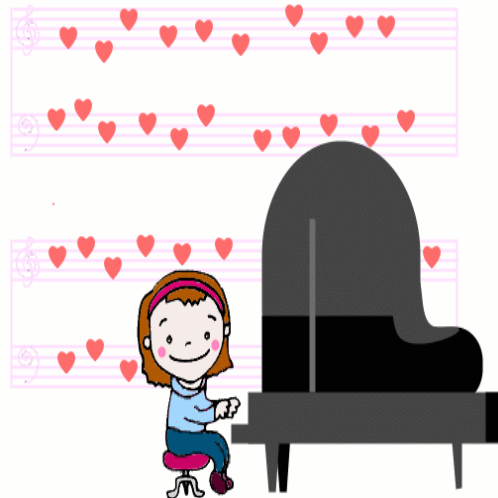
ประโยชน์ของคนตรีบำบัด

ประโยชน์ของคนตรีบำบัดมีดังนี้

- 1) ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
- 2) ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/Stress Management)
- 3) เสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill)



มีมุมมองในเชิงบวก



ผ่อนคลายความตึงเครียด



กระตุ้น เสริมสร้าง พัฒนา
ทักษะการเรียนรู้ และความจำ

ประโยชน์ของคนตรีบำบัด

- 4) กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
- 5) เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
- 6) พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
- 7) พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)



เสริมสร้างสมาธิ



พัฒนาการด้านสังคม และการเคลื่อนไหว

ประโยชน์ของคนบำบัด

- 8) พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
- 9) ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
- 10) ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (Pain Management)
- 11) ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
- 12) สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (Therapeutic Alliance)
- 13) ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

ผลของดนตรีต่อจิตใจและอารมณ์ : ทำให้เกิดอารมณ์
และจินตนาการร่วมกับเสียงดนตรี เช่น ผ่อนคลาย สดชื่น
สนุกสนาน เพราะดนตรีช่วยกระตุ้นการหลั่ง**สารแห่งความสุข**
(Endorphin) จากสมองได้ นอกจากนี้เสียงดนตรียังช่วย
พัฒนาการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ตลอดจนทำ
ให้เกิดสมาธิ และการมองโลกในเชิงบวกอีกด้วย

ดนตรีกับคลื่นสมอง (Brain Wave)

การฟังหรือเล่นดนตรี เพลงคลาสสิก โมสาร์ท Mozart ช่วยปรับคลื่นสมองให้มีความถี่ต่ำ Low Frequency BrainWave

ประโยชน์ของการปรับให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำ

- ทำให้ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลาย และยังคงรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาคือคลื่นสมองที่อยู่ในระดับ Alpha Brainwave (ความถี่ระหว่าง 8 - 13.9 Hz)
- ส่งผลให้ทำให้จิตใจสงบ อารมณ์ดี เบิกบาน ความคิดสร้างสรรค์สูง มีสมาธิ
- มีพลังความคิดด้านบวก มักพบในนักบวช พระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่กำลังมีความสุข ผู้ที่กำลังสวดมนต์

ฟังอย่างไรให้ผ่อนคลาย

ฟังอย่างไรให้ผ่อนคลาย

- การอยู่ท่ามกลางเสียงดนตรีเบาๆ เราจะสัมผัสได้ถึงความรู้สึกที่ชุ่มชื้นและอารมณ์ที่เริ่มเข้าสู่ภาวะสมดุล
- เพลงใดที่ฟังแล้วรู้สึกเข้าถึงอารมณ์แสดงว่าเพลงนั้นมีระดับความเร็วเท่ากับจังหวะชีพจร
- ดนตรีจังหวะเร็วๆ อาจทำให้รู้สึกเหนื่อย จังหวะยิ่งช้าก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

ดนตรีที่มีคุณภาพเพื่อการบำบัดควรมีลักษณะดังนี้

1. มีท่วงทำนองสูงต่ำไพเราะ จังหวะของดนตรีช้า หรือเร็วแบบสม่ำเสมอ เพราะหัวใจของเราจะตามจังหวะของเสียงดนตรี
2. เนื้อร้องต้องสร้างสรรค์ ไม่ส่งเสริมไปในทางผิด หรือทำให้ท้อแท้สิ้นหวัง
3. ต้องมีการประสานเสียงที่กลมกลืนถ้ามีดนตรีมากกว่าหนึ่งเสียง
4. มีระดับเสียงที่ช่วยให้ผ่อนคลาย คือไม่ดังมากเกินไป 40-50 เดซิเบล



ฟังอย่างไรให้ผ่อนคลาย

- การฟังดนตรีแบบผ่านๆ ไม่ได้ใช้สมาธิหรือกระบวนการเข้าช่วย จะไม่ถือว่าเป็นการบำบัดด้วยดนตรี
- การผ่อนคลายอย่างแท้จริง คือการให้ความสุขมาแทนที่ความเครียด เพื่อช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้ในระดับที่สูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งขั้นตอนการฝึกมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหายใจ

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย

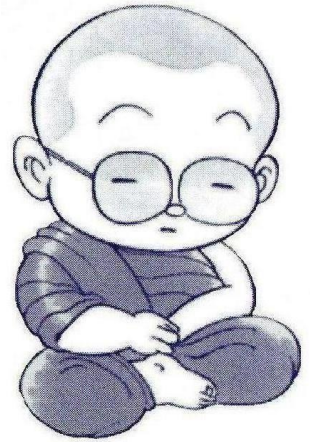
ขั้นตอนที่ 3 ฝึกร้องเพลง

ขั้นตอนที่ 4 ฝึกฟังดนตรีเพื่อให้เกิดจินตนาการ



ขั้นตอนการฟังดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย

1. ฝึกหายใจ ที่ถูกต้องลึกซึ้ง จะนำไปสู่การสร้างสมาธิ ที่นำความสงบนิ่งมาสู่จิตใจ เริ่มฝึกด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ โดยพยายามให้ลมหายใจปะทะโพรงจมูกขณะที่หายใจออก และเมื่อหายใจเข้าก็ให้รู้ และให้ลมที่กำลังหายใจเข้าสัมผัสโพรงจมูกเช่นกันโดยออกไม่กระเพื่อม ไหลไม่ยก หายใจเข้าพุงป่อง หายใจออกพุงยุบ ประมาณ 20-30 ครั้ง เปิดดนตรีบรรเลงคลอเบาๆ



2. ฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดความพร้อมในการทำงาน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า เช่นการฝึกเหวี่ยงแขนไปมาตามจังหวะเสียงลูกตุ้มนาฬิกา



ขั้นตอนการฟังดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย



3. ฟังร้องเพลง เป็นการฝึกเพื่อให้พลังกำลังที่สะสมอยู่ในร่างกายโดยไม่ได้ใช้ ประโยชน์ แปรเปลี่ยนเป็นกระแสเสียง ด้วยการฝึกหายใจเข้าเต็มปอดแล้วเปล่งเสียงออกมาฝึกร้องโน้ตดนตรี ฝึกจังหวะหายใจในการร้องเพลง และระหว่างร้องเพลงหน้าตาต้องยิ้มแย้มแจ่มใส

4. สร้างจินตนาการ เพื่อให้ร่างกายจิตใจผ่อนคลายเต็มที่ นึกถึงแต่เรื่องสบายใจ เช่น ให้นอนราบกับพื้น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกาย ไม่แข็งเกร็ง แล้วเริ่มจินตนาการถึงสิ่งสวยงาม ตามเสียง



ฟังอย่างไรให้เกิดการพัฒนาสมองในทางบวก

พัฒนาสมองในทางบวก” กับ “3 เสียงดนตรี” กระตุ้นการเชื่อมต่อ เซลล์ประสาท ช่วยสมองทำงานมีประสิทธิภาพ

“เสียงดนตรีคลาสสิก” งานวิจัยหลายชิ้นระบุประโยชน์ว่า มีคลื่นเสียงเป็นระเบียบ ช่วยสร้างความรู้สึกละผ่อนคลาย สมองส่วนรับรู้เกิดการรับ ส่ง และเชื่อมโยงเซลล์สมองที่แตกตัวมากขึ้น กระตุ้นสมองเปิดรับสิ่งต่างๆ ได้ดี

“เสียงดนตรีไทย หรือ เพลงไทยเดิม” ซึ่ง มีจังหวะ และทำนองละเอียดอ่อน ไพเราะ นุ่มนวล มีชีวิตชีวา สร้างสรรค์ ให้ความหมายในทางบวก ช่วยสร้างความรู้สึกละวาง ระบบการหายใจ จังหวะหัวใจ และคลื่นสมองทำงานประสานกันได้ดี

“เสียงธรรมชาติ” อาทิ เสียงสัตว์ต่างๆ น้ำไหล สายลม ป่า คลื่น ฯลฯ เหมาะสำหรับเด็กๆ โดยมีคุณพ่อ-คุณแม่อธิบายให้ฟังด้วย จะช่วยเพิ่มประสบการณ์ ฝึกทักษะการฟัง มีประโยชน์ต่อพัฒนาการด้านสื่อสาร และใช้ภาษา ทั้งยังกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ด้วย

การเลือกชนิดของดนตรีเพื่อการบำบัด

เลือกดนตรีที่มีคุณสมบัติบำบัดอาการที่มีอยู่ในลักษณะตรงกันข้าม เช่น ขณะที่อยู่ในภาวะเครียด ตื่นเต้น อาการปวด ทำให้ต้องการสมาธิหรือลดอาการปวด ควรเป็นดนตรีที่มีจังหวะในลักษณะ Minor Mode, Tempo - merato คือ ความเร็วปานกลางในแนวเพลงคลาสสิก, ระดับเสียงต่ำปานกลาง ตัวอย่างดนตรีประเภทนี้ เช่น ดนตรีของ Kitaro, Enja, Kenny G หรืออาจจะเป็นเพลงที่ระบุว่า Healing Music, Music For Relaxation, Soothing Music หรืออย่าง Green Music

หากอยู่ในภาวะซึมเศร้า เฉื่อยชา ก็ควรเลือกดนตรีที่มีลักษณะเป็น Major Mode ดนตรีเร็ว ระดับเสียงสูง เพื่อกระตุ้นการหายใจ ระดับความดันและการไหลเวียนโลหิต เช่น เพลงในแนวร็อก ชะชะช่า รุมบ้า เพื่อให้เกิดความอยากลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น

ดนตรีบำบัดในสปา

บริการในสปา มีการนำดนตรีมาใช้ร่วมกับการบำบัด

โดยใช้ดนตรีประกอบการนวดในห้องทรีทเมนต์ เพื่อความผ่อนคลายของร่างกายอย่างลึกล้ำ (Massage เป็นหลัก ดนตรีบำบัดเป็นส่วนเสริม) เช่น เพื่อให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อรอบกระบอกตา และ กล้ามเนื้อบริเวณศีรษะ โดยเฉพาะอาการปวดไมเกรน



ลมหายใจ ดนตรี ชีวิต คืออีกวิธีหนึ่งที่น่าดนตรีมาช่วยให้ประโยชน์ต่อจิตใจ
เพื่อการผ่อนคลายที่ลึกกว่าการฟังเพลงตามธรรมดาทั่วไป

ชนใดไม่มีดนตรีกาล

ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก

อีกใครฟังดนตรีไม่เห็นเพราะ

เขานั้นเหมาะคิดกบฏอัปลักษณ์

ฤอุบายเล่ห์ร้ายขมังก

มโนห้กมีดมัวเหมือนราตรี

อีกดวงใจย่อมนำสกปรก

ราวนรกเช่นกล่าวมานี้

ไม่ควรใครไวใจในโลกนี้

เจ้าจงฟังดนตรีเถิดชื่นใจ

พระราชนิพนธ์แปล ในรัชกาลที่ ๖ (จากต้นฉบับของ วิลเลียม เช็กเปียร์)