

ลดทุกข์ สร้างสุข ด้วย “ดนตรีบำบัด”

Relieve distress start happiness with “Music Therapy”

นายศักดิ์ชัย ศิริบรรลือชัย

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

อีเมล : tong.renovatio@gmail.com

บทนำ



ท่ามกลางสภาพปัญหาในสังคมปัจจุบัน หลายคนคงมีความเครียดหรือความวิตกกังวล ที่อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่เพียงแต่จะส่งผลต่อตนเองแต่อาจจะรวมไปถึงคนรอบข้างหรือคนในครอบครัวด้วย แต่หากเราสามารถหาวิธีจัดการกับความเครียดของตนเองได้ ก็จะช่วยลดผลกระทบต่อคนรอบข้างและลดปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งดนตรีบำบัดก็เป็นศาสตร์ทางการแพทย์อย่างหนึ่งในการบำบัดที่สามารถช่วยฟื้นฟูได้ทั้งด้านกายภาพและจิตใจ รวมถึงช่วยพัฒนาทักษะในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ด้วย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง



ดนตรีบำบัด เป็นวิธีการหนึ่งที่วงการแพทย์ได้นำมาใช้ร่วมกับการรักษาผู้ป่วยเนื่องจากดนตรีเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ง่ายต่อการเข้าถึงจิตใจของมนุษย์ จากการศึกษาพบว่า นอกจากดนตรีจะสามารถลดอาการเจ็บป่วยได้แล้ว ดนตรียังก่อให้เกิดความงดงาม ความสุข ความพึงพอใจ ทำให้การรักษาเป็นไปอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของนาถฤดี พรหมเถาว์¹ ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของดนตรีต่อความเจ็บปวดในผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคมะเร็ง พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ราย ที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลจังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2544 ได้นำเพลงพื้นเมืองล้านนามาใช้ในการรักษากับการรักษาแบบปกติ จำนวน 3 ครั้ง ผลการทดลองพบว่ามีความเจ็บปวดลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับการรักษาแบบปกติ และงานวิจัยของบุษกร บินทสันต์² ที่ศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยโรคไต ขณะฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคไตที่ได้รับการฟอกเลือดด้วย เครื่องไตเทียมพร้อมทั้งการใช้ดนตรีสดบำบัดให้ผลต่อค่า SBP DBP และอัตราชีพจรไม่แตกต่างกัน ทั้งก่อนและหลังการบำบัด ($P>0.05$) แต่อย่างไรก็ตาม คะแนนความเจ็บปวดและความวิตกกังวลมีค่าแตกต่างกันมากอย่างมีนัยสำคัญ ($P>0.05$) โดยคะแนน ความเจ็บปวดและวิตกกังวลก่อนและหลัง

การบำบัดผู้ป่วย ที่พอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมพร้อมทั้งการฟังดนตรีก่อนและหลัง ลดลงอย่างมาก เช่นเดียวกับการบำบัดผู้ป่วยที่พอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมที่ใช้ดนตรีบำบัด สรุปได้ว่า การใช้ดนตรีบำบัดช่วยลดความเจ็บปวดและความวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคไตที่ทำการพอกเลือดที่โรงพยาบาลได้ โดยบำบัดด้วยดนตรีสดและการฟังดนตรีในผู้ป่วยโรคไตที่พอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ให้ผลไม่ต่างกันในด้านของการเปลี่ยนแปลงของความดันเลือด ความเจ็บปวด และความวิตกกังวล และยังมีงานวิจัยของวัฒนวุฒิ ช่างชนะ³ ที่ได้ทำการศึกษาดนตรีบำบัด : ความสุขสงบ อันเป็นสมมติฐานจินตนาการที่เปิดกว้าง พบว่า กิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายและเกิดความสุขสงบของจิตใจ เกิดขึ้นได้จากกิจกรรมที่หลากหลายขึ้นอยู่กับพื้นฐานของความชอบหรือแต่ละบุคคล ซึ่งดนตรีก็ถือเป็นสิ่งหนึ่งหรือกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความสุขสงบ เกิดสมาธิ และสามารถช่วยเสริมสร้างความคิดจินตนาการที่ดีขึ้นได้

1. ดนตรีบำบัด มี 2 รูปแบบ⁴ ได้แก่

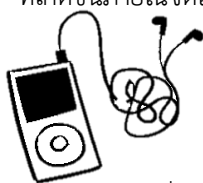
1) การบำบัดแบบเดี่ยว (Individual Music Therapy) เหมาะสมกับผู้ที่ชอบเก็บตัวและผู้ป่วยที่ถูกควบคุมใกล้ชิด แต่กระนั้น ถ้าผู้ป่วยภาวะปกติสนใจการบำบัดแบบเดี่ยวก็ทำได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความพร้อมของผู้เข้ารับการบำบัด

2) การบำบัดแบบกลุ่ม (Community Music Therapy) เหมาะสมกับผู้ที่ไม่อาจใช้ดนตรีบำบัดตัวเองเพียงลำพัง ข้อดีของการบำบัดแบบกลุ่มคือโอกาสที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่นซึ่งการเรียนรู้ร่วมกันนี้จะลดทัศนคติเชิงลบของตน คลายความเหงาได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนดนตรีที่นำมาใช้บำบัดก็จะคัดสรรจากค่าเฉลี่ยแนวดนตรีที่ทุกคนในกลุ่มนิยมฟัง



2. วิธีการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวัน⁵

ดนตรีบำบัด เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการผ่อนคลาย ลดความกังวลหรือความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ได้ ซึ่งวิธีการใช้ดนตรีบำบัดในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไป สามารถทำได้ 4 วิธี ดังนี้



2.1 การฟัง

1) การฟังเพื่อการผ่อนคลาย

เมื่อเกิดภาวะเครียด ควรเลือกดนตรีที่มีเครื่องดนตรีบรรเลงในการแนวที่ตนเองชื่นชอบ อาจเป็นดนตรีที่มีทำนองช้า เร็ว มีเสียงน้ำตก นกร้อง เสียงธรรมชาติต่างๆ ผสมรวมกับเสียงดนตรีเล็กน้อย ข้อสำคัญคือ ควรจัดวางท่าของศีรษะอยู่ในลักษณะที่ให้กล้ามเนื้อมีความผ่อนคลาย ไม่มีอาการเกร็งใดๆ อาจนอนราบลงบนพื้นบ้าน หรือสนามหญ้า หากสามารถมองท้องฟ้าด้วยแล้ว จะทำให้สมองรู้สึกปลอดโปร่งมากขึ้น

2) การฟังเพื่อความสนุกสนาน

เมื่อเกิดภาวะเหงา หดหู่ หรืออยู่ในบรรยากาศที่มีแต่ความเงียบซึ่งส่งผลในทางลบ เช่น ขณะขับรถ อาจเกิดอาการง่วงซึมทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะรวดเร็ว กระชับ หรือมีเนื้อร้องประกอบที่ให้ความหมายในทางสนุกสนาน อาจเป็นเพลงเต้นรำ หรือเพลงที่มีจังหวะเร้าใจ ชวนให้ขยับร่างกายตามจังหวะ จะช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นได้

3) การฟังเพื่อทำความเข้าใจเนื้อร้อง

เพลงประเภทนี้พบมากในเพลงที่ใช้ประกอบการสอนทางศาสนา ช่วยให้เกิดการเบี่ยงเบนทางจิตใจเพื่อละจากสิ่งที่ยึดมั่นอยู่ ให้มีความสนใจในเนื้อร้องของเพลง การฟังคำร้องเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปรัชญาชีวิตมากขึ้น รู้จักการปล่อยวาง ทำให้เกิดสมาธิเพราะจิตได้สนใจในความหมายของเพลงแทนการหมกมุ่นในเรื่องอื่นๆ ที่เป็นโทษ

ในการเลือกลักษณะของดนตรีที่นำมาฟังเพื่อการผ่อนคลายนี้ ควรเลือกดนตรีให้เหมาะสมกับความชอบของตน เพื่อฟังแล้วให้เกิดความสุข และควรกำกับเสียงดนตรีให้มีความดังพอประมาณเหมาะสมกับประสิทธิภาพของรับฟังเสียงของตน เช่น ผู้ที่มีความไวในการรับรู้เสียง อาจต้องใช้ดนตรีที่มีความดังพอดี แต่สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องในการได้ยินควรเปิดเพลงที่มีความดังเพียงพอแก่ระดับการได้ยินของผู้ฟัง



2.2 การร้อง

1) การร้องเพื่อฝึกกระบวนการหายใจ

การร้องเพลงเปรียบเสมือนการออกกำลังกายให้กับปอด หากร้องให้ถูกวิธี ถูกจังหวะ จะทำให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความจุออกซิเจนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะไปช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้นด้วย การร้องลักษณะนี้ อาจไม่จำเป็นต้องมีเนื้อร้องก็ได้ เพียงแต่ใช้การหายใจเข้าให้ลึกที่สุดแล้วปล่อยลมออกมาเป็นเสียงต่างๆ เช่น การร้องออกมาว่า “อา...” ติดต่อกันจนจบลมหายใจโดยไม่หยุดพัก ตามจังหวะเพลง โดยให้เสียงที่เปล่งออกมาถูกส่งออกมาจากกระบังลม จะเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อท้องไปด้วย

2) การร้องเพื่อความรื่นเริง

เมื่อเราเริ่มร้องเพลงนั้น ฮอร์โมนเอนโดรฟินส์ (Endorphins) ฮอร์โมนแห่งความสุขก็จะหลั่งออกมาทำให้เกิดความกระชุ่มกระชวย และมีจิตใจที่สดใส เบิกบาน การร้องแบบนี้ผู้ร้องไม่จำเป็นต้องมีทักษะด้านการร้องเพลงแต่อย่างใด สามารถร้องไปตามที่ใจต้องการ จะร้องเบาหรือดัง จะร้องเป็นเดี่ยว หรือหมู่คณะก็ไม่มีข้อบังคับแต่อย่างใด ขอเพียงให้ผู้ร้องมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดความผ่อนคลายขึ้นได้

3) การร้องเพื่อฝึกสมาธิ

เป็นการร้องที่มีวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนของจิต จากสภาพที่คิดฟุ้งซ่านต่างๆ ให้กลับมาสนใจกับเนื้อเพลง ส่งผลให้เกิดสมาธิได้ในระดับหนึ่ง เพราะจิตต้องคอยสนใจตามคำร้องเพื่อประกอบกับจังหวะเพลง



2.3 การบรรเลง

1) การบรรเลงเพื่อฝึกกระบวนการหายใจ

สามารถทำได้โดยใช้เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเป่าต่างๆ เช่น นกหวีด ขลุ่ย หรือเครื่องดนตรีที่ชื่นชอบ ใช้ในการเป่าบังคับให้เสียงสูงหรือต่ำด้วยความแรงลมของผู้ใช้ ดังนั้นผู้ใช้ไม่จำเป็นต้องมีความรู้ในการเล่นดนตรีมาก่อนก็สามารถเป่าได้ โดยอาจใช้วิธีที่ง่ายที่สุดคือการ ผีปาก

2) การบรรเลงเพื่อความรื่นเริง

หากมิใช่การบรรเลงเพื่อการประกวดแข่งขัน ผู้บรรเลงมักจะได้รับการผ่อนคลาย ดังนั้น การรู้จักวิธีการบรรเลงเครื่องดนตรีที่ชื่นชอบ จึงเป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้เราสร้างความรื่นเริงให้แก่ตนเองหรือผู้รอบข้าง สำหรับผู้ที่ไม่เป็นดนตรี อาจใช้วัสดุใกล้ตัว วัสดุเหลือใช้ในการเริ่มต้นการบรรเลง เช่น กระทบนม ขวดน้ำ ถังน้ำ กะลามะพร้าว มาทำให้เกิดจังหวะโดยการเคาะ เขย่า ไปกับเพลงที่ได้ฟัง ก็จะทำให้เกิดความสนุกสนานได้



3) การบรรเลงเพื่อออกกำลังกาย

ผู้บรรเลงที่ต้องการออกกำลังสามารถทำได้ที่บ้าน โดยการบรรเลงดนตรี เช่น เปียโน ฆ้องวง ซึ่งผู้บรรเลงจะได้ออกกำลังนี้ ข้อมือ และแขน กล้ามเนื้อส่วนแขนและไหล่ ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานได้เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นอีกด้วย

2.4 เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง

1) การเคลื่อนไหวเพื่อฝึกกระบวนการหายใจ

การร้องเพลงนั้นจะช่วยให้การฝึกกระบวนการหายใจแล้ว การเคลื่อนไหวร่างกายไปตามจังหวะเพลงพร้อมๆ กับการหายใจเข้าออกอย่างเป็นระบบ ก็จะสามารถช่วยให้ระบบการหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2) การเคลื่อนไหวเพื่อความรื่นเริง

การเคลื่อนไหวไปตามจังหวะดนตรีที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน สามารถทำได้โดยการเต้นรำ อาจเต้นเดี่ยวแบบอิสระ หรือเต้นหมู่คณะก็ได้ การเคลื่อนไหวลักษณะนี้ จะทำให้ฮอร์โมนเอนดอร์ฟินส์หลั่งออกมา พร้อมกับมีการเผาผลาญไขมันได้เป็นอย่างดี



3) การเคลื่อนไหวเพื่อออกกำลังกาย

ปัจจุบันมีผู้นำดนตรีไปใช้เพื่อการออกกำลังเป็นจำนวนมาก เช่น การเต้นแอโรบิค เพราะเสียงเพลงและจังหวะของดนตรีสามารถกระตุ้นความสนใจของผู้ฟังให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีความสนุกสนานในการขยับท่าทางไปตามเสียงดนตรี นอกจากนี้ผู้ที่ชอบออกกำลังกาย อาจนำเครื่องบันทึกเสียงใส่หูฟังเพื่อเปิดให้เข้ากับจังหวะการออกกำลังกาย ก็จะเกิดความเพลิดเพลินไปพร้อมๆ กัน



4) การเคลื่อนไหวเพื่อฝึกสมาธิ

ปัจจุบันมีผู้นำดนตรีไปใช้เพื่อประกอบการฝึกสมาธิมากขึ้น เพราะดนตรีมีจังหวะที่สามารถเป็นที่ยึดเกาะทางจิตใจได้ เช่น การออกกำลังกายแบบจีน คือ การรำไท่เก๊ก ก็มีการใช้ดนตรีเป็นวิถีจังหวะในการเคลื่อนไหว หรือผู้ที่สนใจอาจฝึกสมาธิโดยใช้การเคลื่อนไหวอย่างง่ายในกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดินภายในบ้าน การทำงานบ้าน โดยอาจมีการเปิดเพลงที่มีทำนองจังหวะที่มีความหลากหลาย ก็จะเป็นการฝึกสมาธิ และออกกำลังได้พร้อมๆ กัน



บทวิเคราะห์



ดนตรีมีส่วนในการช่วยพัฒนาศักยภาพประสาทของมนุษย์ โดยช่วยสร้างสะพานและเส้นทางสู่ความคิด การเรียนรู้ในสมองของมนุษย์ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์ให้มีแนวโน้มที่ดีขึ้นได้

บทสรุป



ดนตรีบำบัดเกิดขึ้นโดยมนุษย์ เพื่อตอบสนองความต้องการในการช่วยผ่อนคลายสภาวะที่ไม่เป็นปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ ขึ้นอยู่กับโอกาสที่จะนำไปใช้ เช่น การใช้ดนตรีบำบัดในโรงพยาบาล สามารถช่วยบรรเทาความกังวลต่อความเจ็บปวด อาจใช้ควบคู่ไปกับการใช้ยาบรรเทาปวด ช่วยลดความเครียด และยังช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กับผู้ป่วยได้ นอกจากนี้ การใช้ดนตรีประเภทใดในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดนั้น ควรสำรวจสนิยมของการฟังเพลงของแต่ละบุคคลด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงความผิดพลาดในการจัดเพลงที่ไม่ถูกใจ ซึ่งจะเป็นการสร้างความสุขให้กับผู้เข้ารับการบำบัดได้

ข้อเสนอแนะ



การใช้ดนตรีบำบัดผ่านกิจกรรมต่าง เช่น การฟัง การร้อง การบรรเลง และการเคลื่อนไหวตามจังหวะนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นทางเลือกสำหรับบุคคลที่ต้องการจัดการความเครียดและความกังวลของตนเองให้หมดสิ้นไป และพร้อมที่จะรับความรู้สึกใหม่ที่เรียกว่า ความสุข ขึ้นมาทดแทน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีอยู่มากมายและแทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวัน อยู่ที่เราจะเลือกกิจกรรมใดให้เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง หากสามารถเลือกทำกิจกรรมและจัดสรรเวลาในการใช้ดนตรีบำบัดผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างเหมาะสมแล้ว ชีวิตประจำวันของคนเราก็จะเกิดความสมดุล สามารถขจัดความทุกข์ และอยู่ได้อย่างมีความสุขตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

1. นาถฤดี พรหมเถาว์. ผลของดนตรีต่อความเจ็บปวดในผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคมะเร็ง. 2545. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
2. บุษกร บิณฑสันต์. การใช้ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยโรคไต ขณะฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม. 2558. สืบค้นออนไลน์เมื่อ 22 เมษายน 2567. <https://digital.car.chula.ac.th/unisearch/vol2/iss2/3/>
3. วัฒนวุฒิ ช่างชนะ. ดนตรีบำบัด : ความสุขสงบอันเป็นสมาธิสู่จินตนาการที่เปิดกว้าง. 2563. วารสารดนตรี บ้านสมเด็จฯ. ปีที่ 2 ฉบับที่ 1. หน้า 119 – 134.
4. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ดนตรีบำบัดคลายเครียด บรรเทาปวดได้ผล จุฬาฯ ต่อยอดงานวิจัย เพิ่มนักैयाวยา ในสังคม. 2564. สืบค้นออนไลน์เมื่อ 22 เมษายน 2567. <https://www.chula.ac.th/highlight/50199/>
5. สำนักงานแพทย์ทางเลือก. ดนตรีบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร. บริษัทสุกุมวิหมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง จำกัด. 2551.