

# ดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือ การใช้กิจกรรมทางดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการฟังหรือเล่นดนตรี การร้องเพลง แต่งเพลง เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย และบำบัดรักษาความเจ็บป่วยในร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาของมนุษย์ ดนตรีบำบัดมักใช้ในโรงพยาบาล ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงเรียน สถานเลี้ยงดู หรือแม้กระทั่งในที่พักอาศัย

## ดนตรี

ดนตรีใช้เป็นเครื่องมือในการรักษามานานหลายศตวรรษ ช่วยรักษาปัญหาทางร่างกายและจิตใจ ดนตรีสามารถกระตุ้นสมองได้เกือบทุกส่วน



## เพลง

ผลของเพลงต่อการรักษาโรค พบว่าเพลงสามารถช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น เกิดภาวะผ่อนคลาย



### วิธีเลือกเพลงในการผ่อนคลายหรือบำบัด

1. เลือกเพลงที่จังหวะช้า สบายๆ หรือเป็นเสียงของธรรมชาติ ช่วยลดความเครียด
2. เลือกเพลงจังหวะเร็ว เพื่อกระตุ้นให้เกิดความคิดค้น ในขณะทำงาน
3. เลือกฟังเพลงเด็ก เพลงย้อนยุค เพื่อเสริมสร้างความคิด และช่วยให้สงบได้
4. เดินออกกำลังกาย และตั้งใจฟังเสียงธรรมชาติรอบตัว 15-20 นาที เมื่อมีความเครียดมาก ความเครียดจะลดลงได้

# 72

## จังหวะ 72 บีท

ภาษาดนตรีเรียกจังหวะที่อยู่ระหว่าง 70-80 บีท ว่า อะดาเจ็ตโต (Adagietto) เป็นจังหวะช้า สบาย ๆ

ทางการแพทย์ใช้เสียงดนตรีบรรเลงแบบไลต์มิวสิก ในจังหวะช้า ก่อนที่ผู้ป่วยจะผ่าตัด เป็นการทำให้จิตใจคนไข้สงบ บรรเทาอาการกังวล และหลังผ่าตัดเสร็จก็เปิดเพลงบรรเลงเพื่อลดความเครียด จากอาการปวดแผล และบำบัดจิตใจอีกด้วย



ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก I-2020-002

## ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองเชิงบวก

ผ่อนคลายความตึงเครียดและความวิตกกังวล

สร้างทักษะ พัฒนาการเรียนรู้และความจำ

กระตุ้นประสาทสัมผัส การรับรู้

เสริมสร้างสมาธิ

พัฒนาทักษะทางสังคม การสื่อสาร การเคลื่อนไหว

ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

เสริมกระบวนการบำบัดทางจิตใจ

