



ดนตรีบำบัด

งานดนตรีและนันทนาการ
กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม

ดนตรีบำบัด คืออะไร

ดนตรีบำบัด (music therapy) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำดนตรี หรือองค์ประกอบต่างๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาวะของร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา โดยมีนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายในทางดนตรีศึกษา ผ่านกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สังคม และภูมิปัญญา ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละคนที่มารับการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท ทั้งที่บ้าน สถานศึกษา สถานพยาบาลและศูนย์สุขภาพต่างๆ

ประโยชน์ของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ และกลุ่มเป้าหมาย ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไป เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้, โรคซึมเศร้า, โรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์, โรคหลอดเลือดสมอง, ความพิการทางร่างกาย, อาการเจ็บปวด และภาวะอื่นๆ

สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และประกอบในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ



ประโยชน์ของดนตรีบำบัดมีดังนี้

- 1) ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีความสงบ และมีทัศนคติในเชิงบวกเพิ่มขึ้น
- 2) ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (anxiety/ stress management)
- 3) กระตุ้น เสริมสร้าง และพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (cognitive skill)
- 4) กระตุ้นการรับรู้ (perception)
- 5) เสริมสร้างสมาธิ (attention span)
- 6) เสริมสร้างทักษะสังคม (social skill)



- 7) พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (communication and language skill)
- 8) พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (motor skill)
- 9) ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (muscle tension)
- 10) การจัดการอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (pain management)
- 11) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (behavior modification)
- 12) สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (therapeutic alliance)
- 13) ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว



ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีคุณลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับอายุ ทุกความหลากหลายของปัญหา สามารถกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการได้ในทุกด้าน ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัดได้แก่

- 1) กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน และช่วยให้มีสมาธิจดจ่อได้ดียิ่งขึ้น
- 2) ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย และสะท้อนให้เห็นถึงระดับความสามารถด้วยเช่นกัน
- 3) เป็นเสมือนแบบฝึกหัดที่เข้าใจง่าย แม้จะไม่รู้ภาษาก็ตาม
- 4) เสริมสร้างการรับรู้ที่มีความหมาย และมีความสนุกสนานไปพร้อมกัน
- 5) เสริมสร้างบริบททางสังคม ให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ให้โครงสร้างหลักเบื้องต้นในการสื่อสาร
- 6) เป็นเครื่องมือช่วยจำที่มีประสิทธิภาพ
- 7) สนับสนุนและเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหว
- 8) สามารถแทรกซึมเข้าไปในความทรงจำ และอารมณ์ได้
- 9) เสริมสร้างการตอบสนองต่อข้อมูลป้อนกลับแบบทันทีและไม่มีกำแพงด้านภาษา (nonverbal, immediate feedback)
- 10) มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับความสามารถ





จุดประสงค์ของการนำดนตรีมาใช้

1. เพื่อทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง มีความทนทานต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น มีความวิตกกังวลความกลัวลดลง ใช้นาน้อยลง
2. ทำให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายจิตใจ มีความสุขเพลิดเพลิน ลืมความทุกข์ ความเจ็บปวดชั่วขณะ
3. ทำให้ผู้ป่วยมีทัศนคติที่ดีต่อทีมงานผู้รักษา แสดงออกในด้านดี
4. ช่วยทำให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้มากขึ้น

จุดประสงค์ของการนำดนตรีมาใช้ ก็เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความเจ็บปวด ไปสู่ความสุขสบาย เพลิดเพลิน เนื่องจากดนตรีที่เลือกสรรแล้ว โดยเฉพาะจังหวะ ความเร็ว-ช้า ระดับของเสียงและความดังจะมีอิทธิพล ทำให้เกิดการผ่อนคลาย ทางร่างกาย จิตใจ อันมีผลทำให้ความวิตกกังวล ความกลัวลดลงและยังสามารถปิดกั้นวงจรของการรับรู้ความเจ็บปวด ทำให้ความเจ็บปวดลดลงได้ และดนตรียังเพิ่มแรงจูงใจให้อยากเคลื่อนไหว ให้เกิดผลดีในผู้ป่วยที่จำเป็นต้องมี early ambulation เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

เนื่องจากความเจ็บปวด ทำให้จำกัดความเคลื่อนไหว ในการนำดนตรีมาใช้ลดความเจ็บปวดนี้จำเป็นต้องใช้ร่วมกับ Relaxation technique โดยเฉพาะจะช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย มีความสุขสบายมากขึ้น แสดงออกต่อผู้รักษาด้วยดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมงานผู้รักษาเป็นการปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรมไปในด้านดีส่งผลให้การรักษาประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น



ขั้นตอนการใช้ดนตรีบำบัดเพื่อระงับอาการปวด

1. ต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้ป่วยก่อน ผู้ป่วยควรมีความพร้อมที่จะใช้วิธีดนตรีบำบัด มีบางครั้งที่พบว่าในยามปกติ ผู้ป่วยมีประวัติรักเสียงเพลงและร่วมกิจกรรมด้านดนตรี แต่เมื่อมีความเจ็บป่วยผู้ป่วยกลับไม่ค่อยตอบสนองต่อดนตรีเลย หรือปฏิเสธที่จะฟังดนตรี จึงควรหลีกเลี่ยงวิธีนี้ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ชอบ
2. การสำรวจผู้ป่วยในเรื่องประสบการณ์ด้านดนตรี, ความสามารถด้านดนตรี ประเภทเพลงที่ผู้ป่วยชอบ เครื่องดนตรีหรือเพลงที่ผู้ป่วยคุ้นเคยซึ่งจะช่วยให้การจัดกิจกรรมดนตรีง่าย ขึ้น และเป็นการสร้างความรู้สึกอบอุ่นประทับใจแก่ผู้ป่วย
3. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายที่สุด เจ็บปวดน้อยที่สุด โดยแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ใส่สบายไม่อึดอัดใช้หมอน ผ้าห่ม ฯลฯ ช่วยพยุงปรับให้อยู่ในท่าที่พอดี
4. ควรอยู่ในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิเย็นสบาย ไม่มีเสียงรบกวน ปรับแสงสีในห้องให้เย็นตา สะอาด เรียบร้อย สวยงาม
5. เลือกใช้เครื่องเสียงที่มีคุณภาพ ที่ผู้ป่วยจะสามารถใช้ได้เองด้วยตนเองตามสะดวกและปลอดภัย
6. จัดเจ้าหน้าที่คอยช่วยเหลือดูแล สอน ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจผู้ป่วย ขณะที่ใช้วิธีการดนตรีบำบัดร่วมกับเทคนิคการผ่อนคลาย

วิธีการทางดนตรีบำบัดมีหลายวิธี อาทิ เช่น

- การฟังดนตรี
- การร้อง
- การเล่นดนตรี
- การเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับดนตรี



การฟังดนตรี เป็นวิธีที่นิยมมากที่สุด เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ผ่อนคลายง่ายที่สุด โดยให้ฟังจากแผ่นเสียง เทป วิดีโอ หรือชมการแสดงคอนเสิร์ต โดยจัดให้ฟังในเวลาที่ยาลดความเจ็บปวดกำลังออกฤทธิ์ และใช้เทคนิคการผ่อนคลายร่วมด้วย เวลาที่ใช้ในการฟัง หรือจำนวนครั้งที่ฟังในแต่ละวันขึ้นกับวัตถุประสงค์ของการรักษา และความพร้อมของเจ้าหน้าที่และผู้ป่วย เช่นอาจให้ฟังตามอาการหรือฟังเป็น Background เบาๆเกือบทั้งวัน, Herth (1978) จัดดนตรีให้ผู้ป่วยฟัง 5 นาทีก่อนที่จะมี activity ที่จะก่อให้เกิดความเจ็บปวด, Zimmerman และคณะ (1989) จัดให้ฟังดนตรีลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็งครึ่งละ 30 นาที ในขณะที่ program ของผู้ป่วย oncology ใน ICU นิยมนำเพลงมาเปิดให้ผู้ป่วยฟัง 30 นาทีทุกเช้า-เย็น



อย่างไรก็ตาม ดนตรีสามารถช่วยลดความเจ็บปวดได้ถึงจุดหนึ่ง และเป็นเวลาชั่วคราว จึงจำเป็นต้องฟังตามอาการเป็นประจำ ซึ่งการฟังเพลงร่วมกับการใช้เทคนิคผ่อนคลายเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเนื่องจาก เป็นการลงทุนที่ต่ำ แต่ได้ประโยชน์สูงมาก ไม่มีพิษภัยและใช้ได้อย่างอิสระได้มีผู้เขียนแนะนำวิธีการใช้เทคนิคผ่อนคลาย ไว้หลายวิธี แต่สามารถสรุปได้อย่างคร่าวๆ ว่าวิธีการดังกล่าว คือ ให้ผู้ป่วยหลับตาสงบนิ่ง ปลดปล่อยร่างกายทุกส่วนให้ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ให้เกิดความรู้สึกคลายตัวของกล้ามเนื้อตั้งแต่เท้าจนถึงใบหน้า พยายามควบคุมลมหายใจ ให้ราบเรียบ ไม่มีเสียงดัง ในขณะที่หายใจเข้า-ออก ลึกๆ-ยาวๆ อย่างช้าๆ นับ 1-2-3 ขณะหายใจเข้า หยุดนิ่งและหายใจออก ทำในจังหวะสม่ำเสมอ อาจให้นึกถึงภาพที่ทำให้มีความสุข คำพูดที่ดีๆ ที่ช่วยให้เกิดความสงบ เจ้าหน้าที่อยู่ใกล้ๆ คอยช่วยสอนแนะนำและเตือนให้ผ่อนคลาย มีรายงานว่าเทคนิคการผ่อนคลายจะช่วยลดความเครียดและลดความเจ็บปวดได้ในขณะที่ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย อาจมีประคบความร้อน หรือความเย็นตามความเหมาะสม หรือช่วยบีบนวดเพื่อคลายปวดได้อีกด้วย และที่สำคัญคืออย่าลืมใช้ดนตรีร่วมด้วยจะสามารถเบี่ยงเบนความสนใจทำให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น



นอกจากการให้ผู้ป่วยฟังดนตรีแล้วยังสามารถให้ผู้ป่วยทำกิจกรรมดนตรีอื่นๆ ได้ตามความสามารถของแต่ละคน เช่น การเปล่งเสียงร้องฮัมตามเพลง เพื่อคลายความเครียด ความวิตกกังวล การเคาะจังหวะการตบมือ เพื่อสร้างสมาธิ การเล่นดนตรี อาทิเช่นเครื่องเป่า เพื่อระบายความรู้สึกทำให้สบายขึ้นหรือการร่วมกิจกรรมดนตรีเป็นกลุ่ม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ป่วยและผู้รักษา เป็นต้น โดยเฉพาะผู้รักษาควรเรียนรู้วิธีการใช้เสียงพูดที่นุ่มนวล ราบเรียบไม่ดังมาก จะช่วยให้ผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการฝึกยิ่งขึ้น

ลักษณะของดนตรีที่ใช้

1. ควรเป็นเพลงบรรเลง ไม่ควรมีเนื้อร้อง, มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก น้ำตก ฯลฯ
2. มีจังหวะที่ช้า มั่นคง สม่ำเสมอ ขนาดเข้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที
3. ทำนองราบเรียบ นุ่มนวล ผ่อนคลายสดชื่น สอดคล้อง
4. ระดับเสียงปานกลาง ? ต่ำ
5. ความเข้มของเสียง ไม่ดังมาก ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของผู้ป่วย เนื่องจากความดังสามารถกระตุ้นให้มีความเจ็บปวดมากขึ้นได้
6. ประเภทของดนตรีที่นิยมใช้ อาทิ เช่น พิณ เปียโน กีตาร์ วงออร์เคสตรา แจ๊สแบบช้า นุ่มนวล Pop Classic เป็นต้น
7. เป็นดนตรีที่ผู้ป่วยมีส่วนในการคัดเลือก และอาศัยความคุ้นเคย ความชอบของผู้ป่วยร่วมด้วย

